

**Estrategias para la disminución del estrés laboral en las docentes de grado kínder mediante
el desarrollo de actividades lúdicas**

Yurley Tatiana Gonzalez Gamboa

Profesional en Actividad Física y Deportes

Trabajo presentado para obtener el título de Especialista en pedagogía lúdica

Director

Julián Andrés Alonso Gonzalez

Magister en educación inclusiva e intercultural

Fundación Universitaria Los Libertadores

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Especialización en pedagogía lúdica

Bogotá D.C., octubre del 2022

Resumen

El estrés es un flagelo que ataca sin distinción de edad o género. Se considera que el estrés laboral surge por sensaciones de presión, angustia o tensión, en especial durante el trabajo bajo presión o más allá de las capacidades propias. Actualmente el estrés es tratado mediante terapias psicológicas, empleando técnicas de relajación, realizando actividad física o participando en actividades lúdica. Una de las áreas que han mostrado un incremento en la carga laboral durante y después de la pandemia es el área de la docencia, la cual a su vez se ha visto bastante afectada por el estrés, a tal punto que quienes la padecen se han visto afectados en su salud, tanto física como mental. Este problema se ha observado dentro grupo de profesores del colegio Panamericano de Floridablanca, Santander, en especial en los profesores que enseñan a niños muy pequeños, como son las profesoras del grado Kínder. Actualmente, este colegio, no cuenta con espacios ideados para mitigar este problema que se puede convertir en un problema de salud pública, y repercute en otras áreas de la vida. Por lo tanto, dentro de este trabajo, se busca establecer espacios dentro del colegio Panamericano de Floridablanca, Santander, para el desarrollo de actividades lúdicas relacionadas con el canto, el baile, la pintura, técnicas de relajación y espacios de opinión, dirigidos a las profesoras de Kínder del colegio Panamericano de Floridablanca, Santander, para la disminución de los niveles de estrés dentro del ámbito laboral.

Palabras claves: lúdica, estrategia pedagógica, estrés, salud mental, ambiente de trabajo.

Abstract

Stress is a scourge that attacks regardless of age or gender. Work stress is considered to arise from feelings of pressure, anguish, or tension, especially during work under pressure or beyond one's capacities. Currently stress is treated through psychological therapies, using relaxation techniques, performing physical activity, or participating in recreational activities. One of the areas that has shown an increase in the workload during and after the pandemic is the area of teaching, which in turn has been quite affected by stress, to the point that those who suffer from it have been affected their health, both physical and mental. This problem has been observed within a group of teachers at the Pan-American School in Floridablanca, Santander, especially in teachers who teach very young children, such as Kinder teachers. Currently, this school does not have spaces designed to mitigate this problem that can become a public health problem and has repercussions in other areas of life. Therefore, within this work, it is sought to establish spaces within the Pan-American School of Floridablanca, Santander, for the development of recreational activities related to singing, dancing, painting, relaxation techniques and spaces for opinion, aimed at kinder teachers at the Floridablanca Pan-American School, Santander, to reduce stress levels in the workplace.

Keywords: playful, pedagogical strategy, stress, mental health, work environment

Tabla de contenido

	Pág.
1. Problema.....	5
1.1 Planteamiento del problema	5
1.2 Formulación del problema	7
1.3 Objetivos	7
1.3.1 Objetivo general	7
1.3.2 Objetivos específicos	7
1.4 Justificación	8
2. Marco referencial.....	9
2.1 Antecedentes investigativos.....	9
2.2 Marco teórico	11
2.2.1 ¿Que es el estrés?	11
2.2.2 Estrés laboral.....	11
2.2.3 Métodos para combatir el estrés laboral.....	12
2.2.4 ¿Qué es una actividad lúdica?.....	14
2.2.5 Tipos de actividades lúdicas.....	14
3. Diseño de la investigación.....	15
3.1 Enfoque y tipo de investigación	15
3.2 Línea de investigación institucional	18
3.3 Población y muestra	18
3.4 Instrumentos de investigación	19
4. Estrategia de intervención	20
5. Conclusiones y recomendaciones.....	24
Referencias.....	25
Anexos	29

1. Problema

1.1 Planteamiento del problema

El estrés laboral se define como la reacción que tiene un individuo ante exigencias y presiones laborales que van más allá de sus capacidades, poniendo a prueba su habilidad para afrontar la situación (Luceño Moreno, 2004, p.99). De acuerdo con una serie de investigaciones el estrés laboral afecta tanto a la salud física como mental de la persona que lo padece (Navinés,2016). Esto conlleva a un problema sanitario que termina afectando tanto a los trabajadores como a las empresas en donde estos laboran. Sus síntomas difieren en cada persona, las cuales pueden presentar, angustia, irritabilidad, incapacidad de relajarse o concentrarse, tienen dificultad para pensar con lógica y tomar decisiones, desmotivación sintiéndose cada vez menos comprometidos, cansancio, depresión, intranquilidad, dificultad para dormir. Adicionalmente, puede causar enfermedades tales como cardiopatías, trastornos digestivos, aumento de la tensión arterial y dolor de cabeza (Pérez, 2011).

El estrés laboral no solamente es un flagelo que afecta a empresas del sector industrial, sino que también afecta a otros sectores como lo es el sector educativo. En el sector educativo, puntualmente en los docentes que trabajan con la primera infancia, se tiene una gran responsabilidad con cada uno de los estudiantes, adicional a esto la atención de los padres de familia y cada una de las actividades externas que propone el colegio, tales como planear el cronograma de actividades de los estudiantes, elaborar el material didáctico para las diferentes clases, y organizar los espacios donde se desarrollan las actividades.

En Colombia al igual que en el resto del mundo se ha generado una crisis sanitaria por el virus de la COVID-19, que ha provocado un estado de pandemia. Este virus ha llevado a tomar como medida preventiva un confinamiento de toda la población a nivel mundial, cambiando el estilo de

vida de las personas, lo cual incluye la manera de llevar a cabo nuestras actividades laborales, iniciando con la creación de nuevas maneras de comunicación, estableciendo herramientas tecnológicas para llevar a cabo nuestras actividades diarias. Un caso particular es el del ámbito educativo donde se han visto la necesidad de aprender nuevas herramientas tecnológicas y métodos pedagógicos para la enseñanza de los estudiantes, con lo cual se incrementaron las jornadas laborales, y la presión por parte de los directivos. También la falta de actividad física, debido a extensos periodos de tiempo detrás de un ordenador, influyó en la adopción de hábitos no saludables en los trabajadores y en los descuidos de los hogares. El adaptarnos a este nuevo estilo de vida hizo que los niveles de estrés se aumenten provocando efectos devastadores a nivel mundial (Fernández-Ruiz, 2021) Adicionalmente, la pandemia, provocada por el virus COVID-19, ha dejado efectos psicológicos tanto a la población adulta como a la población infantil (Faro, 2020), lo cual también ha complicado de manera directa al sector educativo, en especial a los docentes.

En el colegio panamericano de Floridablanca, Santander se ha evidencia un efecto post pandemia, como por ejemplo durante el periodo de retorno a la presencialidad se vio afectado el estado de ánimo de los docentes generando ansiedad e intranquilidad debido a los protocolos de bioseguridad adoptados por la institución para garantizar la salud de los docentes y niños. Por otro lado, la presión de los padres por un regreso a clases por parte sus hijos generaban aún más tensión de tal manera que la institución buscaba los medios para que el gobierno agilizara la apertura total de sus instalaciones y el retorno total de sus estudiantes (García,2021).

En torno a toda esta problemática, se ha detectado una falta de actividades para mitigar el impacto generado por altos niveles de estrés laboral producto de la pandemia junto con otros factores mostrados anteriormente, en especial a las docentes del grado kínder del colegio panamericano de

Floridablanca, Santander. Entre estos espacios, de los cuales carece este personal, se encuentran las pausas activas, las cuales han estado ausentes tanto en el periodo de pandemia como en el periodo post pandemia. Es por esto, que en este trabajo se pretende desarrollar un conjunto de espacios dinámicos orientados a disminuir el estrés post covid-19 en el ámbito laboral de las docentes de kínder del colegio panamericano en Floridablanca, Santander. Estos espacios tendrán, como componente principal, actividades lúdicas tales como el baile, yoga y pintura, que buscan que las docentes disminuyan sus niveles de estrés. Durante estas actividades, se brindarán micro talleres sobre la importancia de generar hábitos saludables.

1.2 Formulación del problema

¿De qué manera se puede disminuir el estrés post covid-19 en el ámbito laboral de las docentes de kínder del colegio panamericano en Floridablanca, Santander, para mejorar el ambiente laboral?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Diseñar espacios dinámicos para la realización de pausas activas basadas en el baile, yoga y pintura, para disminuir el estrés laboral en las docentes del grado kínder del colegio panamericano de Floridablanca, Santander, para la mejora de su estado anímico y emocional en el ámbito laboral.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Identificar los principales factores que causan el estrés laboral en las docentes de kínder del colegio panamericano de Floridablanca, Santander, para desarrollar, con base a estas, actividades que ayuden a mitigar el impacto ocasionado por dichos factores.

2. Planificar un conjunto de actividades lúdicas con base a las opiniones particulares de cada docente, relacionadas con actividades lúdicas para disminuir el estrés laboral dentro de las cuales se tengan en cuenta las actividades del baile, yoga y pintura.

3. Elaborar espacios en los que se pueda tener la participación total de las docentes y en los cuales, se pueda poner en marcha la realización del conjunto de actividades lúdicas orientadas a disminuir el estrés laboral.

1.4 Justificación

Se ha evidenciado, dentro de las instalaciones del colegio panamericano de Floridablanca, Santander, que hay una carencia de actividades relacionadas con el bienestar de sus docentes, en especial las docentes de kínder, las cuales no cuentan con espacios ni tiempos para el desarrollo de pausas activas. Esta carencia de pausas activas conlleva a un incremento de los niveles de estrés laboral. Sumado a esto está el hecho de que recientemente atravesamos una época de pandemia, la cual ha dejado marcada a toda la humanidad en especial al área de la docencia, en donde ha habido un gran cambio en la manera en cómo se desarrollan las actividades (Robinet-Serrano y Perez-Azahuanche 2020). Estos cambios, además de la carencia de pausas activas, generan una problemática social en torno al estrés laboral.

Lo que se busca con este trabajo es crear espacios para la puesta en marcha de actividades lúdicas que conlleven a la disminución del estrés laboral en las docentes de kínder del colegio panamericano de Floridablanca, Santander. Con estas actividades acorde a las opiniones de las docentes, se busca implementar un conjunto de actividades lúdicas para que las docentes tenga una mayor participación, ya que se ha evidenciado en las docentes un alto grado de estrés y la idea es

corroborar mediante una consulta que se hace para crear estos espacios en donde se planean actividades lúdicas. Estas actividades se hacen porque de acuerdo con la literatura es una de las herramientas para mitigar el estrés laboral en las docentes.

Para llevar a cabo este proyecto, primeramente, se identificarán cuáles son las docentes que tienen más alto nivel de estrés, luego se buscare los horarios y se hablaran con las docentes, aprovechando los espacios con lo que cuenta la institución y algunos materiales didácticos y así poder a contribuir por medio de las actividades lúdicas a disminuir el estrés laboral en las docentes y a mejorar su estado de ánimo para que puedan tener mejores jornadas laborales y sean productivos.

2. Marco referencial

2.1 Antecedentes investigativos

El estrés laboral está fuertemente relacionado con la salud de las personas que lo padecen. Se ha evidenciado que estos individuos, en algunas ocasiones, suelen colocar algún tipo de incentivo por determinada carga laboral adicional por encima de su salud tanto física como mental (Santillán Obregón2021). resultando esto un problema de salud pública que se podría evitar. Esto trae como consecuencia algunos problemas psicosociales tales como casos de inasistencia e incapacidades, problemas de tipo laboral, familiar, económico y problemas para el manejo de las relaciones interpersonales. (Bernal Ortega, 2018).

El estrés es una enfermedad que pocas personas aprenden a controlar, y es muy importante conocerla y aprender a manejarla (Ortiz Guzmán,2020). Existen métodos que buscan combatir el estrés laboral, estos pueden estar basado en una actividad lúdica que busca recrear a la persona que padece de estrés y sacarla por un periodo corto de tiempo de la monotonía laboral. Una manera de

reducir el estrés laboral puede ser la implementación de estrategias de meditación, entre las cuales encontramos los solfegios y mándalas. Por un lado, los solfegios son frecuencias que se usaban antiguamente en cantos e himnos y que se cree son capaces de afectar la materia y la conciencia, y que además ayudan al crecimiento espiritual. Por otro lado, los mándalas son representaciones simbólicas cuyo objetivo es mantenernos calmados y concentrados en un tipo de actividad creativa. Estas dos técnicas de relajación son presentadas por Cortés Vásquez (Cortés Vásquez, 2016). Para mitigar el estrés.

El problema causado por la pandemia del Covid-19 originó un incremento en los niveles de estrés, en especial a las personas que de alguna u otra manera se le incrementó la carga laboral debido a la modalidad de trabajo remoto, a la cual se vieron obligados. Una de las áreas más afectadas fue el área de la educación, alrededor de la cual se han hecho algunos estudios con respecto al estrés que este cambio ha generado (Párraga-Párraga, 2020; Hurtado, 2021; Rivera, 2021).

El desempeño laboral, puntualmente en el ámbito educativo, se ha visto afectado de manera negativa debido al estrés causado por la alta carga laboral en conjunto con las actividades adicionales producto de la pandemia. En la literatura se pueden encontrar algunas investigaciones relacionadas con la influencia del estrés provocado en los docentes de la escuela primaria con respecto a su desempeño laboral (García, 2022; Aguilar, Talepcio, y Rodríguez, 2021), lo que conlleva a que sus clases no sean del nivel adecuado resultando en un bajo nivel de enseñanza para sus estudiantes.

Es importante tener en cuenta dentro de las instituciones educativas la parte de seguridad y salud laboral, a partir de la cual se arman e implementan estrategias para reducir el estrés laboral en los docentes. A pesar de que el área de salud ocupacional se encuentra un poco ausente en las instituciones educativas, tantos nacionales como regionales, existen algunos estudios relacionados

con el impacto que produce una alta carga de estrés laboral (Matabanchoy, Paz, Tulcan, y Corrales, 2020).

2.2 Marco teórico

Uno de los conceptos alrededor de los cuales ronda esta investigación es el concepto de estrés, más puntualmente aquel producido por la carga laboral en conjunto con otros factores. Por lo tanto, a continuación, serán definidos los conceptos de estrés y estrés laboral, en conjunto con algunos métodos utilizados para combatirlos, como es el caso de las actividades lúdicas, las cuales nos servirán como herramientas para proponer actividades y espacios para la mitigación del estrés laboral en las docentes de kínder del colegio panamericano de Floridablanca, Santander.

2.2.1 ¿Que es el estrés?

El término estrés es empleado para referirse a tensiones nerviosas o emocionales, o para referirse al agente que las causa (Selye, 1936). El estrés es un fenómeno propio de los seres humanos que surge a partir de una respuesta natural y automática ante situaciones intimidantes provocadas por el entorno en el que se desenvuelven. Existen diferentes tipos de sensaciones por las cuales atravesamos en nuestro diario vivir, entre estas encontramos aquellas que nos provocan tensión, las cuales son conocidas también como estresores. Los estresores nos llevan a adaptarnos ante situaciones extremas, como por ejemplo cuando nos adaptamos a una carga laboral pesada, pero no todas las personas tienen la capacidad de hacerlo ya que esto conlleva a una serie de problemas como es el caso del estrés crónico que surge cuando somos constantes a este tipo de situaciones (correo, 2014).

2.2.2 Estrés laboral

El estrés laboral es padecido por muchas personas en cualquier momento de su vida cotidiana, ya sea por causas familiares o propias de la labor que se ejerce, carencias de pausas activas o actividades lúdicas en el lugar de trabajo pueden llevarnos a padecer algún tipo de estrés crónico con consecuencias bastante peligrosas (Marente y Antonio, 2006). El estrés laboral resulta de la interacción entre el trabajador y su entorno laboral cuando este se torna agobiante, haciendo que el trabajador se exceda más allá del límite de sus capacidades, ya que conlleva al deterioro de su salud física y mental (Lazarus y Folkman, 1984). Además de esto, el estrés laboral puede ser causado por un desequilibrio entre el esfuerzo que hace el trabajador y su recompensa. Por lo tanto, es necesario, dentro de las instituciones o empresas golpeadas por esta problemática, la puesta en marcha de espacios dentro de los cuales se puedan llevar a cabo actividades de tipo lúdico que permitan disminuir los niveles de estrés, y, además, no contemplado dentro de este trabajo, es necesario que al trabajador se le remunere de manera proporcional a su esfuerzo realizado. Cuando la remuneración no es proporcional al esfuerzo realizado se produce un estado de angustia y estrés que altera a nivel emocional y fisiológico al trabajador (Siergist, 1996).

Algunos síntomas que produce el estrés laboral son el aumento de la presión arterial, la liberación de hormonas, aumento en la rapidez de la respiración, tensión de los músculos, transpiración y el aumento de la actividad cardíaca (Pender, 1996). De aquí, los espacios para la realización de actividades que mejoren la condición física y permitan adoptar hábitos saludables son fundamentales para el buen desempeño de los trabajadores.

2.2.3 Métodos para combatir el estrés laboral

Como se comentó anteriormente, para disminuir los niveles de estrés se requiere de espacios para la realización de actividades en torno a la mejora de la calidad de vida de los trabajadores, como son actividades físicas, actividades de relajación y taller para la adopción de hábitos saludables.

Algunas de las estrategias básicas que permiten combatir el estrés, propuestas por García, Méndez, Vindel y Romero (García, Méndez, Vindel, y Romero, 2009), son:

- Cuidado de los hábitos:
 - Es necesario dormir mínimo 8 horas diarias
 - Cuidar la alimentación, comer más frutas y verduras.
 - Realizar una rutina regular de ejercicio físico ajustada a tus capacidades.
 - Realizar ejercicios de relajación o meditación.
 - Evitar fumar y consumir bebidas alcohólicas.
 - Evitar consumir estimulantes.
- Planea actividades al aire libre. Un periodo de dos a cuatro horas de ocio ayuda a mejorar la salud.
- Define límites en cuanto al tiempo que empleas para llevar a cabo las labores en el trabajo:
 - Establecer un horario laboral.
 - Dedicar tiempo para comer.
 - Tomar tiempos cortos de descanso durante la jornada laboral.
- Márcate objetivos realistas y alcanzables. Cuando no se tiene objetivos claros se tiende a sufrir de estrés.
- Organiza tus tareas diarias y no dejes para última hora aquellas tareas que son más urgentes
- Límitate a desarrollar las labores necesarias y evita distraerte mientras lo haces.
- Cuida el entorno donde trabajas, mantenlo limpio y ordenado.
- Tomar los periodos de vacaciones para enfocarte en descansar y evita cualquier contacto con actividades laborales.
- Fomentar relaciones agradables con los compañeros de trabajo.

- Hacer buen uso del sentido del humor
- Buscar un propósito a lo que se hace.
- Desconéctate de tus actividades laborales luego de que estas hayan finalizado.

2.2.4 ¿Qué es una actividad lúdica?

Las actividades lúdicas son enfoques didácticos que involucran por medio de juegos la interacción entre sus participantes. Cabe mencionar que dentro de estas interacciones se encuentra la comunicación verbal y corporal. La intención de este tipo de actividades es de recrear o transmitir un conocimiento. Es por esto, que dentro de este trabajo de investigación se pretende seleccionar algunos tipos de actividades lúdicas para poner en práctica dentro del grupo de profesoras de kínder del colegio panamericano de Floridablanca, Santander. Estas actividades deben ser atractivas y motivadoras, de tal manera que permitan captar la atención de las personas a las cuales va dirigida (Andreu, García, 2000).

2.2.5 Tipos de actividades lúdicas

Las actividades lúdicas son aquellas que se pueden realizar en algún tiempo libre con el objetivo de liberar tensión, permiten además salir de la rutina diaria, por lo tanto, primeramente, dentro de este trabajo, se deben definir los espacios dentro de los cuales se llevaran a cabo este tipo de actividades. Entre las actividades lúdicas podemos encontrar los juegos de mesa, juegos de salón, los juegos tradicionales, videojuegos y juegos de ordenador (Mateo, 2014). De manera más específica dentro de estas actividades se pueden encontrar bolos, tenis, trompo, el ponchado, el gato y el ratón, atrapa tesoros, el, saltar la cuerda, entre otras (Andino-Jumbo, y Mateo-Sánchez, 2021).

Otras actividades que ayudan a disminuir el estrés son aquellas que involucran técnicas de relajación. Dentro de estas actividades encontramos la relajación muscular progresiva, estiramientos de yoga, actividades de relajación visual y actividades de meditación (Amutio, 2002).

3. Diseño de la investigación

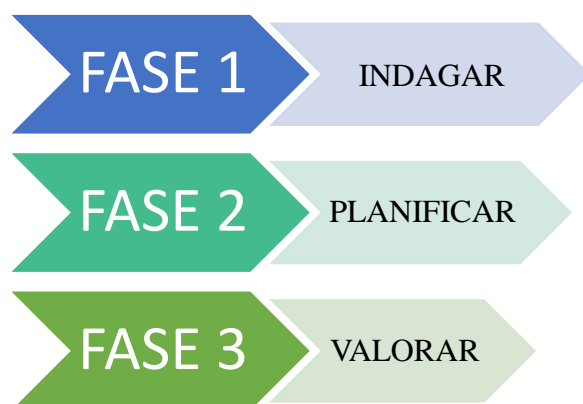
3.1 Enfoque y tipo de investigación

Dentro del desarrollo de la presente propuesta se pretende, primeramente, identificar cuáles son los factores que han influenciado en un aumento del estrés en las profesoras del grado Kínder del colegio Panamericano de Floridablanca, Santander. Para ello se buscará, mediante un análisis cualitativo (Hernández y Mendoza, 2018) identificar cuales docentes reflejan signos de estrés durante sus actividades laborales y de descanso dentro del colegio. Adicionalmente, se buscará entablar una charla con cada una de ellas para indagar en temas relacionados con la experiencia de cambios en los niveles de estrés después de ejecutar las tareas que engloban la jornada laboral.

Debido a que lo antes mencionado nos permitirá evidenciar el nivel de estrés en las profesoras, nos permitirá además abordar el problema con mayor confianza, sabiendo de antemano a que nos estamos enfrentando. Mediante la investigación-acción (Hernández y Mendoza, 2018) buscaremos espacios, dentro del colegio, destinados a la ejecución de actividades lúdicas, las cuales serán la pieza clave para disminuir los niveles de estrés en las docentes. Las actividades lúdicas son actividades que fomentan el aprendizaje, pero a la vez nos proporcionan placer tanto físico como mental. Las actividades lúdicas que hemos contemplado son aquellas que, de acuerdo con investigaciones, tienen como finalidad disminuir el nivel de estrés en las personas que las

practican, como lo son la música, el canto, el baile, la pintura, las técnicas de relajación, y espacios de opinión. Finalmente, de manera cualitativa, se pretende medir el impacto de estos espacios en cada una de las profesoras.

FASES O RUTA DE INTERVENCIÓN



FASE 1 INDAGAR	Mediante el instrumento del cuestionario se busca indagar las causas que sufren las docentes por estrés al terminar su jornada laboral, dentro de las instalaciones del colegio panamericano de Floridablanca, Santander. y con base a los resultados se podrá generar estrategias enfocadas en la reducción de dicho flagelo.
FASE 2 PLANIFICAR	Mediante el instrumento del cuestionario se recolectará la información de las docentes

	<p>sobre el tipo de actividades de su interés, luego se diseñará un conjunto de actividades lúdicas propuestas por las docentes, que estarán organizadas en un total de 5 sesiones las cuales se organizarán en los diferentes salones de la sección de kínder. En cada salón se dispondrá de una actividad y un material acorde a la actividad, dichas actividades tendrán una duración de mínimo 30 minutos, tiempo en el cual se esperan resultados positivos que favorezcan a las docentes.</p>
FASE 3 VALORAR	<p>En esta última fase realizaremos las actividades lúdicas propuestas anteriormente en la planificación, y organizaremos los espacios en las jornadas de desarrollo profesional que tienen las docentes en el colegio panamericano, disponiendo para ello el tiempo establecido. Finalmente proporcionaremos un instrumento tipo observación para analizar y evaluar si las actividades propuestas ayudaron a la disminución del estrés laboral en las docentes</p>

	del grado kínder del colegio panamericano de Floridablanca, Santander.
--	--

3.2 Línea de investigación institucional

El presente proyecto se enmarca en la línea de investigación de evaluación, aprendizaje y docencia. Dentro de este proyecto empezamos con una evaluación del entorno y las condiciones laborales, en especial el nivel de estrés, de nuestra población de estudio, para luego, a partir de los resultados obtenidos, plantear estrategias para mejorar estas condiciones. Lo anterior constituye una serie de tareas entre las cuales se destaca la investigación relacionada con lo que ya se ha implementado para mejorar los niveles de estrés en otros entornos similares; y la educación de la población de estudio en temas relacionados con ¿Qué es el estrés?, ¿Cuáles son sus síntomas y secuelas? y ¿Cómo podemos mitigarlos?

3.3 Población y muestra

La población que se tendrá en cuenta dentro de esta investigación comprende las 25 docentes pertenecientes a los grados kínder del colegio Panamericano del municipio de Floridablanca, Santander. Todas estas docentes son de género femenino y se encuentran en edades entre los 20 y 55 años. La jornada laboral de estas docentes va desde las 6:30 am a las 3:30 pm, las cuales viven en zonas diversas del área metropolitana de Bucaramanga, Santander. A partir de este grupo de docentes se tomará una muestra aleatoria simple, que consta de 8 docentes, las cuales presentan un mayor grado de estrés al finalizar la jornada laboral. Cabe mencionar que el colegio Panamericano de Floridablanca, Santander, es un colegio que pertenece al sector privado y a un estrato socioeconómico alto.

3.4 Instrumentos de investigación

Para esta propuesta se empleará la técnica de recolección de información tipo encuesta que según Useche et al. (2009) “La encuesta es una técnica que consiste en obtener la información directamente de las personas que están relacionadas con el objeto de estudio” (p.31).

También se utilizará la técnica de observación Useche et al. (2009) “que según emplea el investigador para conectarse con la realidad y formarse una idea lo más precisa posible sobre el problema que estudia” (p. 44).

Para este trabajo utilizaremos el instrumento del cuestionario y el de observación.

Instrumento cuestionario

según Useche et al. (2009) afirma que “El cuestionario es un instrumento que agrupa una serie de preguntas relativas a un evento, situación o temática particular, sobre el cual el investigador desea obtener información” (p. 32)

Instrumento de observación

Registro general que según Useche et al. (2009) Se registran la mayor cantidad de situaciones, intervención de actores, características del entorno, así como factores que inciden sobre el aspecto que se observa (p, 44)

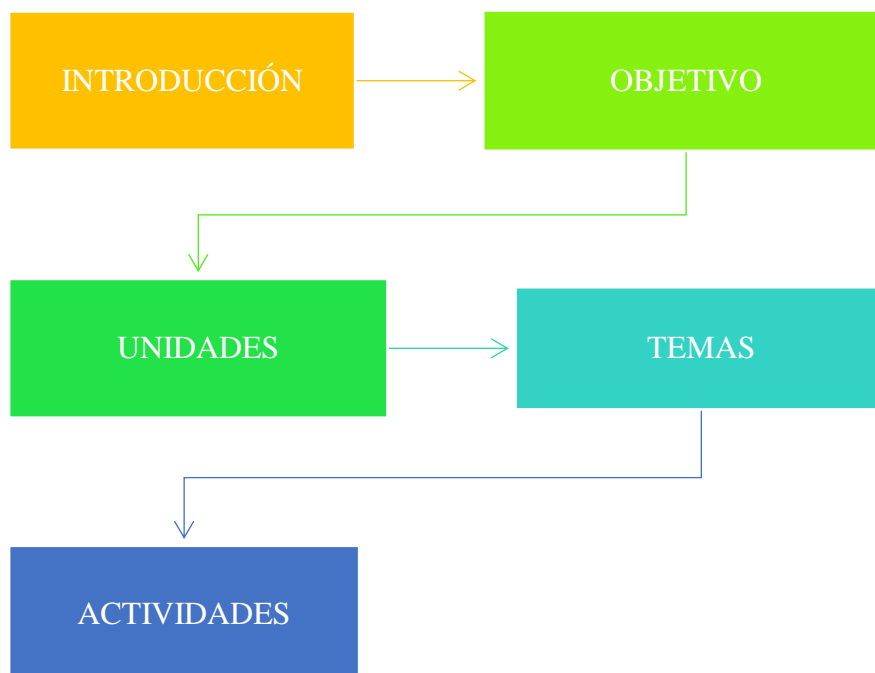
- El instrumento que se tomara como muestra para la realización de la fase 1 de investigación es: (Rojas, et al. 2019)

1. Cuestionario Escala de fuentes de estrés en Profesores (E.F.E.P.)

El cuestionario para responder contiene una serie de preguntas afirmativas a escala de tipo Likert que ofrece cinco opciones de respuesta a cada una de las 56 preguntas, iniciando Nada (1), Muy poco (2), Algo (3), Bastante (4), Mucho (5). (Anexo 1)

- Para la fase 2 se implementará el siguiente cuestionario que es la escala de Likert y emplea la modalidad de interrogante para obtener la información de las docentes encuestadas, esta encuesta esta conformada por 11 preguntas con tipo de respuesta cerrada y abierta, con 3 tipos de opción de respuesta (Siempre, Algunas veces y Nunca) para la recolección de datos. (Acosta, et al 2021) (Anexo 2)
- En la fase 3 implementaremos una guía de observación que será modificada para el análisis y la evaluación de las actividades propuestas en la disminución del estrés laboral en las docentes del grado kínder del colegio panamericano de Floridablanca, Santander, (Carrasco, 2021) (Anexo 3)

4. Estrategia de intervención



INTRODUCCIÓN

La elaboración de la presente propuesta metodológica se generó a través de las necesidades de las docentes del grado kínder del colegio panamericano de Floridablanca, Santander, con el fin de disminuir los niveles de estrés que generan después de la jornada laboral. Para esto crearemos un conjunto de actividades de interés de las docentes para su participación y así poder velar por el bienestar mental y la integridad de las docentes y brindarles un mejor entorno laboral.

OBJETIVO

Disminuir los niveles de estrés en las docentes del grado kínder del colegio panamericano de Floridablanca, Santander después de cada jornada laboral y poder contribuir con un entorno laboral óptimo para la ejecución de las clases.

UNIDADES

A continuación, se muestra una tabla detallada con las actividades a desarrollar, en las unidades 1 y 2. En la primera unidad se tiene como primera actividad una charla, que busca concientizar a las docentes sobre estrés laboral, cuales son su causa, como podemos identificarlas y la importancia de realizar una actividad física o lúdica. Para la segunda unidad se ejecutará las actividades de baile, yoga y pintura; de manera intercalada para evitar que una misma actividad se presente en dos días seguidos para que la participación por parte de las docentes sea completa en cada actividad propuesta. y así las docentes tendrán oportunidad de rotar en diferente sección cada actividad.

UNIDAD 1	TEMA	ACTIVIADES	MATERIAL
----------	------	------------	----------

<p>CONCIENTIZAR</p>	<p>Sensibilizar a las docentes del grado kínder a la practica de una actividad lúdica para el manejo del estrés.</p>	<p>Se tendrá una charla con todas las docentes, para hablarles sobre estrés laboral, cuáles son sus causas, como se pueden identificar y el motivo por el cual es importante realizar una actividad de interés.</p> <p>Luego se expondrá las actividades que se realizaran y que ellas podrán tomar la decisión de escoger el de su interés y luego podrán rotar por las diferentes actividades, para que las conozcan y pueden ponerlas en práctica.</p> <p>Realizaremos una pequeña actividad lúdica para que las docentes se motiven.</p>	<p>Un salón Computar Sillas</p>
---------------------	--	--	---

UNIDAD 1**APRENDE**

las docentes del grado kínder conocerán e identificarán todo el tema relacionado con el estrés laboral, aprenderán nuevas actividades las cuales podrán realizar cuando tengan síntomas de estrés.

PRÁCTICA

se pondrá en práctica lo dicho en la charla y haremos que las docentes se incentiven a realizar las actividades propuestas para el mejoramiento del nivel de estrés.

REALIZA

Las docentes podrán realizar lo aprendido en esta unidad y podrán ejecutar alguna actividad lúdica propuesta y podrán compartir la experiencia.

5. Conclusiones y recomendaciones

Como resultado de esta investigación se evidencia en la literatura, que mediante el instrumento estandarizado del cuestionario es posible detectar el estado, en cuestión de estrés, de un conjunto de profesionales, por lo que las preguntas que se presentan son acordes y adecuadas a la investigación planteada.

Adicionalmente, se puso en evidencia, que para el desarrollo de una propuesta metodológica se deben tener en cuenta una serie de pasos limitados por unos lineamientos claros y específicos. Estos pasos son claves para la elaboración de un plan de actividades asertivos.

Finalmente se puede concluir que en los cuestionarios Escala de fuentes de estrés en Profesores (E.F.E.P.) y la escala de Likert, nos permiten evaluar de manera asertiva la problemática causada por el estrés, ya que estos cuestionarios han sido implementados anteriormente, obteniendo resultados favorables. Creemos que estos cuestionarios serán una buena herramienta para implementar en las docentes de kínder del colegio panamericano de Floridablanca, Santander.

Se recomienda implementar lo planeado anteriormente en el ámbito escolar para la disminuir el estrés laboral en las docentes.

Referencias

Acosta Méndez, R., Chica Ramos, G. L., Gallón Torres, A. M., Kaddoura Fuenmayor, S. N., & Pinto Calvache, L. A. (2021). Estrés laboral en docentes del Colegio Militar Centro Educativo El Tesoro del Saber.

Aguilar, W. F. P., Talepcio, J. D., & Rodríguez, C. L. A. (2021). (Estrés laboral del docente de primaria, en el trabajo remoto. *Revista Ciencia y Tecnología*, 17(3), 25-33.

Amutio, A. (2002). Estrategias de manejo del estrés: el papel de la relajación. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, 62(63), 19-31.

Andino-Jumbo, J. E., & Mateo-Sánchez, J. L. (2021). Estrategia de intervención física y recreativa como atenuante al estrés en docentes. *Revista científica especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte*, 18(50), 17-31.

Andreu, M. D., & García, M. (2000, November). Actividades lúdicas en la enseñanza de LFE: el juego didáctico. In *I Conferencia Internacional de Español para fines específicos* (pp. 121-125).

Bernal Ortega, H. (2018). Riesgos psicosociales y estrés laboral.

Carrasco Ramírez, E. (2021). Estrés laboral en docentes con sobrepeso de la Institución Educativa José María Arguedas del distrito de Surco, 2020.

Correo, F. M. (2014). Diseño de un sistema de reconocimiento de estrés en seres humanos. *Distrito Federal: Universidad Autónoma Metropolitana*.

Cortés Vásquez, A. J. (2016). Solfeggios y mándalas como estrategias lúdicas para reducir los niveles de estrés en la educación media.

- Faro, A., Bahiano, M. D. A., Nakano, T. D. C., Reis, C., Silva, B. F. P. D., & Vitti, L. S. (2020). COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. *Estudos de psicologia (Campinas)*, 37.
- Fernández-Ruiz, M. R. (2021). Nativos pandémicos: la educación virtual en Educación Infantil durante el confinamiento por COVID-19.
- García, J. R., Méndez, J. A. G., Vindel, A. C., & Romero, D. C. C. (2009). Cómo combatir el estrés laboral. *Madrid: Ibermutuamur*.
- García, S. (2021). Señales del futuro del trabajo para 2022. *Capital humano: revista para la integración y desarrollo de los recursos humanos*, (369), 1.
- García Puma, I. Y. (2022). Estrés en tiempos de pandemia y desempeño laboral en docentes de educación primaria de la institución educativa N° 50028 Ucchullo Grande de Cusco-2021.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill.
- Hurtado Panduro, M. (2021). ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE PRIMARIA DE LA INSTITUTE EDUCATIVA “CLAVERITO”, PUNCHANA-2020.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Luceño Moreno, L., Martín García, J., Rubio Valdehita, S., & Díaz Ramiro, E. M. (2004). Factores psicosociales en el entorno laboral, estrés y enfermedad.
- Marente, A. Y. U. S. O., & Antonio, J. (2006). Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de estrés laboral y burnout. *Revista Iberoamericana de Educación (ISSN: 1681-5653): <http://www.rieoei.org/deloslectores/1341Ayuso.pdf>*.
- Matabanchoy, J. M., Paz, D., Tulcan, S. M. M., & Corrales, M. A. J. (2020). Estrés laboral en docentes de un Centro Educativo rural en Pasto. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 13(3), 19-28.

Mateo, J. L. (2014). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. *Recuperado en septiembre de 2014, de [http://www. efdeportes. com](http://www.efdeportes.com).*

Navinés, R., Martín-Santos, R., Olivé, V., & Valdés, M. (2016). Estrés laboral: implicaciones para la salud física y mental. *Med Clin (Barc)*, 146(8), 359-66.

Ortiz Guzmán, A. (2020). El estrés laboral: Origen, consecuencias y cómo combatirlo. *Revista Daena (International Journal of Good Conscience)*, 15(3).

Párraga-Párraga, K. L., & Escobar-Delgado, G. R. (2020). Estrés laboral en docentes de educación básica por el cambio de modalidad de estudio presencial a virtual. *REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINARIA ARBITRADA YACHASUN-ISSN: 2697-3456*, 4(7 Ed. esp.), 142-155.

Pender, N. J. (1996). Health Promotion in nursing practice, II. *Appleton and Lange*, 115-144.

Pérez, E. J. P. (2011). La relación trabajo-estrés laboral en los colombianos. *Revista CES salud pública*, 2(1), 66-73.

Rivera, D. M. C., Ruíz, D. L., & Laurella, S. L. (2021). (El estrés laboral, COVID-19 y otros factores que determinan el bienestar docente. *I2D Revista Científica*, 1(1), 43-53.

Robinet-Serrano, A. L., & Pérez-Azahuanche, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del conocimiento*, 5(12), 637-653.

Rojas Aldana, D. A., Aldana Bolívar, C. M., Mendis Vergara, S., & Peralta Murgueitio, T. (2019). Estrés laboral en los docentes y su relación con la sobre carga laboral.

Santillán Obregón, R. R., Santillán Altamirano, H. R., Obregón Vite, G. A., & Ortiz Fernández, D. (2021). Proyecto de programa de actividad física recreativa para el mejoramiento de la calidad de vida de los integrantes del club ESPOCH Inclusiva. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(1).

Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138(3479), 32-32.

Siergist, J. (1996). Adverse health effects of high effort-low reward conditions at work. *J Occup Health Psychol*, 1, 27-43.

Anexos 1

Encuesta de fuentes de estrés en profesores (E.F.E.P.)

2	Mal ambiente entre el profesorado.					
3	Mantener la disciplina en la clase.					
4	Mala consideración de la sociedad hacia mi profesión.					
5	Enseñar a personas que no valoran la educación.					
6	Falta de información acerca de lo que debo hacer.					
7	El profesorado en conjunto pueden influir poco en las decisiones del centro.					
8	Cuando se valora mi actuación por parte de los demás.					
9	Falta de respaldo de los padres en problemas de disciplina.					
10	Agresiones físicas de los alumnos/as.					
11	Rivalidad entre grupos de profesores/as.					
12	Impartir clase a un grupo con un número elevado de alumnado.					
13	Trabajo excesivamente repetitivo y monótono.					
14	Falta de participación en la toma de decisiones en el centro.					
15	Inestabilidad de mi puesto de trabajo (posibilidad de quedarme sin trabajo).					
16	Inestabilidad de mi puesto en el centro actual (cambio de centro).					
17	Deficiente comunicación dentro del equipo de enseñanza.					
18	Enfrentamientos en clase con los alumnos/as.					
19	Poca responsabilidad de la mayoría del personal					

	del centro hacia su trabajo.					
20	Asistir a tutorías con los padres.					
21	Falta de autonomía para el desempeño de mi trabajo.					
22	Demandas al profesorado de buenos resultados por parte de los padres.					
23	La evaluación a los profesores/as.					
24	Falta de oportunidades para la promoción.					
25	Dar clases en áreas que no son de mi especialidad.					
26	Impartir más clases que otros compañeros/as.					
27	Tener que sustituir al profesorado ausente.					
28	Demasiada materia para el tiempo disponible.					
29	Falta de apoyo del equipo directivo.					
30	Una estructura jerárquica inadecuada en mi centro.					
31	La excesiva supervisión de mi trabajo.					
32	Malas relaciones con superiores jerárquicos.					
33	Conflicto entre las necesidades de mi departamento y los puntos de vista de la dirección.					
34	Pocos profesores para el número de alumnos que hay.					
35	Tratar con los problemas normales de comportamiento de los alumnos.					
36	Presenciar las agresiones entre los alumnos.					
37	Esquemas de trabajo muy poco definidos.					

38	Falta de información sobre cómo debo hacer mi trabajo.					
39	Formación no adecuada para responder a todas las demandas.					
40	Desconsideraciones por parte de los alumnos.					
41	Desconocimiento ante muchas de las exigencias a las que me enfrento.					
42	Impartir las clases en una lengua que no es mi lengua materna.					
43	Indefinición de mis responsabilidades.					
44	Alumnado que intenta probarte en todo momento para ver hasta dónde llegas.					
45	Falta de recursos o materiales para realizar mi trabajo.					
46	Realizar cosas con las que no estoy de acuerdo.					
47	Recibir instrucciones incompatibles u opuestas.					
48	Presiones en el ámbito del centro para obtener unos determinados resultados.					
49	Salario bajo en relación al trabajo que desempeño.					
50	El hecho de que ser un buen profesional no implique necesariamente promoción.					
51	Constantes cambios que tienen lugar en mi profesión.					
52	Falta de oportunidades para solicitar traslados.					
53	Carencia de formación para enfrentarme con algunas situaciones.					

54	La constatación de que no me gusta la enseñanza.					
55	La realización de cambios inadecuados.					
56	Falta de información sobre cómo han de instaurarse los cambios.					

ESCALA DE FUENTE DE ESTRÉS EN PROFESORES (E.F.E.P.). Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

"FUENTES DE ESTRÉS EN PROFESORES"

El estrés es uno de los problemas emergentes al que se le está prestando una atención creciente, debido a la magnitud de las consecuencias. Este es el motivo de esta encuesta anónima.

Gracias por cooperar

Edad..... Sexo.....

Años de trabajo en la docencia.....

Cargo o Función:

- Equipo directivo
- Jefe/a de Departamento
- Tutor/a
- Coordinador
- Profesor/a

Materia que imparte:.....

Etapas:

- Infantil
- Primaria
- Secundaria

Situación:

- Funcionario
- Interino
- Contratado

ANEXO 2**INTERROGANTES DE LA ENCUESTA**

1. Ha presentado una carga laboral alta.

- Siempre
- Algunas veces
- Nunca

2. Ha padecido insomnio en los últimos 6 meses.

- Siempre
- Algunas veces
- Nunca

3. Cuantas horas duerme (duerme adecuadamente)

- Más de 8 horas
- Menos de 8 horas

4. Se siente satisfecho en su trabajo.

- Siempre
- Algunas veces
- Nunca

5. Considera que la remuneración que recibe por su labor como docente en la institución es adecuada.

- Siempre
- Algunas veces
- Nunca

6. Ha presentado malestar físico debido a la carga laboral.

- Siempre
- Algunas veces
- Nunca

7. Tiene conocimiento de las consecuencias que pueden acarrear la carga laboral en su salud física y/o mental

8. Sabe identificar los signos del estrés generado en su lugar de trabajo.

- Siempre
- Algunas veces
- Nunca

9. Su estado de ánimo es óptimo al momento de interactuar con los estudiantes.

- Siempre
- Algunas veces
- Nunca

10. Ha recibido orientación de cómo prevenir el estrés laboral

- Siempre
- Algunas veces
- Nunca

11. Que actividades te gustaría que realizaran en tu grupo de trabajo para disminuir el estrés

Fuente: Escala de Likert.

Anexo 3

INSTUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS GUÍA DE OBSERVACIÓN

Fecha	
Entrevistado	
Objetivo: Describir las características del estrés en docentes con sobrepeso de una institución educativa del distrito de Surco.	
Desarrollo de la observación:	
1. ¿Qué observar?	Conductas no verbales: Expresiones faciales Expresión a través de la mirada. Movimientos Corporales: Gestos
2. Lugar: Ambiente ¿Dónde observar?	Ciudad de Lima. Los domicilios de las participantes.
3. Tiempo: ¿Cuándo observar?	Todas las sesiones de entrevistas.
4. Equipos o recursos: ¿Cómo registrar?	Grabación vía plataforma zoom y video llamadas, digital y apuntes narrativos.
5. Metodología: ¿Cómo analizar?	Las observaciones se organizan para la reflexión y permitirá triangular y corroborar la información de las entrevistas.

