



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: ATI120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/>

Año: IX Número: 3. Artículo no.:36 Período: 1ro de mayo al 31 de agosto del 2022.

TÍTULO: Las manifestaciones del estrés laboral en los docentes de la ESPOCH en el periodo académico ordinario abril – septiembre 2021.

AUTOR:

1. Máster. Grace Amparo Obregón Vite.

RESUMEN: En este trabajo se abordan los resultados parciales de la investigación sobre la problemática del estrés laboral en los docentes de la ESPOCH en el periodo académico ordinario abril-septiembre 2021, a partir de la aplicación de instrumentos a una muestra de estos sujetos investigados. Se pudo apreciar las condiciones físicas, psicológicas, el incremento del sedentarismo y el estrés laboral de los docentes, así como su actitud respecto a la participación en un proyecto basado en la práctica de actividades físico-recreativas. Esta investigación es para la obtención del grado de Doctor en Educación Física que se lleva a cabo en el Centro de Estudios para la Calidad Educativa y la Investigación Científica, Toluca, México.

PALABRAS CLAVES: estrés laboral, docentes de la ESPOCH, activación física.

TITLE: Manifestations of work stress in ESPOCH teachers in the ordinary academic period April-September 2021.

AUTHOR:

1. Master. Grace Amparo Obregón Vite.

ABSTRACT: This paper addresses the partial results of the research on the problem of work stress in ESPOCH teachers in the ordinary academic period April-September 2021, based on the application of instruments to a sample of these investigated subjects. It was possible to appreciate the physical and psychological conditions, the increase in sedentary lifestyle and work stress of the teachers, as well as their attitude towards participation in a project based on the practice of physical-recreational activities. This research is to obtain the degree of Doctor in Physical Education that is carried out at the Center for Studies for Educational Quality and Scientific Research, Toluca, Mexico.

KEY WORDS: work stress, ESPOCH teachers, physical activation.

INTRODUCCIÓN.

La presente investigación tiene la finalidad de identificar una problemática en los docentes de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH), quienes se encuentran con una sobrecarga de estímulos intelectuales, provocando que no tengan un desempeño óptimo en sus labores, llevándolos a que se encuentren expuestos a grandes cantidades de estrés, ya que aparte del cumplimiento de sus funciones como docente deben elaborar y presentar mensualmente instrumentos pedagógicos e informes de actividades, y como consecuencia de ello, se ha incrementado el sedentarismo y el estrés laboral, provocando que se reduzca significativamente su calidad de vida y desempeño en el trabajo; por ello, se pretende presentar un programa de activación física que contribuya a disminuir el estrés laboral de los docentes en la ESPOCH, por medio de actividades físico-recreativas en beneficio de la salud de los docentes y mejoramiento en su calidad de trabajo (Obregón, 2019).

Es muy importante la implementación de un programa de activación física, en el ámbito laboral, enfocándose en el bienestar de los docentes de la ESPOCH, “sin embargo, el estrés laboral ha ido en aumento a lo largo de los años, siendo contraproducente para los docentes produciendo falta de concentración, fatiga y lesiones musculares más prominentes en la zona de la espalda, hombros, muñeca, provocando que el trabajador no se desempeñe de manera correcta en su puesto de trabajo” (Llvisaca, 2020).

Actualmente, el estrés generado en los docentes se ve incrementado por un nuevo factor que es el virus que azotó al mundo, generando una pandemia. “En torno al COVID -19, los niveles de estrés y ansiedad se incrementaron dado, que por ejemplo, las personas están más dispuestas a interpretar ciertas sensaciones corporales como posibilidad de estar infectadas y esto influye negativamente en el comportamiento y en la capacidad de tomar decisiones razonadas” (Vargas, Durán & otros, 2021); por tanto, surgió el desafío de poner en práctica estrategias que buscaran mejorar el estado psicológico y físico de los docentes mediante la promoción de la salud y mediante la propuesta de un programa de activación física.

La implementación de un programa de activación física nos ayudará para que tengan una mejor calidad de vida y desempeño laboral, realizado en el lugar de trabajo, mediante actividades físico-recreativas con una duración de 5 a 10 minutos durante la jornada laboral.

La finalidad de crear un programa de activación física es por el bienestar de los docentes, “donde el objetivo principal sea preservar, mejorar y/o reparar la salud de las personas en su vida de trabajo, debe ser un pilar fundamental en el desarrollo de los programas generales de seguridad y salud en el trabajo de cualquier institución. En este sentido, la actividad física mejora las capacidades del individuo, incrementa la autoestima, previene el estrés, y provee una experiencia social positiva a quien lo practica” (Ochoa, Guaman & Castillo, 2019).

Debido a que el recurso humano, en este caso los docentes, es el principal factor para cumplir con los propósitos de la institución, es importante velar por su salud en todo momento, tomando medidas para prevención de riesgos puntualmente hablando; en este caso del estrés laboral, que interfiere de manera negativa en su calidad de vida y desempeño laboral (Ceballos, Erika A.; Montoya, Kelly M., 2016).

Lo que se pretende con el desarrollo de un programa de activación física es:

- Concientizar a los docentes que tan importante es realizar un programa de activación física.
- Prevenir los problemas de salud causados por repetitividad de las tareas.
- Disminuir el estrés laboral.
- Mejorar la calidad de vida y desempeño en su trabajo.

Para llevar a cabo la investigación fue necesario aplicar encuestas a una muestra de 120 docentes de la ESPOCH, y obtener información detallada sobre la situación actual que se presenta en su desempeño laboral, su salud, las afectaciones físicas generadas por el trabajo, si practica alguna actividad física, qué tipo de actividades física les gustaría realizar, la frecuencia de éstas, y si se encontraban de acuerdo con la implementación de un programa de activación física durante la jornada de trabajo.

La elaboración de instrumentos fue precedida por la operacionalización de las variables fundamentales objeto de indagación, proceso en el cual fue posible establecer un grupo de indicadores como base para la formulación de preguntas utilizadas en encuestas.

Variables.	Indicadores.
Afecciones por el estrés laboral en docentes de la ESPOCH.	<ul style="list-style-type: none"> • Trastornos gastrointestinales. • Problemas Cardiovasculares. • Problemas Respiratorios. • Problemas Endócrinos. • Contracturas Musculares. • Alteraciones de la libido. • Dolor de Espalda. • Angustia. • Insomnio. • Apatía. • Desánimo. • Estancamiento. • Frustración. • Falta de Atención. • Disminución del rendimiento académico. • Ineficacia de trabajo. • Afectación en la calidad educativa. • Desgaste Profesional. • Falta de concentración. • Deterioro Cognitivo.
Factores que determinan el estrés laboral en los docentes de la ESPOCH.	<ul style="list-style-type: none"> • Situación Laboral. • Instrumentos pedagógicos. • Informes académicos y laborales. • Consumo de cigarrillo. • Consumo del Alcohol. • Consumo de otras drogas. • No se dedica al sueño la cantidad de horas necesarias. • Ingesta calórica excesiva.

	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de apetito.
Activación Física.	<ul style="list-style-type: none"> • Valor de la actividad física. • Frecuencia de las actividades físicas. • Disposición de realizar actividades físicas. • Conocimiento de los beneficios de la actividad física. • Actividades físicas de preferencia.

El instrumento aplicado fue una encuesta en profundidad.

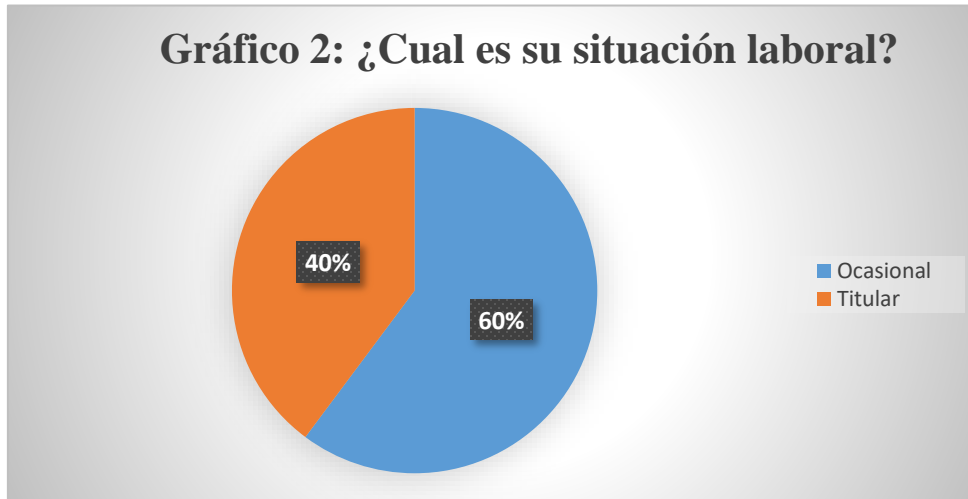
DESARROLLO.

A continuación, se describen los resultados del instrumento que se aplicó, lo cual permitió evaluar la situación de la problemática identificada en la muestra de los docentes de la ESPOCH que se investigó. Los gráficos que se muestran a continuación fueron elaborados por la investigadora y su fuente fue los docentes de la ESPOCH.



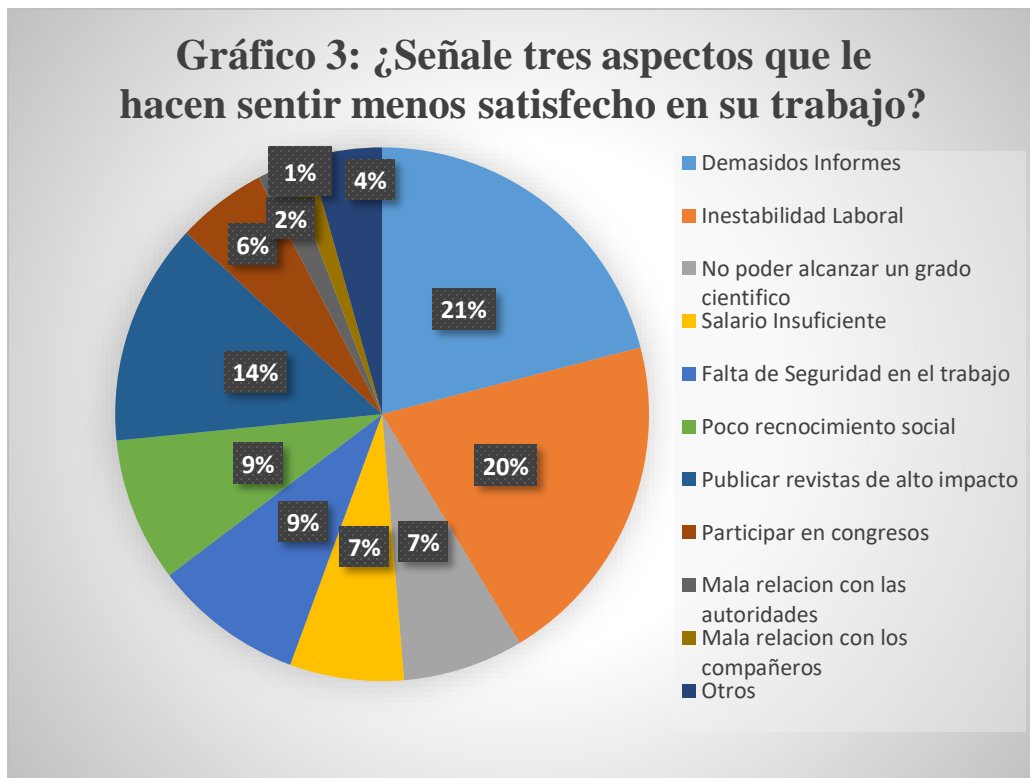
Es posible apreciar, que el 52% de los docentes encuestados de la ESPOCH son de género femenino y un 48% son de género masculino, y se establece que existe casi una equidad de género entre los docentes que ejercen la cátedra en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Gráfico 2: ¿Cual es su situación laboral?



Se identifica, que el 60% de los docentes encuestados se encuentran laborando en calidad de docentes ocasionales y un 40% en calidad de docentes titulares; se puede corroborar que la mayoría de los docentes que ejercen la cátedra en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo están bajo una modalidad temporal, lo cual es una de las razones para afirmar que el estrés laboral es mayor en estos docentes justamente por esta razón.

Gráfico 3: ¿Señale tres aspectos que le hacen sentir menos satisfecho en su trabajo?

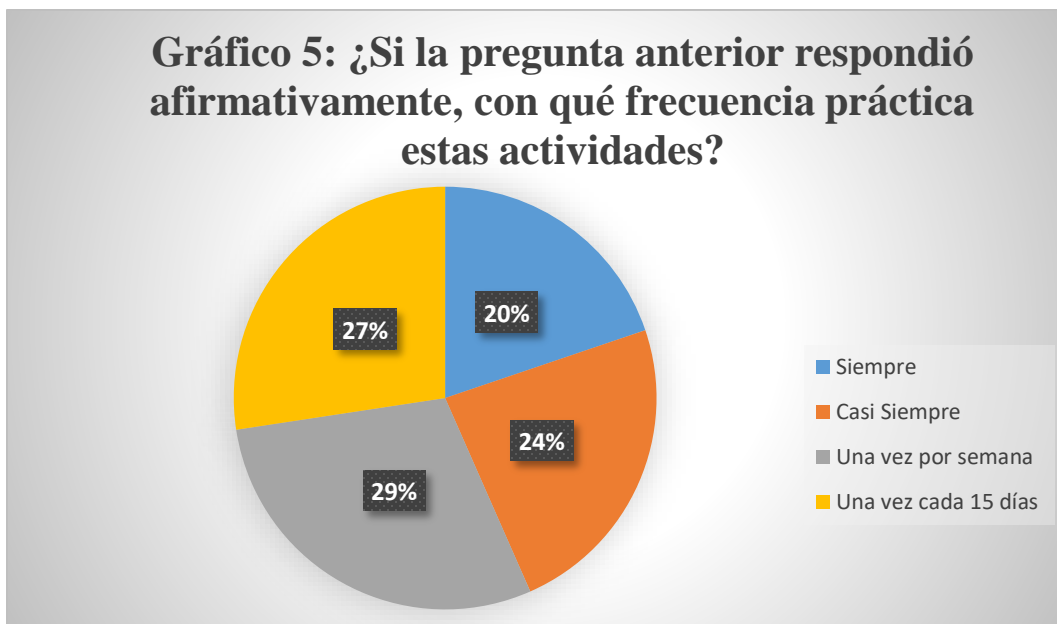


Se puede observar, que un 21% de los sujetos encuestados se sienten menos satisfecho en su trabajo por tener que presentar un número excesivo de informes, seguido de la inestabilidad laboral con un 20%, y en tercer lugar se encuentra la insatisfacción por el hecho de tener que publicar artículos científicos en revistas indexadas de alto impacto con un 14% de los docentes encuestados, lo que determina que la insatisfacción laboral se manifiesta por la presentación de un exceso de informes, lo cual genera estrés laboral en los docentes de la ESPOCH.



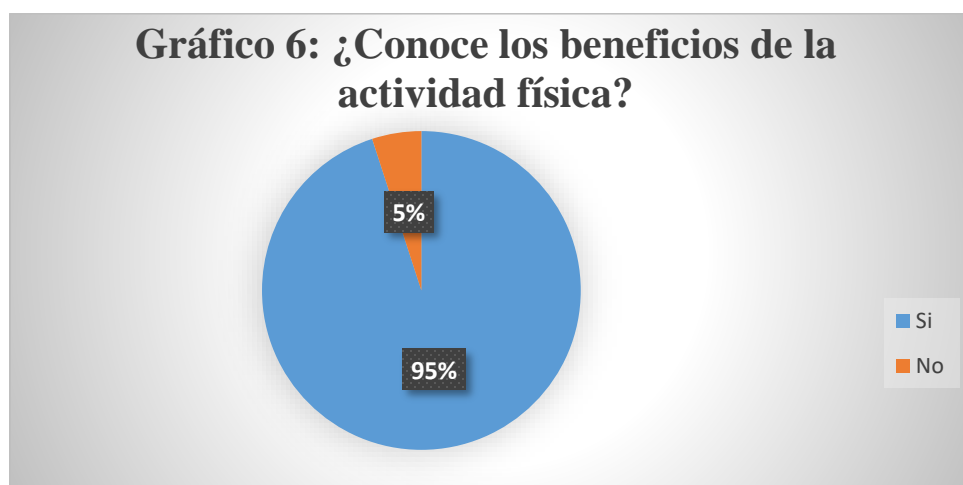
Es posible apreciar, que el 67% de los docentes encuestados no practica algún tipo de actividad física o un deporte y un 33% que sí lo hace; se puede afirmar, que la mayoría de los docentes encuestados no se encuentran practicando algún tipo de actividad física o deporte, lo que determina que estos sujetos se encuentran en mayor riesgo de sufrir de estrés laboral, ya que no le dedican tiempo a las actividades recreativas y de sano esparcimiento; por ende, su salud física y mental se encuentran comprometidas.

Gráfico 5: ¿Si la pregunta anterior respondió afirmativamente, con qué frecuencia práctica estas actividades?

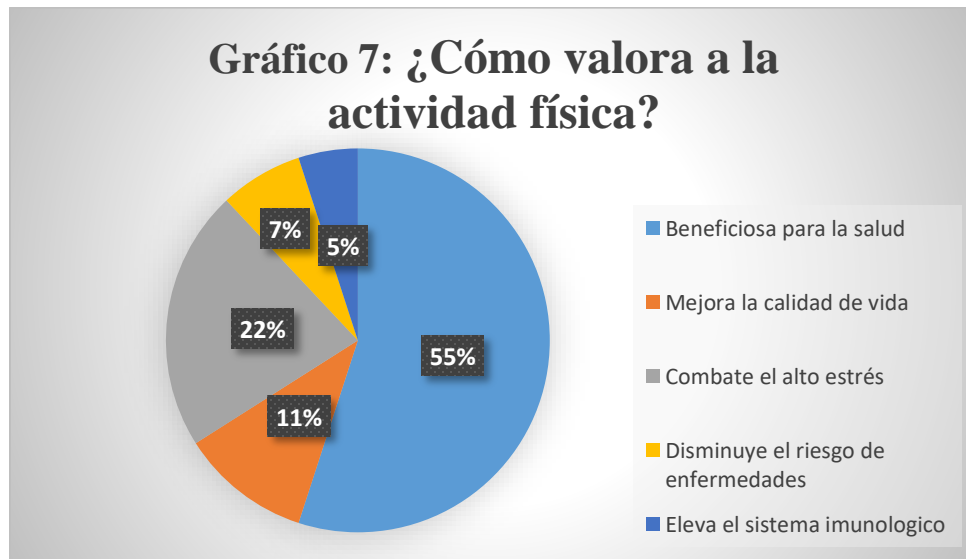


De la pregunta anterior resulta, que apenas el 33% de los docentes encuestados practica algún tipo de actividad física o deporte, y de ese valor se puede apreciar, que el 29% realiza algún tipo de actividad física o deporte una vez por semana, seguido del 27% de docentes encuestados que hacen actividad física o deporte una vez cada quince días; se puede afirmar, que la mayoría de los sujetos encuestados no realizan muy frecuentemente este tipo de actividades, lo que lleva a establecer que el estrés laboral en estos funcionarios no les da tiempo suficiente para ejecutar estas actividades con una continuidad más saludable.

Gráfico 6: ¿Conoce los beneficios de la actividad física?

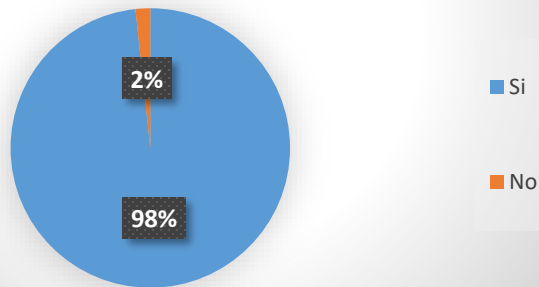


Se puede apreciar, que un 95% los docentes encuestados conocen de los beneficios que proporciona la práctica de la actividad física, y apenas un 5% que no conoce los mencionados beneficios; según los resultados se considera que la mayoría de los sujetos encuestados conocen los beneficios de la actividad física.



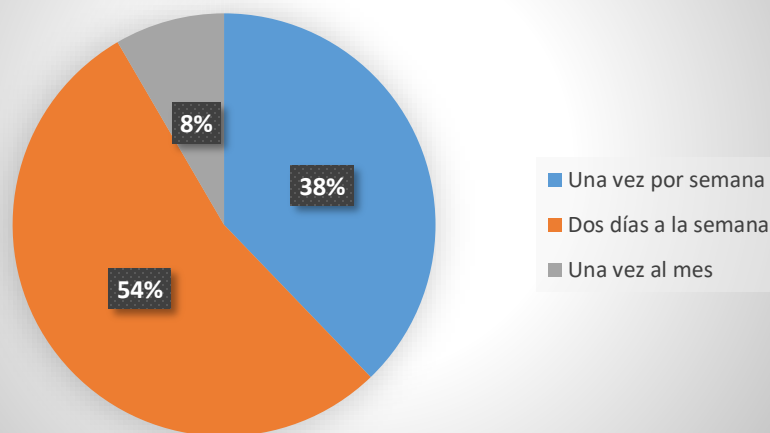
Se puede observar, que un 55% de los docentes encuestados valoran la actividad física como beneficiosa para la salud, seguido de un 22% que considera que la actividad física combate el alto estrés y un 11% que considera que la actividad física mejora su calidad de vida; al verificar los datos que arrojó la encuesta vemos que la mayoría de los sujetos encuestados valoran a la actividad física como beneficiosa para la salud.

Gráfico 8: ¿Le parecería bien un programa de activación física en su puesto laboral?

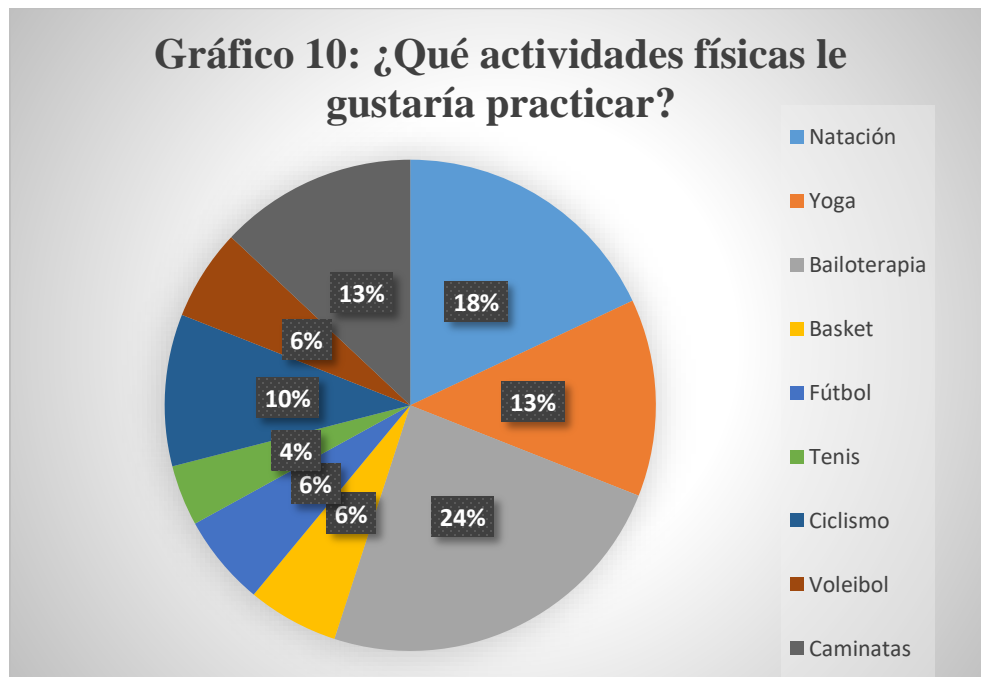


Se puede resaltar, que el 98% de los docentes encuestados están de acuerdo en que exista un programa de activación física en su puesto de trabajo y un 2% que considera que no les parecería bien; según los resultados de la pregunta, la mayoría de los sujetos encuestados apoya la creación de un proyecto de activación física para disminuir el estrés laboral en docentes de la ESPOCH, y se puede afirmar, con una total consistencia la factibilidad de un proyecto de estas características.

Gráfico 9: ¿Con qué frecuencia se deberían realizar estas actividades?



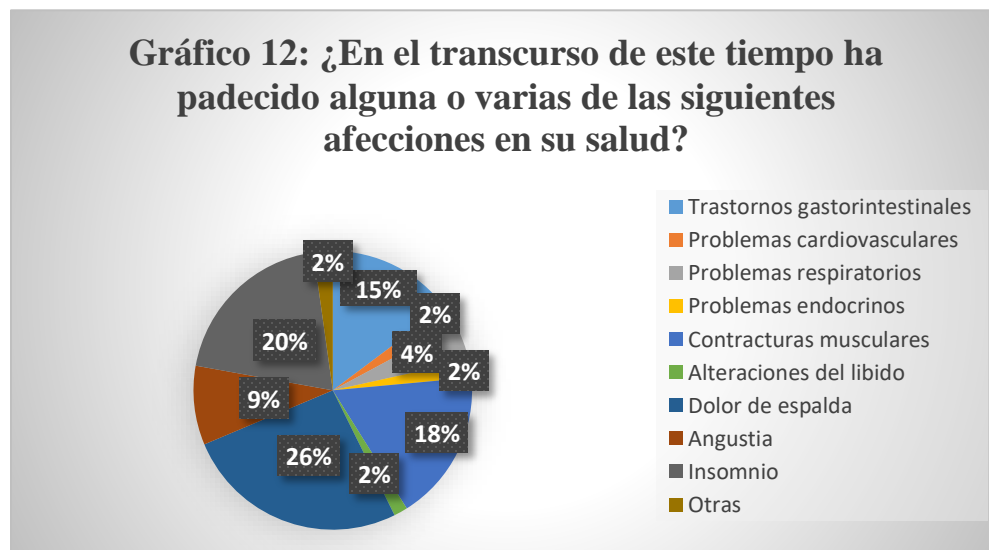
Se verifica, en base a los resultados de la encuesta, que existe un 54% de los docentes de la ESPOCH, que están de acuerdo en que se ejecuten las prácticas de activación física al menos dos días por semana, seguido de un 38% de sujetos encuestados que le gustaría realizar estas prácticas al menos una vez por semana; por esta razón, se establece una vez más la factibilidad de un proyecto de activación física en beneficio de la salud de los docentes politécnicos.



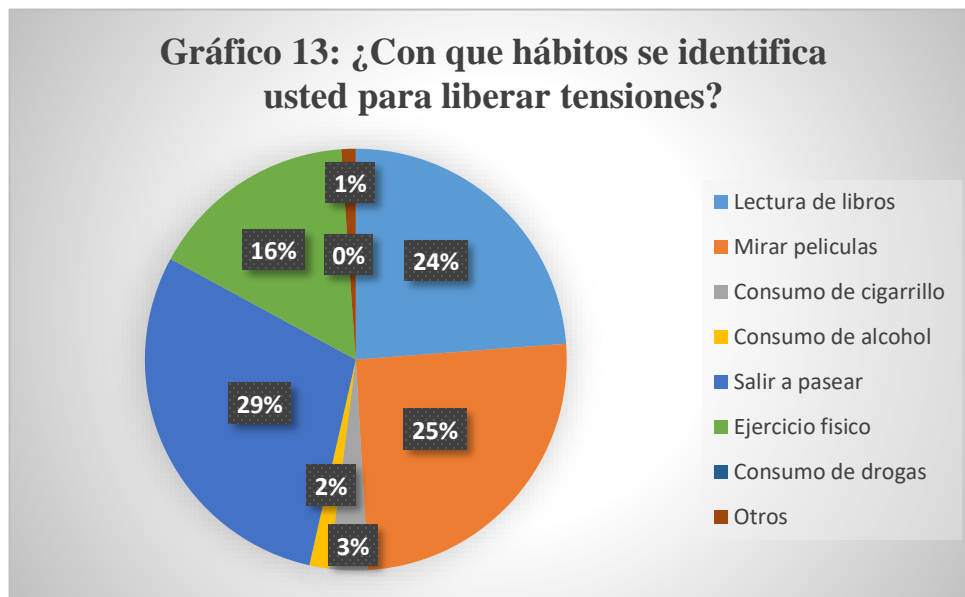
Se puede destacar, que al 24% de los encuestados les gustaría practicar como activación física la bailoterapia, seguido de los que les gustaría practicar la natación y un empate de 13% de encuestados que les gustaría practicar yoga y caminatas; con estos resultados podemos afirmar, que la mayoría de profesores encuestados se inclinan por la práctica de la bailoterapia, la cual será una de las actividades primordiales en el proyecto de activación física.



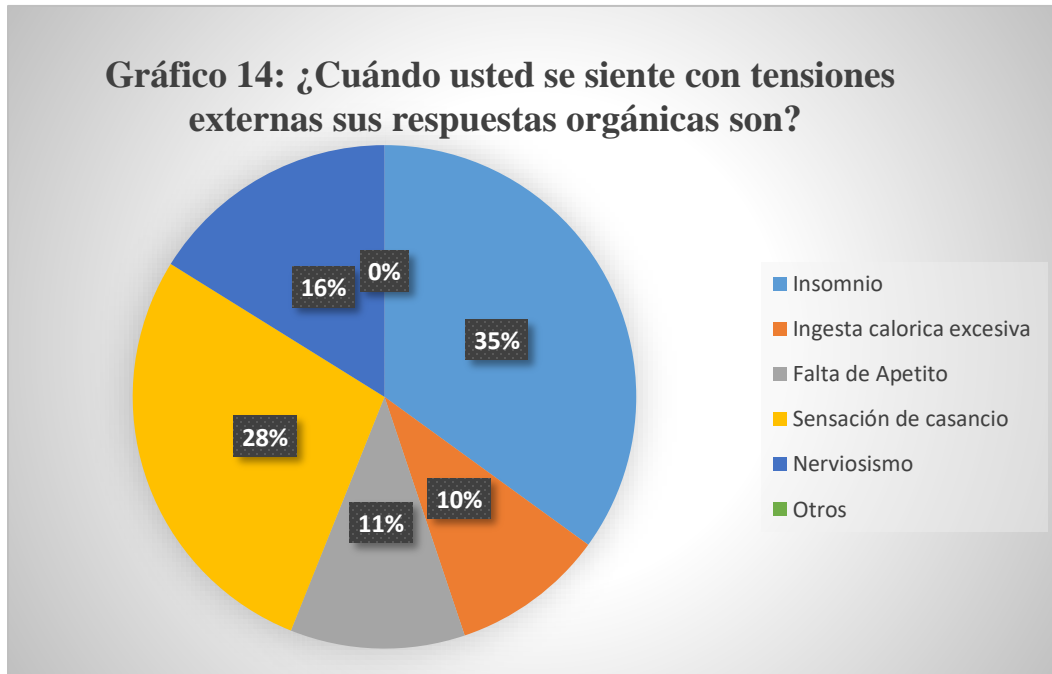
Se puede apreciar, que un 27% de docentes se han sentido desanimados, luego un 19% se sienten con frustración y un 16% de docentes que se sienten con falta de concentración hacia su verdadera función que es el ser docente; podemos afirmar, que estos síntomas de estrés laboral en docentes politécnicos ponen en riesgo el principal objetivo de la educación superior, que es formar profesionales de calidad y no en llenar matrices que al final de todo se van archivar como evidencias de instrumentos pedagógicos, y una vez más se prevé la factibilidad de un proyecto de activación física que contrarreste el estrés laboral de los beneficiarios.



Se puede observar, que un 26% de los docentes encuestados han tenido afecciones en su salud por presencia del estrés laboral, atacando principalmente con dolores en la espalda; así también se puede apreciar, que un 20% de los sujetos encuestados han tenido falta de sueño, seguido de un 18% que han sufrido de contracturas musculares y un 15% que han presentado trastornos gastrointestinales.



Se verifica, que un 29% de los docentes encuestados se identifican con el hábito de salir a pasear para liberar tensiones, continuado de un 25% que prefiere mirar películas, y el 24% que prefiere leer un libro; se puede establecer, que el estrés laboral está presente dentro y fuera del área de trabajo, ya que muchos docentes en los cuales se incluye el investigador en esta afirmación, las actividades de la docencia, de la investigación y gestión, muchas veces se las continúa fuera de horario para completar estas obligaciones.



Se puede observar, que un 35% de docentes encuestados padecen de insomnio cuando se encuentran con tensiones externas, un 28% que tienen la sensación de cansancio y un 16% que padecen de nerviosismo; se establece que la función de docente superior es muy delicada y que factores externos pueden incidir en la calidad educativa que se encuentran proporcionando los sujetos encuestados objeto de estudio.

CONCLUSIONES.

Se plantean como conclusiones de este trabajo que:

- Se evidenció que existe equidad de género en los docentes de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, que en un gran porcentaje ejercen la cátedra bajo una modalidad temporal, y ésta sería una de las razones para afirmar que existe un mayor estrés laboral en los docentes justamente por esta razón. Además, se sienten presionados por el requerimiento de presentar un excesivo número de informes diarios, semanales, mensuales y al final de cada período académico, que

determina una insatisfacción laboral manifiesta, que genera estrés laboral en los docentes de la ESPOCH.

- Se identificó, que los profesores se han sentido desanimados, frustrados y con falta de concentración hacia su verdadera función que es el ser docente, han presentado afecciones en su salud física como dolores en la espalda, contracturas musculares, trastornos gastrointestinales, y cuando tienen presiones externas padecen de insomnio, sensación de cansancio y nerviosismo, síntomas de estrés laboral; se establece que la función de docente superior es muy delicada y que factores externos pueden incidir en la calidad educativa; por tal motivo, uno de los principales objetivos de la propuesta del proyecto de activación física es combatir el estrés laboral que padecen los docentes politécnicos y así optimizar la educación superior en beneficio de la sociedad con profesionales de calidad.
- Se puede concluir, que el dolor de espalda, que es una de las afectaciones primordiales de los encuestados, está relacionada al trabajo frente al computador, especialmente en la actualidad, que se han visto obligados al teletrabajo a tiempo completo desde sus hogares, sitio que tampoco se conoce si cuenta con las condiciones adecuadas para desarrollar el mismo; es decir, mobiliario ergonómico, distancia adecuada del computador, entre otros, lo que hace aún más indispensable el contar con un programa de ejercicios que los ayude a relajar y estirar sus cuerpos.
- Se evidenció que la mayoría de docentes encuestados conocen los beneficios de la actividad física, como medio para alcanzar una buena salud, pero no se encuentran practicando algún tipo de actividad física o deporte en forma regular; de los que sí realizan alguna actividad física lo hacen con una frecuencia muy corta, lo que lleva establecer que el estrés laboral en este tipo de funcionarios no les da tiempo suficiente para ejecutar estas actividades con una continuidad más saludable, que conlleva a pensar que se encuentran en mayor riesgo de sufrir de estrés laboral,

ya que no le dedican tiempo a las actividades recreativas y de sano esparcimiento; por ende, su salud física y mental se encuentra comprometida.

- La propuesta de un programa de activación física para disminuir el estrés laboral en los docentes de la ESPOCH, ha tenido la acogida suficiente por parte de los posibles sujetos beneficiarios, y se puede destacar, que dentro de estas actividades se inclinan por la bailoterapia, el yoga, las caminatas, las cuales serán parte de las actividades primordiales en este proyecto, ya que puede mejorar el desempeño laboral actual, posibilitando actividades físicas interventivas con la aplicación de pocos recursos materiales y dedicarle de 5 a 10 minutos de cambio de actividad que no perjudica el cumplimiento de la jornada docente y más bien le dedican tiempo al cuidado de la salud, eje primordial del rendimiento académico a través del proceso enseñanza-aprendizaje.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Ceballos, Erika A & Montoya, Kelly M (2016) Importancia del desarrollo de las pausas activas en el sector servicios.

https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/1095/IMPORTANCIA_DESARROLLO_PAUSAS_ACTIVAS_SECTOR_%20SERVICIOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y

2. Llivisaca, Desiderio Jefferson Alejandro (2020) Análisis de implementación de pausas activas en empresas para disminuir el estrés laboral en el personal administrativo

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/22643/1/T-UCE-0020-CDI-516.pdf>

3. Obregón, Grace Amparo (2019) Propuesta de investigación para la implementación de un Programa de Activación Física para disminuir el Estrés Laboral en docentes de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH).

<https://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/1906>

4. Ochoa, Cesar; Guaman Klever & Castillo Jessica (2020) Pausas activas en las empresas públicas y privadas del ordenamiento jurídico ecuatoriano.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7382777>

5. Vargas, Hernández Diana; Durán, Artavia Jennifer & otros (2021) Efecto de un programa de educación virtual y pausas activas sobre los hábitos saludables en el personal de Recursos Humanos del Ministerio de Educación Pública durante la pandemia COVID 19.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8183184>

DATOS DEL AUTOR.

1. Grace Amparo Obregón Vite. Magister en Cultura Física y Deportología y Licenciada en Ciencias de la Educación. Profesora de enseñanza secundaria en la especialización de Educación Física. Docente de Educación Física en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (Riobamba - Ecuador) Cédula 0600761994. Email: gobregon@ESPOCHedu.ec

RECIBIDO: 19 de febrero del 2022.

APROBADO: 10 de abril del 2022.