

Hábitos de Vida sobre el Rendimiento Laboral de los Docentes del instituto Tecnológico Superior Riobamba en el Período Mayo - Octubre 2017



Hábitos de Vida sobre el Rendimiento Laboral de los Docentes del instituto Tecnológico Superior Riobamba en el Período Mayo - Octubre 2017

María José Mendoza Salazar¹, Gudiño Pazmiño Miryam Patricia², Lourdes Edita Guizarro Tixe³, Fredd Alonso Cepeda Manzano⁴, Verónica Magaly Ruiz Ayerve.⁵, Marco Antonio Moreta Moreta.⁶ & Estuardo Vinicio Fuenmayor Trujillo.⁷

Recibido: 10-02-2019 / Revisado: 15-02-2019 / Aceptado: 04-03-2019 / Publicado: 27-04-2019

Abstract.

DOI: <https://doi.org/10.32/cienciadigital.v3i1.947>

Healthy lifestyles refer to a set of daily behaviors or attitudes that people perform to keep their body and mind healthy. There are protective factors with in which we could mention the objectives of life and plan of action, maintain self-esteem, sense of belonging, identity, self-determination, self-management, the desire to learn, provide affection, maintain social integration, familiar, have satisfaction with life, promote coexistence, solidarity, tolerance, negotiation, self-care capacity, social security in health, control of risk factors that harm our health as obesity, sedentary life, smoking, alcoholism, drug abuse, stress, and some pathologies such as hypertension and diabetes. The occupation of free time and enjoyment of leisure, communication and participation at the family and social level, accessibility to welfare programs, health, education, cultural, recreational, among others, economic security. For the most part, the protection factors are precisely the counterpart of the risk factors, but we must bear in mind that the knowledge of their benefits does not reach to be protected, it is necessary to incorporate them and accustom them to our way of life. Thus, of the 62

¹ Ingeniera en Electrónica Telecomunicaciones y Redes. . Docente del Instituto Tecnológico Superior Riobamba. Ecuador. marymjc60@hotmail.com mmendoza@intitutos.gob.ec

² Licenciada en Ciencias de la Educación. Especialidad Idiomas. Docente del Instituto Tecnológico Superior Riobamba. Riobamba –Ecuador. patricia_gudiño@yahoo.com mgudino@intitutos.gob.ec

³ Licenciada en Ciencias de la Educación. Docente del Instituto Tecnológico Superior Riobamba. Riobamba – Ecuador. lourdesguizarro1@hotmail.com lguizarro@intitutos.gob.ec

⁴ Licenciado en Ciencias de la Salud en Terapia Física y Deportiva. Docente del Instituto Tecnológico Superior Riobamba. Riobamba – Ecuador. freddcepeda@gmail.com fcepeda@intitutos.gob.ec

⁵ Licenciada en Ciencias de la Salud en Terapia Física y Deportiva. Docente del Instituto Tecnológico Superior Riobamba. Riobamba – Ecuador. veritomruiza@hotmail.com vruiiz@intitutos.gob.ec

⁶ Médico General. Diplomado Superior en Promoción y Prevención de la Salud. Docente del Instituto Tecnológico Superior Riobamba. Riobamba – Ecuador. marcomorerta48@gmail.com. mmoreta@intitutos.gob.ec

⁷ Licenciado en Gestión Gastronómica. Docente del Instituto Tecnológico Superior Riobamba. Riobamba – Ecuador. estu.fuenmayor@gmail.com efuenmayor@intitutos.gob.ec

teachers surveyed using the form of the GENCAT scale of quality of life, most show dissatisfaction in their quality of life and work performance.

Keywords: Habits of Life, Work Performance, Teachers

Resumen.

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente saludable. Existen factores protectores dentro de los cuales podríamos mencionar a los objetivos de vida y plan de acción, mantener la autoestima, el sentido de pertenencia, la identidad, la autodecisión, la autogestión, el deseo de aprender, brindar afecto, mantener la integración social, familiar, tener satisfacción con la vida, promover la convivencia, solidaridad, tolerancia, negociación, capacidad de autocuidado, seguridad social en salud, control de factores de riesgo que perjudican nuestra salud como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés, y algunas patologías como hipertensión y diabetes. La ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio, comunicación y participación a nivel familiar y social, accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos, entre otros, seguridad económica. En su mayoría los factores de protección son precisamente la contraparte de los factores de riesgo, pero hay que tener en cuenta que el conocimiento de sus beneficios no alcanza para estar protegidos, es necesario incorporarlos y habituarlos a nuestro estilo de vida. Es así que de los 62 docentes encuestados mediante el formulario de la escala GENCAT de calidad de vida, la mayor parte demuestran insatisfacción en su calidad de vida y desempeño laboral.

Palabras clave: Hábitos de Vida, Rendimiento Laboral, Docentes

Introducción.

Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social y que al ser estos alterados, determinan la presencia de factores de riesgo y/o factores protectores para el bienestar.

Estamos más conectados que hace unos años atrás, hiper estimulados y no se respeta el ritmo biológico, tanto es así que un problema muy frecuente es el insomnio o las dificultades para conciliar el sueño y la búsqueda de ayudantes externos para conseguirlos

El organismo humano no se adapta para llevar un estilo de vida como el actual, sedentario y con un fácil acceso a comida no saludable, al exceso de utilización de medios de

comunicación cibernéticos que roban parte de la vida social, dando lugar a que el rendimiento laboral del docente se vea alterado.

Al conocer los estilos de vida positivos y negativos de los educadores, nos permitirá describir una realidad y como estos influyen sobre el rendimiento laboral, tomando en cuenta las condiciones en las cuales se desenvuelven los profesionales.

La relevancia de realizar la presente investigación es la de analizar los hábitos de vida de los docentes del ITS Riobamba, mediante la aplicación de herramientas establecidas y adaptadas a la realidad de nuestra población y que con acciones menores podrían ser fácilmente solucionables mediante el diseño de un plan de acción encaminado a la promoción.

El goce del grado máximo de salud que se pueda lograr, es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de etnicidad, religión, ideología política o condición económica o social. (OMS, 2017)

La calidad de vida está relacionada con los siguientes aspectos: satisfacción en las actividades diarias, satisfacción de las necesidades, logro de metas de vida, autoimagen y la actitud hacia la vida, participación de factores personales y socio ambientales. (Basseto 2008)

En cada una de las personas hay tres áreas que integran el aspecto personal de la salud, estas son: física o somática, la mental o intelectual, la espiritual o afectiva. Cada una de ellas está íntimamente relacionada con las otras.

El equilibrio, que es expresión de salud, no se produce solo en cada una de estas áreas, sino también en la interrelación que debe haber en cada una de ellas.

Por otra parte, no se trata de un equilibrio pasivo, sino constantemente activo, cuando este equilibrio se rompe o es alterado, comienzan a aparecer manifestaciones sintomáticas, que muchas veces se transforman en enfermedad. (Adams, 2017)

Las funciones que desempeñan los docentes han aumentado, repercutiendo en el rol del docente, afectando su salud como parte principal. Es decir, cada vez, los docentes están más preocupados por su entorno, las exigencias del trabajo y la presión que ejercen los alumnos y administrativos; estas situaciones, favorecen la aparición de enfermedades psíquicas y psicósomáticas, las cuales, son difíciles de identificar y definir, debido al largo tiempo que llevan para manifestarse en cada persona. (Revista Médica Electronica, 2017).

Marco Teórico

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. El goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de etnicidad, religión, ideología política o condición económica o social. (OMS, 2017)

El entendimiento de lo que significa la salud tiene distintas concepciones. Es probable que muchos especialmente los jóvenes, ni siquiera hayan reflexionado de lo que significa tener salud, a los adultos también les suele pasar, pero en menor medida.

En cada una de las personas hay tres áreas que integran el aspecto personal de la salud, estas son: física o somática, la mental o intelectual, la espiritual o afectiva. Cada una de ellas está íntimamente relacionada con las otras.

El equilibrio, que es expresión de salud, no se produce solo en cada una de estas áreas, si no también en la interrelación que debe haber en cada una de ellas.

Por otra parte, no se trata de un equilibrio pasivo, sino constantemente activo, cuando este equilibrio se rompe o es alterado, comienzan a aparecer manifestaciones sintomáticas, que muchas veces se transforman en enfermedad. (Adams, 2017)

Se denomina hábito a toda conducta que se repite en el tiempo de modo sistemático. Debe quedar claro que un hábito no es una mera conducta asidua, sino que debe ser de un grado de regularidad que se confunda con la vida del individuo que lo ostenta.

Todas las personas tienen arraigados una serie de hábitos que tienen notable influencia en sus vidas, hasta el punto de determinar los éxitos y los fracasos en diversas actividades. Es por ello que es de suma importancia fijar la atención en las conductas recurrentes que se han incorporado. Muchas de estas son totalmente inconscientes, por lo que es necesario algún grado de introspección para identificarlas. (Revista Médica Electronica, 2017)

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** definió en 1986 a los hábitos de vida como *“una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”*.

Aunque los hábitos son responsables de 40% de los problemas de salud de la población en general, nos gastamos más en fármacos, hospitales, etc., y solo un 10% en la adquisición de hábitos saludables.

La calidad de vida está relacionada con los siguientes aspectos: satisfacción en las actividades diarias, satisfacción de las necesidades, logro de metas de vida, autoimagen y la actitud hacia la vida, participación de factores personales y socio ambientales.

Entre los estilos de vida que afectan la salud y con ello la calidad de vida de las personas, se encuentran los siguientes: consumo de sustancias tóxicas: tabaco, alcohol y otras drogas, sedentarismo, falta de ejercicio, insomnio, estrés, dieta desbalanceada, falta de higiene

personal, errada manipulación de los alimentos, no realizar actividades de ocio o aficiones, falta de relaciones interpersonales, contaminación ambiental.

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.

De igual modo, el estilo de vida es la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud OMS- define como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes.

Algunos de los factores protectores podrían ser: objetivos de vida y plan de acción, mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad, mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender, brindar afecto y mantener la integración social y familiar, tener satisfacción con la vida, promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación, capacidad de autocuidado, seguridad social en salud y control de factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés, y algunas patologías como hipertensión y diabetes, ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio, comunicación y participación a nivel familiar y social, accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos, entre otros, seguridad económica.

Para llevar una vida saludable deben evitarse todo tipo de excesos: es tan malo comer mucho como comer poco. En este sentido deben escogerse los alimentos más nutritivos, en especial cereales, frutas y verduras, y beber abundante agua, manteniendo un peso corporal adecuado.

Casi todos los factores de protección son precisamente la contraparte de los factores de riesgo, pero hay que tener en cuenta que el conocimiento de sus beneficios no alcanza para estar protegidos, es necesario incorporarlos en los hábitos.

Es bueno saber cuáles son las cosas que nos amenazan, todo lo que nos acerca a la posibilidad de padecer una enfermedad se denomina riesgo.

Hay riesgos que son evitables o modificables, y esto generalmente está ligado a nuestros hábitos. Por ejemplo: fumar, ser sedentario, o tener el colesterol elevado pueden ser modificados, si cambiamos de hábito.

Pero hay otros riesgos que no pueden ser modificados. Por ejemplo: la edad, el sexo, la herencia, ya que están con nosotros y no los podemos modificar.

El estrés se considera como un factor de riesgo mixto, tiene aspectos que se pueden modificar y otros que no.

En la actualidad enfermedades y problemas de salud muy frecuentes, de gran importancia para la salud pública, con altas tasas de morbilidad e importantes consecuencias personales, familiares, políticas y sociales, se relacionan con estilos de vida y comportamientos individuales y admiten la posibilidad de una posición activa por parte de la propia persona.

Cada persona tiene una manera individual, particular de vivir, con hábitos que le son propios, algunas veces imitados, otras veces naturales y otras veces elegidos por convivencia. Todos estos aspectos juntos establecen un perfil de conducta respecto al cuidado de la salud y constituyen lo que consideramos el factor personal.

Cada individuo debiera acostumbrarse a revisar periódicamente su modo de vida, puesto que todas las actividades que realiza contribuyen a obtener un resultado favorable o enfermizo.

El Docente

Docente, es aquel individuo que se dedica a enseñar, o que realiza acciones referentes a la enseñanza, esta palabra docente, se deriva del latín *docens*, que, a su vez, procede de *docēre* que significa enseñar.

En este contexto, la profesión docente, favorece la formación de valores y conocimientos en los estudiantes, así también, en la formación profesional y personal, por ello, la importancia que tiene del desempeño del profesor.

Las funciones que desempeñan los docentes han aumentado, repercutiendo en el rol del docente, afectando su salud como parte principal. Es decir, cada vez, los docentes están más preocupados por su entorno, las exigencias del trabajo y la presión que ejercen los alumnos y administrativos; estas situaciones, favorecen la aparición de enfermedades psíquicas y psicósomáticas, las cuales, son difíciles de identificar y definir, debido al largo tiempo que llevan para manifestarse en cada persona. (Revista Médica Electronica, 2017)

De esta manera los docentes van adquiriendo malos hábitos de vida, sin darse cuenta que éstos están lastimando su salud a largo plazo.

Según la OMS, “Un factor de riesgo es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo, que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión. Entre los factores de riesgo más importantes se encuentran: las prácticas sexuales de riesgo, la hipertensión, el consumo de tabaco y alcohol, el agua insalubre, la deficiencia en el saneamiento y la falta de higiene”.

Con respecto a los estilos de vida, la OMS, lo define como: “una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales”, además, señala que, “Los estilos de vida individuales, caracterizados por patrones de comportamiento identificables, pueden ejercer un efecto profundo en la salud de un individuo y en la de otros”, aunque, “no existe un estilo de vida óptimo en todas las personas, ya que su estilo de vida depende de su cultura, ingreso económico, familia, edad, capacidad física, ambiente en el hogar y el trabajo”. (OMS, 2017)

Por lo tanto, el estilo de vida se refiere, a la forma de vida, actividades y rutinas diarias, como:

- Número y características de la alimentación
- Horas de sueño y descanso,
- Consumo de alcohol, cigarrillos y estimulantes,
- Actividad física, entre otras.

A estas prácticas, se les nombra hábitos o comportamientos sostenidos, los cuales se dividen en dos categorías:

- a) Los que mantienen la salud y promueven la supervivencia, llamados factores protectores.
- b) Aquellos que limitan la salud o resultan dañinos, y en consecuencia, reducen la esperanza de vida, llamados factores de riesgo.

Siendo los factores de riesgo los que tienen influencia con la realidad de los docentes del Instituto Riobamba

El docente y las exigencias de su entorno

Como exigencias, se entiende como “los elementos potencialmente nocivos derivados del trabajo y la organización”, se las clasifica de la siguiente manera:

- a) Exigencias relacionadas con el tiempo de trabajo, como la rotación y jornada prolongada;
- b) Exigencias relacionadas con la calidad e intensidad de trabajo, como el grado de atención, minuciosidad y repetitividad;
- c) Exigencias relacionadas con la vigilancia en el trabajo, como la supervisión y control estricto de la calidad;
- d) Exigencias relacionadas con la calidad o el contenido del trabajo, como la movilidad, comunicación, y claridad de las tareas (estudiantes);

- e) Exigencias relacionadas con el tipo de actividad en el puesto de trabajo, como las posturas forzadas y esfuerzo físico sostenido.

Los malos hábitos de salud, son aquellas acciones o conductas negativas que son repetidas por una persona de un modo sistemático. Estas acciones o conductas tienen consecuencias negativas en la salud, traen daños irreparables, son difíciles de corregir y conllevan a tener una peor calidad de vida.

En la actualidad, los hábitos de vida constituyen un constructo que involucra una serie de factores psicológicos, sociales, culturales y hasta económicos. Resulta importante en la medida que permite caracterizar a las personas que nos rodean y ubicarlas en categorías o en niveles, en función a la manera cómo viven y dirigen su conducta.

Los hábitos de vida pueden definirse como el conjunto de soluciones estratégicas que adopta el individuo para poder cumplir sus planes y objetivos globales. En la práctica adoptan la forma de patrones de vida episódicos y resulta la vía más útil para conocer a una persona. Permite predecir su conducta, es la regla de reglas para el individuo y el aspecto cognitivo de la conducta (Shulman & Mosak, 1988; Ibáñez, 1990; citados por Sánchez-López & Aparicio, 2001)

Por su parte, Infiesta, Bimella, Garrucho & March (2004) plantean que el estilo de vida saludable permite ir traduciendo en la manera de vivir de las personas, pautas de conductas que tanto individual como colectivamente de forma cotidiana (Revista Médica Electronica, 2017), mejora su calidad de vida.

Según el Ministerio de Educación del Ecuador, un docente de calidad es aquel que en su desempeño provee oportunidades de aprendizaje a todos los estudiantes y contribuye, mediante su formación, a construir la sociedad que aspiramos para nuestro país.

El propósito de los Estándares de Desempeño Docente es fomentar en el aula una enseñanza que permita que todos los estudiantes ecuatorianos alcancen los perfiles de egreso o aprendizajes declarados por el currículo nacional para la Educación Superior.

Además, los Estándares de Desempeño Profesional Docente establecen las características y desempeños generales y básicos que deben realizar los docentes para desarrollar un proceso de enseñanza-aprendizaje de calidad.

Por ello los estándares:

- Están planteados dentro del marco del Buen Vivir;
- Respetan las diversidades culturales de los pueblos, las etnias y las nacionalidades; aseguran la aplicación de procesos y prácticas institucionales inclusivas;

- Contribuyen al mejoramiento de la calidad de los procesos de enseñanza-aprendizaje;
- Favorecen el desarrollo profesional de todos los actores educativos, y vigilan el cumplimiento de los lineamientos y disposiciones establecidos por el Ministerio de Educación.

Entendido así, en la enciclopedia Médica sobre la Salud, indica muchos aspectos sobre los Hábitos de Vida de un ser humano, entre ellos se listan:

- Hábitos Alimenticios. Es el hábito de comer que incluye horarios, cantidades, tipo de alimentos, modo de preparación, gustos, cantidades, todo influenciado por herencia, cultura familiar, capacidad de compra. Debemos realizar por lo menos 5 comidas diarias con un horario marcado.
- Peso corporal saludable. Para mantener un peso corporal saludable hay que tener un balance en lo que se ingiere, no hay que ser muy gordo ni muy delgado, para algunos el exceso de peso es un símbolo de belleza, para otros la delgadez extrema puede ser considerado como el cuerpo ideal. Para la mayoría de las personas una buena salud está en relación con el tamaño corporal, el peso corporal deseable está relacionado con la edad, el sexo y la estatura, por ejemplo, los hombres suelen tener una estructura ósea más grande y una mayor masa muscular, las mujeres no poseen mucha masa muscular y los hombres generalmente pesan más que las mujeres. Otro factor a considerar dentro del peso corporal es que necesitamos energía para mantener las funciones internas del cuerpo lo que se denomina tasa de metabolismo basal, estas funciones incluyen, los latidos del corazón, la inspiración y la exhalación del aire por los pulmones, la digestión, el funcionamiento del cerebro, el crecimiento y la metabolización de los alimentos en las células. Además de estos procesos corporales, se requiere energía adicional para todas las actividades que una persona desarrolla a lo largo del día. En general con una buena nutrición es mejor alcanzar y mantener un buen peso corporal y evitar los extremos aumentar y perder peso conservar una dieta que nos ayude a mantener todas las funciones de nuestro cuerpo para desarrollarnos en nuestra actividad satisfactoriamente.
- Actividad Física. Para mantenernos en forma es necesario realizar ejercicio físico entre 4 a 5 días a la semana importante el ejercicio cardiovascular de intensidad moderada. Si no somos acostumbrados al ejercicio debemos hacerlo en forma progresiva, como correr caminar, nadar andar en bicicleta, entre otras.
- Horas de Sueño. Se debe dormir al menos 7 u horas diarias, para que el cuerpo descanse del desgaste producido por la jornada laboral y se recargue adecuadamente, si no existe el descanso adecuado, existirá fatiga tanto física como mental y nos puede llevar a problemas de salud más graves. Por eso es importante seguir unos hábitos de sueño saludables.

- Estrés. Practicar horas de relajación y respiración, yoga, u otras terapias para desestresar el organismo para liberarse de la ansiedad que afectara en forma negativa el organismo.
- Dejar de Fumar. Procurar dejar el mal hábito de fumar y si no intentar hacerlo en lugares abiertos y lejos de otras personas o fumadores pasivos. Este hábito negativo conllevara a mantener un mayor riesgo de obtener enfermedades catastróficas que afectaran en forma directa nuestro desempeño laboral.
- Salud Sexual. Es importante mantener una vida sexual saludable tratando de mantener una sola pareja y evitar ser promiscuos lo que ocasionaría el adquirir Infecciones de Transmisión Sexual.
- Consumo de Bebidas Alcohólicas. Si lo hacemos fomentar el consumo razonable y responsable, que no represente un riesgo para nuestra salud.
- No a las Drogas. Evitar el consumo de drogas ilegales y tratar de evitar las drogas médicas no prescritas.
- Pensamientos Saludables. Factores psicosociales como la familia los estudios son importantes para desarrollarnos saludablemente, nuestra salud no solo es física es mantener en armonía cuerpo y espíritu.
- Higiene Corporal. Limpieza diaria de la piel mediante la ducha, cepillado de los dientes, ropa limpia, calzado transpirable, cómodo al igual que la vestimenta de acuerdo a la actividad que se realiza

Riesgos

Con todo lo explicado es importante mantener Hábitos de vida que influyan positivamente en nuestro desempeño laboral, si dejamos de lado o no le damos la debida importancia a cualquiera de los aspectos señalados estamos propensos a sufrir daños en nuestro cuerpo como el sobrepeso u obesidad puede conducir a enfermedad cardiovascular, hipertensión y un mayor riesgo de sufrir diabetes. Una dieta rica en grasas deficiente en nutrientes puede llevarnos a padecer ciertos tipos de cáncer, como próstata, mama, colon, entre otros.

Podemos vincular directamente al desempeño docente con la enseñanza la cual es una acción de comunicar ideas, dar a conocer a alguien algo, es una acción de instruir, es un intercambio de ideas y conocimientos entre los alumnos as y maestros. El docente debe interactuar con sus alumnos relacionarse con sus problemas sin dejarse influenciar para que no afecte su estilo de vida.

Ahora podemos plantearnos cómo influye el estilo de vida en el desempeño de un docente, es claro que si una persona no se encuentra saludable no podrá ejercer su trabajo satisfactoriamente, tenemos que hacer conciencia de manejanos en forma saludable tomando el tiempo que se tiene libre y necesario para ello, acudir a un gimnasio o hacer ejercicio físico adecuado para conservar un peso sano, mantener chequeos médicos periódicos para prevenir cualquier enfermedad, y si ya está existente procurar mantenerla

controlada y así no ocasione daños en nuestro bienestar, además el tiempo que le lleve el ir a consultas médicas hará que falte a su trabajo ocasionando el retraso académico en sus alumnos, si bien es cierto que pueden existir etapas de recuperación didáctica las mismas pueden sentirse afectadas por el falta de ánimo docente, por el mismo hecho de encontrarse enfermo.

Es por ello que se debe realizar un plan de acción encaminado a la promoción de hábitos de vida saludables, los mismos contribuirán al bienestar del docente, estudiantes y comunidad educativa en general.

Metodología.

Metodológicamente la presente investigación se basa en un estudio descriptivo, cualicuantitativo, prospectivo, aplicado a los 62 docentes del Instituto Tecnológico Superior Riobamba, tomando como factores de inclusión a los profesionales a medio tiempo y tiempo completo de la institución y no se han determinado factores de exclusión.

En cuanto a la técnica utilizada para la obtención de la información para la presente investigación, será la encuesta, que se la aplico a la población descrita anteriormente, para la misma se hace uso del formulario de la Escala GENCAT de Calidad de Vida con una ligera adecuación.

La Escala GENCAT, es un instrumento de evaluación objetiva diseñado de acuerdo con los avances realizados sobre el modelo multidimensional de calidad de vida propuesto por Schalock y Verdugo (2002/2003), que actualmente cuenta con gran aceptación internacional. La Escala GENCAT fue pensada para ser utilizada como instrumento para la mejora continua de los servicios sociales, con la intención de que los planes de atención y apoyo que éstos realizan sean más personalizados y adecuados a las necesidades actuales y futuras de los usuarios.

La utilización de esta escala con la ligera adecuación de uso de tecnología permitirá determinar la calidad de vida y los hábitos que influyen en ella de los docentes. Los mismos que influyen directamente en el proceso-enseñanza aprendizaje y por ende en el comportamiento de los estudiantes.

La encuesta toma en cuenta aspectos como: Bienestar emocional (BE): Hace referencia a sentirse tranquilo, seguro, sin agobios, no estar nervioso. Se evalúa mediante los indicadores: Satisfacción, Autoconcepto y Ausencia de estrés o sentimientos negativos.

Relaciones interpersonales (RI): Relacionarse con distintas personas, tener amigos y llevarse bien con la gente (vecinos, compañeros, etc.). Se mide con los siguientes indicadores:

Relaciones sociales, Tener amigos claramente identificados, Relaciones familiares, Contactos sociales positivos y gratificantes, Relaciones de pareja y Sexualidad.

Bienestar Material (BM): Tener suficiente dinero para comprar lo que se necesita y se desea tener, tener una vivienda y lugar de trabajo adecuados. Los indicadores evaluados son: Vivienda, Lugar de trabajo, Salario (pensión, ingresos), Posesiones (bienes materiales), Ahorros (o posibilidad de acceder a caprichos).

Desarrollo personal (DP): Se refiere a la posibilidad de aprender distintas cosas, tener conocimientos y realizarse personalmente. Se mide con los indicadores: Limitaciones/Capacidades, Acceso a nuevas tecnologías, Oportunidades de aprendizaje, Habilidades relacionadas con el trabajo (u otras actividades) y Habilidades funcionales (competencia personal, conducta adaptativa, comunicación).

Bienestar físico (BF): Tener buena salud, sentirse en buena forma física, tener hábitos de alimentación saludables. Incluye los indicadores: Atención Sanitaria, Sueño, Salud y sus alteraciones, Actividades de la vida diaria, Acceso a ayudas técnicas y Alimentación.

Autodeterminación (AU): Decidir por sí mismo y tener oportunidad de elegir las cosas que quiere, cómo quiere que sea su vida, su trabajo, su tiempo libre, el lugar donde vive, las personas con las que está. Los indicadores con los que se evalúa son: Metas y preferencias personales, Decisiones, Autonomía y Elecciones.

Inclusión social (IS): Ir a lugares de la ciudad o del barrio donde van otras personas y participar en sus actividades como uno más. Sentirse miembro de la sociedad, sentirse integrado, contar con el apoyo de otras personas. Evaluado por los indicadores: Integración, Participación, Accesibilidad y Apoyos.

Derechos (DE): Ser considerado igual que el resto de la gente, que le traten igual, que respeten su forma de ser, opiniones, deseos, intimidad, derechos. Los indicadores utilizados para evaluar esta dimensión son: Intimidad, Respeto, Conocimiento y Ejercicio de derechos.

Uso de Tecnología (UT): Hacer uso de la tecnología como parte necesaria del entorno, que nos ayuda a comunicarnos, y automatizar las cosas; teniendo en cuenta que no se convierta en un todo de interacción con la sociedad.

Resultados

BIENESTAR EMOCIONAL: De los 62 docentes encuestados, 45 manifiestan un muy bajo bienestar emocional, lo cual corresponde al 73% de los parámetros evaluados, mientras el

14% que son un número de 9 docentes responden mantener un bajo bienestar emocional. 6 de los 62 encuestados consideran estar en un nivel medio de bienestar emocional, correspondiendo al 10% y apenas 2 docentes que corresponde 3%, manifiestan un alto nivel de bienestar emocional.

RELACIONES INTERPERSONALES: De los 62 docentes encuestados, 19 manifiestan un muy bajo nivel en relaciones interpersonales, que corresponde al 31%, mientras el 56% que son un número de 35 docentes responden mantener un bajo nivel en relaciones interpersonales. 6 de los 62 encuestados consideran estar en un nivel medio de relaciones interpersonales, correspondiendo al 10% y apenas 2 docentes que corresponde 3%, manifiestan un alto nivel de relaciones interpersonales.

BIENESTAR MATERIAL: En el gráfico 3, se puede apreciar que el 3% de los docentes están en un ambiente en el cual se encuentran satisfechos por el entorno que los rodea, el 10% de los docentes viven en condiciones las cuales no cumplen con todos los requerimientos para que no se encuentren a gusto en el ambiente en el que están inmersos por lo que es un porcentaje medio, el 21% de los docentes se encuentran en un ambiente con condiciones precarias siendo un porcentaje bajo, el 66% se encuentra en entornos donde les hace falta muchas de las condiciones necesarias para vivir de una manera saludable lo cual influye en su desarrollo en el ámbito laboral.

DESARROLLO PERSONAL: El 84% de los docentes menciona que ha alcanzado un alto desarrollo personal mientras que el 15% lo ha alcanzado medianamente, el 2% presenta un bajo desarrollo personal.

BIENESTAR FÍSICO: El 65% de los docentes tiene bienestar físico muy bajo de acuerdo a los indicadores. El 18% de los docentes que tienen un nivel de bienestar físico bajo. El 11% de docentes tiene un bienestar físico medio. El 6% de los docentes tienen un bienestar físico alto.

AUTODETERMINACIÓN: El 3% de los docentes tiene una autodeterminación baja, el 10% de los docentes tiene una autodeterminación media y el 54% tiene una autodeterminación alta lo que determina que un alto porcentaje de docentes se plantea metas, defiende sus ideas y opiniones, y organiza su propia vida acorde con los indicadores.

INCLUSIÓN SOCIAL: El 50% de los docentes se limitan a participar de manera plena en la vida social y disfrutar de un nivel de vida adecuado, podemos relacionar con la jornada laboral que absorbe todo el tiempo y dificulta su inclusión social. El 39% posiblemente se dedica a actividades exclusivamente en familia con quienes comparte el tiempo el fin de semana. El 6% carece del apoyo necesario para participar activamente de la vida en

comunidad. El 5% utiliza entornos comunitarios para realizar actividades físicas, deportivas o recreativas institucionales e interinstitucionales.

DERECHOS: El 39% de los docentes tienen una calidad de vida muy baja, es decir que no se encuentran a gusto con el entorno que los rodea, el 15% de los docentes muestran una calidad de vida baja, es decir no se consideran igual que el resto de la gente, el 27% de los docentes tienen una calidad de vida media, el 19% de los docentes tiene una calidad de vida alta, es decir, que es considerado igual que el resto de la gente, que respetan su forma de ser, opiniones, deseos, intimidad, conocimiento y ejercicio de derecho.

USO DE TECNOLOGÍA: El 87% de los docentes le está dando un uso apropiado a la tecnología, por lo que, al momento, no puede estar en riesgo de convertirse en un adicto, el 5% de los docentes le da un excesivo uso a la tecnología la misma le está causando problemas importantes en su vida.

En la Tabla 1 se puede determinar que el 14% presenta una calidad de vida alta; el 47% de los docentes tiene una calidad de vida media, el 34% una calidad de vida baja y el 5% muy baja. Es decir, la mayoría de los docentes presentan problemas para mantener una calidad de vida alta.

Tabla 1. Tabla de Calidad de Vida de los Docentes

<i>CATEGORÍAS</i>	<i>Percentil del Índice de Calidad de Vida</i>	<i>%</i>
<i>ALTA</i>	9	15%
<i>MEDIA</i>	29	47%
<i>BAJA</i>	21	34%
<i>MUY BAJA</i>	3	5%
<i>TOTAL</i>	62	100%

Fuente: Elaboración propia

Conclusiones

- El 73% de los docentes que laboran en el Instituto Tecnológico Superior Riobamba no perciben mantener una tranquilidad emocional, satisfacción personal e inseguridad, situación que puede conllevar a trastornos de salud importantes tanto en la esfera física, emocional y cognitiva, afectando directamente en el rendimiento laboral.

- El 87% de los docentes del ITSR, no se encuentra satisfecho en las esferas afectivas, compañerismo, relaciones familiares, contactos sociales positivos y gratificantes, relaciones de pareja y sexualidad, determinantes que influyen en el desarrollo personal y laboral de los individuos.
- El 66% de los docentes del ITSR, se encuentra en entornos donde les hace falta muchas de las condiciones necesarias para vivir de una manera saludable lo cual influye en su desarrollo en el ámbito laboral.
- Se determina que el 65% de docentes se los debería considerar como población con riesgo de adquirir enfermedades que alteren su capacidad laboral y sobre todo alteración de su salud.
- El 50% de los docentes se limitan a participar de manera plena en la vida social y disfrutar de un nivel de vida adecuado.
- El 39% de los docentes tienen una calidad de vida muy baja, es decir que no se encuentran a gusto con el entorno que los rodea, no respetan su forma de ser, sus opiniones, deseos y no tienen un libre ejercicio de sus derechos.

- El 87% de los docentes le está dando un uso apropiado a la tecnología, por lo que al momento, no puede estar en riesgo de convertirse en un adicto, pues se encuentra en el rango de un usuario promedio del mundo digital.
- La aplicación del plan de acción encaminado al mejoramiento de los hábitos de vida en los cuales existen problemas, contribuirá a que los docentes al menos mantengan una calidad de vida promedio.
- Se debe trabajar en actividades integradoras institucionales, encaminadas a fomentar el deporte y la recreación en los docentes del ITSR, talleres motivacionales, sobre de hábitos de vida saludable, adecuación de ambientes laborables, respetando las normas de higiene ocupacional, implementación de un horario de alimentación dentro de la jornada laboral de los docentes, pausas activas planificadas acorde al cronograma de actividades.

Referencias Bibliográficas

- Adams, V. (2017). Principios de neurología. México: Punta Santa Fe.
- OMS. (27 de febrero de 2017). Organización Mundial de Salud. Obtenido de Organización Mundial de Salud Agua: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs391/es/>
- Revista Médica Electrónica. (08 de 2017). Obtenido de <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/estilo-vida-problemas-salud-docentes-universitarios/>

Sánchez-López, M. P. & Aparicio, M. (2001). Estilo de vida: avances en su medida y sus relaciones con otros conceptos psicológicos. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*. N° 19, pp. 7-25

Infiesta, J., Bimella, J., Garrucho, G. & March, J. (2004). *Estilos de Vida y Juventud*. Extraído el 10 de febrero del 2004: <http://www.ilo.org/public/spanish/region>.

Estándares de Gestión Escolar y Desempeño Profesional Directivo y Docente. 2017. Acuerdo Ministerial Nro. MINEDUC-MINEDUC-2017-00091-A. Reformas a los Estándares Educativos expedido con Acuerdo Ministerial Nro. 0482-12. 2017.

Manual para la implementación y evaluación de los estándares de calidad educativa. 2017.

Moreno F., Montejo P. & Polanco A. (2019) Sistema Automático para Cultivos Hidropónicos Domésticos, a través de la Medición de Iones Inorgánicos.
Revista electrónica Ciencia Digital 3(2), 281-291. Recuperado desde:
<http://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/CienciaDigital/article/view/409/931>



El artículo que se publica es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Ciencia Digital**.

El artículo queda en propiedad de la revista y, por tanto, su publicación parcial y/o total en otro medio tiene que ser autorizado por el director de la **Revista Ciencia Digital**.

