



**Universidad de Sotavento, A. C.**

Estudios Incorporados a la UNAM



**FACULTAD DE PEDAGOGÍA**

**“ESTRÉS LABORAL EN LOS DOCENTES DE MAYOR**

**ANTIGÜEDAD IMPARTIENDO CLASES”**

**TESIS PROFESIONAL**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:**

**LIC. EN PEDAGOGÍA**

**PRESENTA:**

**KARINA MELCHI CANO**

**ASESOR DE TESIS:**

**MTRA. NEREYDA CARRASCO CASTELLANOS**

**COATZACOALCOS, VERACRUZ**

**NOVIEMBRE, 2008**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## AGRADECIMIENTOS

Este es un gran proyecto, que le da término a un ciclo de mi vida, para abrir uno nuevo, por tal motivo se lo dedico a quienes son importantes e influyentes en todo el recorrido de mis logros, pero no puedo dejar atrás la enseñanza divina, por eso:

*A dios y a su mamita María*

Gracias por ser mis ángeles guardianes y escuchar mis plegarias, y por darme una familia, que es el tesoro más sagrado que me pudieron dar, quienes me aman y que con sus errores y virtudes ahí siempre estarán (aunque nunca sentí que me entendieran).

*A mis padres: Cristina (mami) y Enrique (papi)*

Por ser quienes me enseñaron a luchar y a enfrentar mis mayores temores, a no fallarle a quienes confían en mí: *muchas gracias*, por aceptarme y apoyarme en mis nuevos inventos y locuras (aunque nunca sentí que me entendieran). Porque para ustedes nunca deje de ser su chiquita y me dieron el regalo más grande y sin pedirlo: *la vida*.

*A mis hermanos Alex y Kike alias... los roños, que no sirven*

Gracias por ser mi ejemplo a seguir y hacerme la hermanita pequeña más afortunada, por escuchar todo lo que me pasaba y por ser mis amigos (aunque una palabra de agradecimiento no hubiera estado mal). Nunca olvidaré las enseñanzas de los secretos de la vida que me dijeron, ni la sinceridad tan profunda en cualquier tema que abordamos que provocaron que jamás sintiera la ausencia o la falta de una hermana, porque dos hombres grandiosos la cubrieron.

*A mis mejores amigas, a mis primos hermanos, a mis amigas y a quienes fueron algo más que eso.*

Les agradezco de todo corazón el estar en mis aventuras, en las buenas y en las malas, el cubrir mi vida de alegrías e historias que puedo contar, el enseñarme que nada importa para tener una amistad y que las fronteras son insignificantes para el sentimiento que nos tenemos. Gracias por enseñarme que

te puedes abrir y entregar a quienes te quieren, que la amistad y el amor puro son sentimientos mutuos que aun existen, a pesar de que esta sociedad sea muy convenenciera y muy seca.

En si, les agradezco desde lo más profundo de mi alma, todo lo que me dieron ustedes y todas las personas que pasaron por mi vida, ya que sin ellas no fuera lo que soy ahora.

No puedo dejar de agradecer a quienes creyeron en mi, pero para quienes no creyeron en mi, con esto les demuestro que soy una mujer fuerte, que no tiene límites para superarse y que luchará para mejorar y lograr sus objetivos.

Y finalmente y no menor, le agradezco a quien ha decidido leer este proyecto, porque con esto lograre abrir tus ojos hacía una nueva perspectiva que ni siquiera te imaginabas. Para todos.

Gracias y sean felices.  
Se feliz, como una lombriz.

***“ESTRÉS LABORAL EN LOS DOCENTES DE MAYOR  
ANTIGÜEDAD IMPARTIENDO CLASES”***

## ÍNDICE

INTRODUCCION.....	1
-------------------	---

## CAPÍTULO I

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	4
1.1.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	5
1.2.- ENUNCIACIÓN DEL PROBLEMA.....	8
1.2.1.- JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.....	8
1.2.2.- FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	11
1.3.- DELIMITACIÓN DE OBJETIVOS.....	11
1.3.1.- OBJETIVOS GENERALES.....	11
1.3.2.- OBJETIVOS PARTICULARES.....	11
1.3.3.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12
1.4.- FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS.....	12
1.4.1.- ENUNCIACIÓN DE HIPÓTESIS.....	12
1.4.2.- DETERMINACIÓN DE VARIABLES.....	12
1.4.2.1.- VARIABLE INDEPENDIENTE.....	12
1.4.2.1.1 INDICADORES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE.....	13
1.4.2.2.- VARIABLE DEPENDIENTE.....	13
1.4.2.2.1.- INDICADORES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE.....	13
1.5.- DISEÑO DE LA PRUEBA.....	14
1.5.1.- INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL.....	14
1.5.2.- INVESTIGACIÓN DE CAMPO.....	16

1.5.2.1.- DELIMITACIÓN DEL UNIVERSO.....	17
1.5.2.2.- SELECCIÓN DE LA MUESTRA.....	19
1.5.2.3.- INSTRUMENTOS DE PRUEBA.....	21
1.5.2.3.1.- ENCUESTA.....	21
1.5.2.3.2.- ENTREVISTA.....	26
<b>CAPÍTULO II</b>	
<b>2.1.-MARCO CONTEXTUAL.....</b>	<b>27</b>
<b>2.2.-MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>30</b>
2.2.1.- ESTRÉS.....	30
2.2.2.- SÍNDROME DE ADAPTACIÓN O FASES DEL ESTRÉS.....	31
2.3.- TIPOS DE ESTRÉS.....	33
2.3.1.- ESTRÉS POSITIVO.....	33
2.3.2.- ESTRÉS NEGATIVO.....	34
2.3.2.1.-ESTRÉS TRAUMÁTICO.....	34
2.3.2.2.- EL ESTRÉS CRÓNICO.....	37
2.3.2.2.1.- CAUSAS DEL ESTRÉS CRÓNICO.....	38
2.3.2.3.- EL ESTRÉS COMO ESTÍMULO.....	39
2.3.2.4.- ESTRÉS SITUACIONAL.....	41
2.3.2.5.- ESTRÉS ECONÓMICO.....	42
2.3.3.- LAS CAUSAS DEL ESTRÉS NEGATIVO.....	43
2.3.3.1.- LOS ESTRESORES.....	43
2.3.3.2.- LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS PUEDEN ESTRESARNOS.....	47
2.3.3.3.- NOVEDAD, RUTINA Y ESTRÉS NEGATIVO.....	48
2.3.3.4.- ASPECTOS DESENCADENADOS POR EL ESTRÉS.....	48

2.3.3.5.- CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS ESTRESADAS.....	50
2.4.- LOS TRABAJOS ESTRESANTES. ....	55
2.4.1.- ESTRÉS LABORAL.....	55
2.4.1.1.- CAUSAS DEL ESTRÉS LABORAL.....	59
2.4.1.2.- ESTRÉS LABORAL Y SU AFRONTAMIENTO.....	63
2.5.- CONCEPTO DE DOCENTE.....	65
2.5.1.- CONCEPTO DE PRÁCTICA DOCENTE.....	66
2.5.1.1.- ASPECTOS QUE TIENE QUE DESEMPEÑAR UN DOCENTE DENTRO DE UN AULA DE CLASE.....	68
2.5.1.2.- DIMENSIONES DE LA PRÁCTICA DOCENTE.....	71
2.5.1.2.1.- DIMENSIÓN PERSONAL.....	71
2.5.1.2.2.- DIMENSIÓN INSTITUCIONAL.....	71
2.5.1.2.3.- DIMENSIÓN INTERPERSONAL.....	72
2.5.1.2.4.- DIMENSIÓN SOCIAL.....	73
2.5.1.2.5.- DIMENSIÓN DIDÁCTICA.....	74
2.5.1.2.6.- DIMENSIÓN VALORAL.....	74
2.5.2.- CONCEPTO DE DESEMPEÑO.....	74
2.6.- ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES.....	75
2.6.1.- CAUSAS DEL ESTRÉS LABORAL EN LOS DOCENTES.....	76
2.6.2.- SÍGNOS DEL ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES.....	78
2.6.3.- SÍNDROME DE BURNOUT.....	80
<b>CAPÍTULO III</b>	
<b>3.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN DE CAMPO.....</b>	<b>82</b>



<b>3.1.- ENTREVISTAS.....</b>	<b>83</b>
<b>3.1.1.- ENTREVISTA I.....</b>	<b>83</b>
<b>3.1.2.- ENTREVISTA II.....</b>	<b>84</b>
<b>3.1.3.- ENTREVISTA III.....</b>	<b>85</b>

## **CAPÍTULO IV**

<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>111</b>
<b>4.1.- CONCLUSIÓN.....</b>	<b>112</b>
<b>4.2.- RECOMENDACIONES.....</b>	<b>115</b>

<b>GLOSARIO.....</b>	<b>116</b>
----------------------	------------

<b>FUENTES BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>125</b>
------------------------------------	------------

## **ANEXOS**

<b>ANEXO 1. FORMATOS DE LAS ENCUESTAS.....</b>	<b>128</b>
<b>ANEXO 2. FORMATOS DE LAS ENTREVISTA A ESPECIALISTAS..</b>	<b>133</b>
<b>ANEXO 3. CUERPO SOMETIDO A ESTRÉS.....</b>	<b>134</b>
<b>ANEXO 4.- LA REACCIÓN DEL CUERPO.....</b>	<b>135</b>

## INTRODUCCIÓN

El presente proyecto de investigación se realizó en un periodo de ocho meses en horario de clases y fuera de él y dentro de una biblioteca, en un aula de clases y en el hogar propio. Teniendo este proyecto cuatro capítulos los cuales dividen al trabajo para su mayor comprensión y sobre todo en el proceso en que se fue efectuando.

El capítulo I, refleja una visión clara sobre la investigación dentro del planteamiento del problema, asimismo, introduce a la persona en el tema al seducirla con pequeños toques que propician curiosidad sobre éste, además de dar a conocer las razones por la cuales es importante conocer, investigar sobre el mismo y el por qué se eligió este tema de manera personal. También, se marcan unos objetivos que desde el comienzo de la investigación se plantearon y los cuales se desea cumplir pero para que esto suceda se tiene que situar en un contexto y en un lugar preciso por lo tanto, también se delimitó el universo y se tomó una muestra de él muy particular y muy interesante ya que es una de las etapas primordiales del alumno que pueden ser el punto clave de la educación y se terminó este capítulo con la gran pregunta que se hace sobre el estrés y los docentes la cual da la pauta para el comienzo de toda la investigación.

En el capítulo II, se da una precisa presentación sobre la ciudad donde se encuentra ubicada la problemática y comienza toda la parte sustentable del tema, ya que este capítulo es donde se concentra el marco teórico que son los datos curiosos, los datos obtenidos de toda fuente al alcance que contenía sobre el tema, los cuales fueron fuentes digitalizada y bibliográfica desglosándose desde los conceptos básicos como estrés, los tipos de estrés, las causas del estrés, sus manifestaciones, hasta la ubicación del tema completo que es sobre estrés laboral, estrés laboral en los docentes y un síndrome que es característico que las personas estresadas y que en la actualidad se padece, sin embargo, este síndrome que es el síndrome de Burnout, solo es conocido como tal, fuera de México, País que también lo también lo padece.

El Capítulo III, contiene la metodología del proyecto de investigación, el cual consiste en las entrevistas a especialistas las cuales fueron personalizadas de acuerdo a cada uno de ellos. Las respuestas que arrojaron fueron muy interesantes, exactas, y de admirarse en cada caso sin quitar lo interesante, lo ilustrativo y lo novedoso. Cabe destacar que los propios especialistas felicitaron a la autora por realizar este tema como proyecto ya que es muy humano el trabajar temas que tengan que ver con la salud de otros seres humanos. No solo conforme con eso, se realizaron unas encuestas a todo el personal de la institución educativa y los resultados que se obtuvieron son alarmantes ya que el estrés esta presente en esta institución y da la pauta para que posteriormente se investiguen otras instituciones. Los resultados obtenidos en las encuestas y en las entrevistas, fueron canalizados en graficas que expresan de manera ilustrativa los porcentajes de las respuestas tanto negativas como positivas, además, de una clara explicación de las razones por las cuales predominaron esas respuestas y sobre todo con esto se puede ver claramente que fue comprobado que la teoría obtenida sobre el estrés es verídica dentro de las aulas de clases. Para hacer ver que las entrevistas fueron alusivas al tema, se agregan las entrevistas para quien desea observarlas, aplicarlas o hacer un seguimiento del tema, las analice y obtenga lo mejor de ellas, asimismo, se expide una narración de la manera en que fueron efectuadas para que se sustente que lo dicho en las respuestas es lo que realmente los especialistas expusieron, al igual, que dieron una mirada más objetiva al proyecto, así como, especificar cuales fueron los especialistas y su trayectoria como tal y la especialidad que tienen, ya que para formar parte de este proyecto debían de tener una carrera o especialidad alusiva al tema.

Siguiendo el proceso, se obtuvo un capítulo IV, donde se concluye la tesis y se exponen aspectos muy interesantes que pueden llegar a impactar al lector, ya que son datos que ni siquiera pasan por la mente de las personas que padecen estrés, además de dar una visión clara de lo que fue este proyecto. Abre los ojos a quien imparte clases y sería lo mejor que fuera a quienes son las personas de alto mando como supervisores, a quienes este tema les debe de interesar para darle

una mejor calidad a la educación ya que eso es lo que se ha pretendido desde ciclos pasados, pero no solo se inicia desde el aula de clases, o desde los directivos, sino se comienza desde el personal propio y su bienestar. O acaso creen que los profesores son robots que no sienten. Ellos son quienes se deben de encontrar bien para que la educación también se encuentre bien, casi perfecto. Finalizando este capítulo, con una conclusión amplia de la autora sobre su tema elegido. Tratando de hacer que la persona quien lo lea se de cuenta de que el tema es fundamental para aumentar la calidad de vida y de trabajo. Además, las conclusiones expuestas son hechas después de haber terminado las investigaciones de campo e investigaciones por medio de fuentes bibliográficas y como dato que debe de resaltar, es que ella tiene a su alrededor este padecimiento y habla sobre ello. Todo este capítulo es escrito de manera humana ya que para la autora es muy importante la docencia a pesar que otras personas la desvaloricen y la tachan como ser “algo insignificante” y sobre todo, trata de alertar a la sociedad de esta enfermedad que se esta expandiendo en todo el mundo.

Sin más preámbulos, los invito a disfrutar de un proyecto de tesis que hasta la fecha ha impactado a quien la hojea y no puedo imaginar qué es lo que hará con quienes lo lean detalladamente. Espero les agrade y los invito a hacer conciencia de su salud ya que sin ella, simplemente no existimos.

## **CAPITULO I**

### **“METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.”**

## **1.1.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

Es todo un reto trabajar con material humano ya que no se sabe qué respuestas puedas obtener de ellos. Entre mas negativa sean las respuestas más esfuerzo se requiere porque se desea obtener una respuesta positiva. Los docentes son por lo regular ejemplos a seguir y si no se tiene un buen ejemplo entonces, no se tiene referencia de la persona que se desea ser en la vida, es decir, no se tiene el ejemplo a seguir, porque se tiene cierta admiración a los docentes ya que son quienes en su mente y en su ser, abunda el conocimiento. Si el docente padece estrés laboral, entonces, no proporcionará lo que la sociedad exige actualmente de sus estudiantes. Los docentes estresados son aquellos que tienen deficiencias que afectan a la escuela y primordialmente a los alumnos ya que los alumnos son el resultado de las actitudes que tiene los docentes.

El efecto del estrés en el docente ha de encontrarse responsable desde los gabinetes pedagógicos no sólo por sus consecuencias sobre los docentes en cuanto personas y profesionales, sino por el peligro de su labor diaria a los niños y adolescentes con los que trabajan los docentes. El control del estrés es necesario para mejorar la calidad de vida laboral del profesional por una parte, y por la otra para cualificar aún más su trabajo. Pero sobre todo lo importante es que no se convierta en una referencia negativa en el proceso de enseñanza, que dañe al bien máspreciado de la misma: el alumno y al que se debe esta profesión.

Si hablamos de calidad, al padecer estrés la calidad baja y por lo tanto las cantidades de aspectos cualitativos y cuantitativos en la educación también bajan. Actualmente la educación exige mucha calidad, por que se necesita de mucho mayor preparación para los retos que la vida pueda tener y entre más preparación se obtenga, el futuro se denota con mayor brillantes y para ello se necesita calidad en la persona que imparte la educación, al poseer estrés laboral un docente baja esa calidad pero no solo repercutiendo en sus hábitos de enseñanza sino en el aprendizaje del alumnado y asimismo en las instituciones educativas y

por lo consiguiente la institución perderá fama y prestigio. La educación es toda una cadena, y al fallar un eslabón, rompe la cadena y se deshace todo lo demás.

Un docente al padecer estrés laboral cambia completamente sus características ya que no se obtiene la misma respuesta que al comienzo de su carrera profesional. Por lo regular cuando recién egresados de una carrera, un docente nuevo en la materia lleva consigo muchas expectativas y muchas ideas reformadoras y sobre todo al observar los errores de los docentes que le han impartido clases o en servicios que la persona tuvo que dar, tratan de no cometer esos errores y que sus alumnos sean quienes destaquen en el aula y por lo regular se tiende a utilizar todo lo aprendido en el transcurso de la carrera pero conforme va pasando el tiempo la propia institución, los compañeros de trabajo, la familia, la sociedad, las carencias, las exigencias, la falta de material, la falta de apoyo institucional o gubernamental, etc., muchos aspectos pueden desencadenar el estrés laboral. Pero el estrés laboral en el docente provoca que lo aprendido y criticado con anterioridad lo convenza para que este docente nuevo también lo desarrolle, es decir, otro docente más sin aplicar técnicas, sentado en su escritorio solo diciendo que paginas deberán de realizar los alumnos y no se preocupa de que debe de atacar las distintas vías del aprendizaje (visual, auditivo, kinestésico), como tampoco se preocupa por tener la conducta que anteriormente tenía para innovar y desempeñar bien su trabajo.

Si el docente padece de estrés laboral entonces su trabajo bajara de calidad y por lo tanto también bajara la calidad del aprendizaje y el desempeño como profesor. En México actual se necesita que los profesores desarrollen en los alumnos una capacidad de competencia, donde el alumnos con ayuda del docente reflexione conocimientos que en el aula de clases el docente le proporcionara, sin embargo, un docente con estrés laboral no desempeña profesionalmente de la misma manera que uno que no lo padece o tiene indicios de padecerlo. Todo el estrés laboral va dando señales de su existencia con patologías que el docente no creen que son desencadenadas por tal estrés y que se las agrega a enfermedades comunes del ser humano que está propenso a padecer, sin embargo, el estrés es

un padecimiento que conlleva a enfermedades leves y hasta incluso mortales, que por la misma situación de no tener tiempo y ser absorbido por el campo laboral, la persona no se trata y tienden a hacerse mucho mayores, que a su vez, en lugar de beneficiarle el estar trabajando constantemente y en todos los horarios posibles, lo perjudica llevándolo a no ser apto para desarrollar las labores que con anterioridad se desarrollaban de manera fácil e inmediatamente, con esto no se dice que la persona pierde las habilidades que tenía, sino que sus padeceres del estrés laboral provocan que estas habilidades y destrezas que lo ayudan a dar clases de manera didáctica no las pueda realizar al sentirse mal física y mentalmente. Por eso existe el refrán de: “Mente sana, en cuerpo sano”, ya sin un cuerpo que ayude a agilizar al obtener desplazamientos del mismo en lo que se necesite, por ejemplo, si se requiere de hacer una investigación profunda se necesita trasladarse a distintos lugares, y dicho de manera sencilla, el estar bien físicamente, provoca que la persona se encuentre bien consigo misma y tienda a tener expectativas que son de largo alcance.

El tener docentes estresados es un gran problema porque el estar estresado es una de las primeras causas de la pérdida de docentes muy capaces, ya que propio cuerpo y mente no los deja. El estrés no solo proviene del trabajo, sino, las situaciones que preocupan a la persona que es llamada docente, sus problemas con los hijos, acumulando también sus problemas maritales, sumándole sus problemas de salud, sus problemas de dinero, sus miedos personales o sus terrores por traumas, agregándole deudas, cosas que desea obtener para tener un buen estatus social, problemas académicos, problemas por desacuerdos con los vecinos o con compañeros de trabajo, malestar por el lugar de trabajo, etc. Y si se suma todo esto y los que faltan por mencionar, se daría como resultado una persona estresada negativamente que se puede llegar a hacer daño así misma con tal de solucionar sus problemas que le afectan día con día y que es simplemente llamado estrés y que tiene manera de controlarse si se hace a tiempo, en caso de no hacerlo, puede llegarse a la pérdida del maestro y de un buen colegio que daría buenos educandos.



Entonces, si el estrés laboral lo padece toda persona inmersa en un campo laboral y sobre todo aquellas que tenga contacto con seres humanos y siendo el docente un pilar importante para el desarrollo de los seres humanos y trata con estos humanos, este docente padecerá estrés laboral afectando su desempeño docente, por ello es necesario conocer...

¿Será que a mayores años de antigüedad en los docentes impartiendo clases, mayores son las posibilidades de que el estrés laboral afecte su desempeño docente?

## **1.2.- ENUNCIACIÓN DEL PROBLEMA.**

Los docentes que tiene impartiendo más de tres años clases tienen posibilidades de que el estrés laboral afecte su desempeño docente.

### **1.2.1.- JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.**

Sirve de gran importancia saber como afecta en el desempeño profesional el estrés laboral ya que pueden llegarlo a padecer los docente que manejan material que apenas se esta formando para las situaciones distintas de la vida, es decir, se están formando a los alumnos para defenderse de su vida cotidiana y su vida laboral que, conforme pasa el tiempo, es mucho más importante poseer una buena educación y para esos los formadores (docentes) deben de impartir esa buena formación con sus facultades intelectuales y sus conocimientos de renovación social.

Cada vez hay más profesores que sufren estrés laboral y tiene bajas en su desempeño. Este no es sólo un problema psicológico personal, sino un problema social. Una de las causas es que la sociedad ha cambiado pero no la formación que recibe el profesorado. Además, la familia delega cada vez más responsabilidades en la escuela y se inhibe de su capacidad educativa. Los

profesores, por su parte, creen que en los últimos años el prestigio social de su profesión ha disminuido. Los expertos en educación relacionan el malestar docente con el deterioro de la imagen social del profesor y señalan como los principales problemas de la enseñanza actual la falta de medios económicos en los centros, falta de motivación por parte de los alumnos y de ilusión de los profesores, el desinterés creciente de los padres, el excesivo número de alumnos por clase y la falta de atención de las administraciones.

Con la siguiente investigación se trata de evitar que el docente recaiga en el “Estrés Laboral” que se define como la sensación de incapacidad para asumir los retos que presenta la vida cotidiana, es decir, que el entorno rebasa las posibilidades de respuesta, lo que te causa una serie de reacciones de tipo fisiológico, cognitivo y psicomotor. Se relaciona con la angustia, la depresión, las inadaptaciones sociales, la somatización; el cual no solo afecta al docente en su vida laboral y vida diaria, sino afecta de manera importante al alumno. Se aspira a ayudar a los docentes pero para esto no solo se pretende que de manera directa se transmita este conocimiento sobre el estrés a los docentes, sino que en un rango más alto, llámese supervisión, se analice el problema y tome en cuenta que es una parte importante para el desempeño docente y la calidad docente, por lo tanto la supervisión podrá tomar cartas en el asunto estableciendo cursos o talleres didácticos para la docencia, no para quitar el padecimiento del estrés sino prevenirlo, que eso es lo mas adecuado, pero para esto deben de saber como el estrés laboral afecta el desempeño docente. Se eligió este tema ya que se tiene conceptualizada la docencia como un puesto importante para el desempeño de las personas que quedan en manos de ellos, es decir, alumnos, ya que los alumnos tomaran al docente como un ejemplo a seguir o alguien que los puede estimular a lograr cosas inimaginables en su futuro, pero por lo regular se preocupan el cómo aprenderá el alumno, pero no en los malestares docentes. Se han propuesto distintas teorías enfocadas en el alumno, talleres para que el alumno aprenda significativamente, etc., sin embargo falta analizar que, para que el docente pueda impartir clases adecuadamente, debe de sentirse bien tanto física, social, moral,

emocional, etc., pero sobre todo debe de sentirse bien en su trabajo, para que no caiga en el estrés laboral y este a su vez no afecte al educando. El prevenir el estrés laboral en los docentes ayudará a que nuestra sociedad no sea afectada por la mala educación y poco estimulada que puede dar un docente con este padecimiento, ya que la educación es algo que nos afecta a todos desde los primeros años en la escuela hasta los últimos de educación superior o postgrado. Somos miembros de una sociedad y como tal, cualquier tema sobre educación afecta de manera laboral como en la vida cotidiana. Las personas todo el tiempo están aprendiendo y si el aprendizaje es impartido por docentes que padezcan estrés no será el aprendizaje significativo, que mejor que las personas de altos mandos en la educación abran los ojos y se den cuenta que el estrés existe en la actualidad en cada institución educativa sin embargo no lo toman como un síndrome sino como algo natural en la vida de una persona que lleva años de experiencia laboral y sobre todo que lo permitan dentro de instituciones que son las cuales formaran a las generaciones futuras. Estas personas de alto mando en la educación deben de prevenir el estrés y esta investigación les da las pautas para que se den cuenta de la situación actual de la docencia. Se desea que el estrés no afecte la vida laboral del docente, por lo tanto se afirma que tiene gran importancia la investigación sobre este tema así como tiene gran importancia que trascienda el tema.

El tema del estrés laboral es relativamente nuevo y se trata de ampliar la información sobre quienes lo pueden padecer, cuales son los signos y síntomas así como la manera de evitarlo, que seria lo primordial. Se quiere cambiar el concepto de la persona cansada por sus años trabajando en el área de la docencia, sin imaginación para las actividades que se podrían realizar en clases y se desea olvidar por completo al típico personaje sentado en el escritorio esperando a que termine su jornada de trabajo, el docente que no permite que le den una opinión o sugerencia hacia sus clases y quien con su mala actitud no ayuda en el crecimiento individual de los educandos. Esta investigación puede

cambiar por completo ese concepto del docente, por eso es importante el tema de investigación.

Si es importante tener una buena educación, entonces, es importante tener buenos docentes y para eso, se debe prevenir el estrés laboral en los docentes para que la educación siga siendo significativa.

### **1.2.2.- FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.**

¿Los docentes que tiene impartiendo más de tres años clases tendrán posibilidades de que el estrés laboral afecte su desempeño docente?

### **1.3.- DELIMITACIÓN DE OBJETIVOS.**

#### **1.3.1.- OBJETIVO GENERAL.**

- Analizar la importancia y trascendencia del estrés laboral en el desempeño docentes con más de tres años de antigüedad impartiendo clases dentro del un aula.

#### **1.3.2.- OBJETIVOS PARTICULARES.**

- Analizar a la docencia como un elemento primordial para el aprendizaje del alumno.
- Establecer que con más de tres años de antigüedad los docentes tienden a bajar su nivel de desempeño dentro del aula de clases.
- Identificar los factores que producen el estrés laboral en los docentes.
- Establecer que los docentes que padecen estrés laboral perjudican el aprendizaje de sus alumnos dentro del aula de clases.

### **1.3.3.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

- Describir las características de un docente que padece estrés laboral.
- Identificar los factores que producen el estrés laboral en los docentes.
- Establecer como repercute el estrés laboral de los docentes en sus alumnos.
- Describir un aula de clases con un docente con estrés laboral.
- Conocer el concepto de estrés laboral y las consecuencias de quien la padece.
- Exponer la importancia del estrés laboral en la docencia.

### **1.4.- FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS.**

#### **1.4.1.- ENUNCIACIÓN DE LA HIPÓTESIS.**

“A mayores años de antigüedad en los docentes impartiendo clases, mayores son las posibilidades de que el estrés laboral afecte su desempeño docente”

#### **1.4.2.- DETERMINACIÓN DE VARIABLES.**

- 1) Variable Independiente.-** “Tres años de antigüedad.”
- 2) Variable Dependiente.-** “Estrés laboral.”

##### **1.4.2.1.- VARIABLE INDEPENDIENTE.**

- ✓ **Variable Independiente.-** “Tres años de antigüedad.”

#### **1.4.2.1.1.- INDICADORES DE LA VARIABLE INDEPEDIENTE.**

- Clave de registro en la institución.
- Relaciones humanas.
- Reconocimiento de padres de familia.
- Trayectoria dentro de las instituciones.
- Haber cubierto tres ciclos escolares.
- Asistir a los talleres magisteriales.
- Realizar actividades dentro de la institución.
- Conocer a sus alumnos.
- Conocer al personal que se encuentra dentro de la institución.
- Conoce alguna técnica o método de enseñanza.
- Tener un grupo de alumnos.

#### **1.4.2.2.- VARIABLE DEPENDIENTE.**

- ✓ **Variable Dependiente.-** “Estrés laboral.”

#### **1.4.2.2.1.- INDICADORES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE.**

- Cansancio corporal.
- Baja motivación.
- Depresión.
- Malestar general.
- Baja autoestima.
- Irritabilidad.
- Somatiza.
- Agotamiento físico.
- Agotamiento psicológico.

- Fatiga.
- Frustración de expectativas.
- Deshumanización.
- Alteraciones del sueño (insomnio, pesadillas...)
- Úlcera gástrica y otras alteraciones gastrointestinales (nauseas, vómitos, diarrea, ataques de colitis).
- Desórdenes alimenticios.
- Dolores musculares.
- Obsesivo laboral.

## **1.5.- DISEÑO DE LA PRUEBA.**

### **1.5.1.- INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL.**

La investigación documental es una parte primordial en esta investigación ya que la enriquece con aspectos teóricos, fundamentales para la comprensión del tema. En la investigación documental se trata de exhibir los datos principales sobre el estrés laboral así como los de desempeño docente pero de una manera que personas que lean la investigación se enriquezca con la información variada que aquí se expide. La documentación proporciona información concreta y objetiva del tema, además de datos esenciales no son solo para la comprensión del tema, sino para la reflexión del mismo.

En esta investigación existen distintas fuentes documentales, es decir de documentos de cualquier especie, como hemerográficos (revistas y periódicos), bibliográficos (libros) o la archivista (cartas, oficios, circulantes, archivos, expedientes, etc.) que proporcione datos sobre el tema de una manera sustentable.

El documentarse le da grandeza a la investigación ya que es adquirida la información de fuentes existentes y no de creencias y de supersticiones, es decir, le da objetividad a la investigación y sobre todo le proporciona datos que llegan más allá del conocimiento de una persona, por lo tanto se necesitan distintos autores. Pero no solo se utilizan fuentes táctiles sino fuentes digitalizadas que son aquellas que provee la red (Internet), ya que en la actualidad es una fuente muy amplia de información actualizada y sin fronteras ya que es de diferentes partes del país.

Sin embargo a pesar de tener muchas fuentes al alcance, una de las primordiales que esta basada esta investigación es en el libro de ORTIZ Lachica Fernando, con el título "vivir sin estrés" de la editorial Pax, creado en el año 2007, siendo su primera edición y es orgullosamente mexicano quien proporciona referencias claras sobre el estrés y su tipología, además de tener un lenguaje sencillo que ayuda a su fácil comprensión y a un mayor entendimiento de la lectura. Asimismo expone una tabla de unos investigadores de la escuela de medicina de Washington, Thomas Holmes y Richard Rahe donde generalizan los estresores más importantes y de mayor influencia en el individuo dándoles un porcentaje de estrés a cada uno, es una manera de que cada persona quien observe esta tesis reflexione sobre su porcentaje de estrés y como dentro del contenido presenta las características de las personas estresadas, entre otros temas. Este libro no solo presenta información valiosa para la tesis, sino también para la resolución del problema, ya que posee actividades para realizar que ayudan al paciente a bajar su nivel de estrés.

Otra fuente que ayudó a la realización de este trabajo, fueron las fuentes digitalizadas de libros que son expuestos en la red, los cuales aportó datos influyentes en el proyecto de investigación porque a veces no se tienen las posibilidades de obtener libros de manera presencial, por lo tanto los libros obtenidos en la red se volvieron fundamentales, tales como la fuente de el libro: Estrés y fatiga crónica. Expuesto en la pagina web: <http://books.google.com.mx/books?id=wzpDWhd1zPcC&pg=PT8&dq=estres+labor>



al&source=gbs\_selected\_pages&cad=0\_1&sig=tj\_vD27R5c\_gXOg9G2iPW2wrcn8. El cual expuso el como afecta importantemente el estrés al organismo y las enfermedades que puede llegar a tener una persona estresada.

Un documento que conecta el proyecto, de estrés y el síndrome de Burnout, es el del autor POTTER Beverly A., quien en su libro “Estrés y rendimiento del trabajo” Transforme las presiones de trabajo en productividad. De la editorial Trillas, impreso en México en el año 1991, a pesar de tener algunos años impreso, ha profundizado en las consecuencias del estrés sobre las personas que laboran, y la manera en que afecta el estrés laboral sobre los propios trabajo. De esta obra se han sacado datos importantes y sobresalientes que confirman el efecto que llega a tener el estrés laboral sobre el individuo y la manera que afecta en su desempeño, además de dar recomendaciones para poder tratar el estrés en las vidas diarias. Fue obtenido de este autor algunas definiciones sobre el síndrome de burnout y su conexión con el tema del proyecto.

Existieron otras fuentes que sirvieron para dar definiciones sobre conceptos claves para el tema, dio datos curiosos o simplemente despejaron dudas al realizar el proyecto, como lo son la Biblioteca de Consulta Microsoft Encarta 2005, que además de proporcionar significados con su diccionario, tiene artículos sobre el estrés y estos datos fueron completados con el enciclopedia de la psicología, Editorial Oceano, de Carlos Gispert, et al, que fue impresa en España, contribuyó con la Fisiología humana y en que forma el estrés altera su estado normal y proporcionó imágenes donde se muestra claramente la ubicación de las partes internas del cuerpo y qué sucede en cada una cuando una persona se encuentra estresada o en alguna situación que le cause estrés.

### **1.5.2.- INVESTIGACIÓN DE CAMPO.**

Para una buena investigación se necesita de una investigación dentro del campo donde se efectúa el problema, por lo tanto, para obtener datos de este campo se necesita de ciertos instrumentos que ayuden a sustentar los datos

adquiridos de la investigación documental así equilibrando la información teórica y la información obtenida del personal de la muestra, es decir, de quienes están sumergidos en el campo laboral al cual se refiere la investigación.

Se utilizarán instrumentos como: la entrevista y la encuesta.

La entrevista se realizará a psicólogos, que son los que analizan al ser humano y sus reacciones desde una perspectiva clínica, además que servirá para obtener información de estos profesionales que conocen sobre cómo el ser humano enfrenta los retos actuales y las enfermedades que los hombres han puesto como moda y el cómo les afecta en su desempeño diario.

Además otro instrumento dentro de la investigación de campo es la encuesta. Las encuestas se realizarán a profesores con más de tres años de antigüedad laboral en la institución educativa, ya que estos reúnen con las características que se necesitan para padecer estrés laboral, así mismo, se obtendrán datos de las respuestas de los profesores lo más objetivamente posible y serán respuestas del ser humano que trabaja y que tiene padecimientos. La encuesta ayuda en la concentración de respuestas y así posteriormente contabilizarlas y analizarlas.

Las encuestas y la entrevista ayudarán en el cumplimiento de los objetivos planteados, por lo tanto la entrevista es fundamental y se complementa con la encuesta, estas dos forman los lados de una investigación, ya que uno proporciona respuestas de un profesional clínicamente y otro arroja respuestas de un ser humano. Así se observaran diferencias, similitudes y se interpretarán los resultados obtenidos de ambos para ayudar a la comprensión del tema.

### **1.5.2.1.- DELIMITACIÓN DEL UNIVERSO.**

Una de las etapas de educación donde un alumno debe desarrollarse, en distintas materias que son esenciales para la vida, es en el preescolar. El preescolar es uno de los niveles que actualmente se consideran como básicos por la ley y por todas las autoridades educativas, por lo tanto realizar investigaciones

dentro de este campo es interesante y sobre todo investigar a quienes proveen la educación. La educación la imparten personajes que han dedicado parte de su vida al aprendizaje de todo aspecto que sea positivo para el desempeño profesional.

Existen variadas carreras que pueden darle las características a un profesional para desempeñarse dentro del ámbito educativo, pero en algunas ocasiones, las instituciones educativas seleccionan a ciertas carreras ya sea por preferencia o por que la ley lo manda para desempeñarse laboralmente.

Actualmente la educación puede ser privada o publica y en el caso de la investigación se realizará en una institución privada, donde se pagan mensualidades, por cada uno de los alumnos que se presentan a la enseñanza. Estas mensualidades se entregan a la dueña de la institución que es la profesora Antonia Cruz Fernández la cual actualmente esta en el área administrativa y quien al recibir una mensualidad entrega las tarjetas a los padres con los pagos efectuados. Esta profesora anteriormente era la directora del plantel pero por cuestiones personales y legales, no esta desempeñando ese cargo.

El preescolar no es una institución muy grande, es una casa adaptada a ser jardín de niños, lo que actualmente se esta usando desde que el preescolar se hizo obligatorio.

La población que se investigará es del jardín de niños "Rosario Castellanos", el presente preescolar lleva 17 años incorporado a la SEP, sin embargo, laboró 9 años sin estar incorporado a esta, con un total de 26 años transmitiendo conocimientos y proporcionando valores que a los niños que oscilan entre 2 años seis meses a 6 años de edad. Este colegio labora con la clave 30PJN-0342-B, en la zona escolar numero 101, del sector XXIII, el cual se encuentra ubicado en la calle José Othon numero 109 colonial el tesoro, en la ciudad de Coatzacoalcos, Veracruz y actualmente la directora es la profesora Rocío Mirón Revuelta, la cual a su cargo se encuentran seis profesoras las cuales son la muestra de esta investigación.

### **1.5.2.2.- SELECCIÓN DE LA MUESTRA.**

Las profesoras que imparten clases dentro de este jardín de niños oscilan entre los 21 años de edad hasta los 32 años, las cuales poseen las siguientes carreras:

- \* Licenciaturas en educación preescolar.
- \* Licenciatura en pedagogía.
- \* Licenciatura en ciencias de la educación.
- \* Licenciatura en psicología.
- \* Certificada en lengua extranjera.
- \* Asistente educativa.

Las profesora Karina Elizabeth Cruz Vidal de 24 con la licenciatura en preescolar con 6 años de experiencia impartiendo clases, es la encargada de primer año de preescolar, con un total de 12 alumnos que oscilan de 2 años y medio a tres.

La profesora Verónica Feliciano José con 27 años de edad y 4 de experiencia impartiendo clases, poseen la licenciatura en educación preescolar y es docente del grupo de segundo año, con un total de 17 alumnos que oscilan entre los 4 años y 5. Posee la profesora una auxiliar docente en el mismo grupo llamada María del Rosario Jiménez Rodríguez con 28 años de edad y 6 años de experiencia impartiendo clases, siendo una egresada del curso de asistente educativa de la Escuela Leona Vicario.

La profesora Juana Jardín Candelaria de 31 años de edad, da clases en tercer grado de preescolar, tiene 9 años impartiendo clases, es licenciada en ciencias de la educación, con un total de 23 alumnos que oscilan entre los 5 y 6 años de edad, poseen una auxiliar docente llamada Rebeca Cruz Fernández que tiene 32 años y 3 años impartiendo clases, con una licenciatura en psicología, que ayuda a la profesora titular a impartir clases y en caso de su ausencia ella se queda frente al grupo.

La profesora Karina Melchi Cano es quien imparte lengua extranjera (ingles), además de es licenciada en pedagogía y posee dos certificado en lengua extranjera, tiene 22 años de edad con 4 años de experiencia impartiendo clases, le imparte clases a los tres grupos (primero segundo y tercero), solo los lunes, miércoles y viernes y ayuda en actividades propias de la institución que no tengan nada que ver con su materia, tiene un total de 52 alumnos por los tres grupos.

Todo el personal en la institución es femenino y cubren un horario de 8 de la mañana a 2 o 3 de la tarde, sin embargo, solo imparten tres horas diarias de clases de 9 de la mañana a mediodía. en caso de existir eventos o algún asunto por tratar, el horario de salida se extiende hasta ser días completos.

Serán utilizadas todas las profesoras del plantel como muestra ya que es muy pequeña la institución educativa, no se dejara ninguna profesora fuera de la muestra. Asimismo se adicionará las encuestas con una realizada a la directora del plantel, la profesora, Rocío Mirón Revuelta quien estuvo frente a grupos 9 años hasta Julio del año 2007 y se dedicó a realizar todo lo correspondiente al cargo de directora del plantel. Otra adición más que tienen las encuestas es una hecha a la profesora Antonia Cruz Fernández de 51 años, quien es dueña y administradora del jardín, sin embargo, ya no imparte clases desde hace 7 años, pero es de gran interés ya que es parte del plantel y posee respuestas importantes al obtener 20 años de antigüedad impartiendo clases, pero por causas personales dejó de impartir clases dedicándose al área administrativa del plantel. Sus años de impartiendo clases son muy importante para este trabajo de investigación porque hace referencia a la hipótesis dicha.

### **1.5.2.3.- INSTRUMENTOS DE PRUEBA.**

#### **1.5.2.3.1.- ENCUESTA**

### **ENCUESTA PARA CONOCER EL ESTRÉS DE LOS PROFESORES Y SU DESEMPEÑO.**

### **(ECEPD)**

**INSTRUCCIONES:** Lea cuidadosamente las preguntas y tacha (X) una de las posibles respuestas que para ti sea lo más parecido a tu opinión, en caso de no haber, especifica tu respuesta bajo la pregunta.

A quien corresponda:

Tus respuestas son muy importantes, ya que eres un monumento para la educación y eres el formador de las futuras generaciones, proporcionándole conocimientos que solo tú sabes. Por lo tanto, deseo saber cómo te encuentras, ya que a pesar de ser profesor, también eres un ser humano que siente y tiene padeceres. Por eso te pido que respondas la siguiente encuesta con la mayor sinceridad posible, las encuestas son anónimas y tiene como objetivo mejorar la educación.

**“ PORQUE IMPORTA COMO TE SIENTES”**

EDAD: \_\_\_\_\_ NÚMERO DE AÑOS IMPARTIENDO CLASES \_\_\_\_\_

GÉNERO:  F  M LICENCIATURA: \_\_\_\_\_

1.- ¿Padece alguna enfermedad?

Menciónala: \_\_\_\_\_

2.- ¿Cuánto tiempo tienes con esa enfermedad?

Menciónalo: \_\_\_\_\_

3.- ¿Qué opinas de los retos?

- A) Son insignificantes.      D) Son demasiado para mi.      G) Me dan miedo.  
B) Son interesantes.      E) No los tolero.      H) Aprendo de ellos.  
C) Los odio.      F) Me hacen más fuerte      I) Otro: \_\_\_\_\_

Menciónalo

4.- ¿Qué sientes cuando trabajas bajo presión?

- A) Que es más interesante el trabajo.      D) Nunca trabajo bajo presión.  
B) Que no podré con el trabajo.      E) Que me salen Peor los trabajos.  
C) Que me salen Mejor los trabajos.

5.- ¿Cómo te salen mejor los trabajos?

- A) Con tiempo de anticipación.      C) Organizándolos.  
B) Bajo presión.      D) Haciéndolos momentos antes de la entrega.

6.- ¿Qué es lo que utiliza cotidianamente dentro del aula de clases?

- A)** Plumones y Pintarrón.      **D)** Imágenes.      **G)** Actividades prácticas.  
**B)** Gis y pizarrón.      **E)** Cuentos.  
**C)** Videos.      **F)** Música.

7.- ¿Qué porcentaje le pondría a su gusto por su profesión?

- A)** 0%      **E)** 40%      **I)** 70%      **M)** 90%      **P)** 100%  
**B)** 10%      **F)** 50%      **J)** 75%      **N)** 95%  
**C)** 20%      **G)** 60%      **K)** 80%      **Ñ)** 98%  
**D)** 30%      **H)** 65%      **L)** 85%      **O)** 99%

8.- ¿Tiene malestares después de terminar su jornada de trabajo?

- A)** Nunca      **B)** A veces      **C)** Con frecuencia      **D)** Siempre

Mencione cuales: \_\_\_\_\_

9.- ¿Después de cuantos años ha sentido que es más cansado su trabajo?

- A)** 1    **B)** 2      **C)** 3      **D)** 4    **E)** 5      **F)** 6      **G)** Más \_\_\_\_\_

Especifique

10.- ¿A diferencia de sus primeros años trabajando, cómo es su desempeño actual?

- A)** Menos que antes      **B)** No ha cambiado      **C)** Más que antes

11.- ¿Cuales son sus mayores problemas actualmente?

- A)** Económicos.      **C)** Familiares.      **E)** Salud.  
**B)** Sociales.      **D)** Laborales.      **F)** Amor.

12.- ¿Qué es lo que le preocupa más?

- A)** El dinero.      **C)** La familia.      **E)** La sociedad.  
**B)** La Salud.      **D)** El trabajo.      **F)** El amor.



13.- ¿A los cuantos años laborando se ha sentido cansado?

- A) 1 año.                      F) 3 años y medio.                      K) 6 años.  
B) 1 año y medio.                      G) 4 años.                      L) 6 años y medio.  
C) 2 años.                      H) 4 años y medio.                      M) 7 años  
D) 2 años y medio.                      I) 5 años.                      N) otros: \_\_\_\_\_  
E) 3 años.                      J) 5 años y medio.                      Menciónalo

14.- ¿Cada cuanto tiene problemas de salud?

- A) Diariamente.                      C) 1 vez cada dos semanas.                      E) Frecuentemente.  
B) 1 vez a la semana.                      D) 2 ó 3 veces al año.                      F) 1 vez al mes.

15.- ¿Dónde se siente mejor?

- A) Trabajo    B) Casa    C) Parque    D) Calle    E) Otros: \_\_\_\_\_  
Especifique

16.- ¿Con quien pelea a menudo?

- A) Padres.                      D) Compañeros de trabajo.                      G) Sobrinos.  
B) Amigos.                      E) Madrina.                      H) Jefe.  
C) Vecinos.                      F) Esposo.                      I) Hijos.  
J) Novio.

17.- ¿Haz sufrido algún trauma( Derrumbes, terremotos, Accidentes, etc.)?

- A) Si                                      B) No se                                      C) No

Cuál:

---

18.- ¿Le tiene miedo a algo?

- A) Si                                      B) No                      Menciónalo: \_\_\_\_\_

19.- ¿Cuál es tu significado de estrés?

---

---

20.- ¿Cuántas veces te haz sentido presionada en lo que llevas ejerciendo tu profesión?

- A) 1    B) 2            C) 3            D) 4    E) 5            F) 6            G) Más\_\_\_\_\_
- Especifique

21.- ¿De que manera te ha afectado el estrés en clases?

- A) No me concentro.  
B) Mi desempeño es menor.  
C) Mis padeceres no me dejan trabajar.  
D) No me desenvuelvo igual en clases.  
E) Ocupo menor cantidad de métodos y técnicas.  
F) Tengo conflictos con mis compañeros de trabajo.  
G) Quiero dejar el trabajo.  
H) Me gusta menos mi profesión.  
I) Me desquito con los niños mi padecer.  
J) No le hago caso a mis alumnos.  
K) Se me olvida realizar programaciones o acciones que estarán dentro de las clases que impartiré.

22.- Un profesor con varios años impartiendo clases, ¿Qué crees que le suceda?

- A) Todo el tiempo tenga el mismo desempeño  
B) Baje su desempeño  
C) Utilice más métodos y técnicas  
D) Utilice menos métodos y técnicas  
E) Sea innovador  
F) Baje su rendimiento  
G) Otro \_\_\_\_\_

Menciónelo



**Gracias por tu sinceridad.**

**Suerte en todo lo que quieras realizar.**

### **1.5.2.3.2.- ENTREVISTA**

1.- ¿Qué es el estrés?

2.- ¿De qué manera afecta el estrés al ser humano?

3.- ¿Cuáles son los signos y síntomas del estrés?

4.- ¿Cómo afecta el estrés en las actividades diarias?

5.- Hablando de los profesores, ¿Ellos pueden padecer estrés?

6.- ¿Se tiene el mismo desempeño en un trabajo después de tres años de realizarlo?

7.- ¿Cuál es la conducta a hacer las personas que padecen estrés?

8.- ¿Qué aspectos pueden producir estrés?

9.- ¿Qué características tiene un docente al padecer estrés?

10.- ¿Cómo sería un aula de clases con un profesor estresado?

11.- ¿El aula de clases puede producir estrés? ¿Por qué?

12.- ¿Ha recibido casos de profesores que padecen estrés que acudan a salvar su persona?

13.- Ha recibido algún caso crítico de estrés?

## **CAPÍTULO II**

### **2.1.- MARCO CONTEXTUAL**

En toda la república mexicana existen majestuosos paisajes que sorprenden con su esplendor, y que albergan grandes culturas y secretos. Toda ciudad de la república mexicana posee algún problema y los pedagogos de las otras ciudades los investigan y no solo en México ocurren problemas pedagógicos, sino en el extranjero también, sin embargo, existe una ciudad en que se encuentra cerca del golfo de México, hacia el sur del país, que se distingue por ser ciudad y puerto, además de su trascendencia industrial, comercial, económica y por su gran central de autobuses que da a los viajeros la posibilidad de venir de cualquier sitio de México y del extranjero. Esta ciudad es la conocida llave del sureste, es decir, *Coatzacoalcos*. Por sus habitantes y por quienes ya la han visitado es nombrada como *Coatza*.

Coatzacoalcos proviene de una leyenda, la cual narra que el último lugar donde fue visto Quetzalcóatl (de ahí proviene el nombre de Coatzacoalcos) fue en la Coatzacoalcos, y surgió de la tierra en forma de serpiente emplumada, por lo tanto fue llamado Coatzacoalcos, la historia ha cambiado de generación en generación, pero sigue siendo una leyenda que marcó a la ciudad.

La economía de Coatzacoalcos se basa en la industria, las empresas petroleras que abundan alrededor de la ciudad han provocado el incremento de la población y de las grandes tiendas departamentales y por lo tanto el comercio. El crecimiento de la ciudad ha incrementado dando un total de 280,363 habitantes siendo 204,060 mayores de 5 años. Es raro identificar a personas oriundas de la ciudad ya que por los complejos petroquímicos muchas familias de ingenieros, dedicados a las industrias y personas que necesitan con rapidez de un empleo, se han hecho parte de la población de la ciudad. La ciudad cuenta con un clima cálido húmedo con abundantes lluvias en verano, que hacen que se llenen sus principales ríos como Tonalá, Laguna del Carmen y Coatzacoalcos, que cuenta con dos puentes, el Coatzacoalcos I que fue el primer puente, y el Coatzacoalcos Dos, que es mucho mayor que el primero y con mejor vista, teniendo un mirador a su costado.

Los complejos petroquímicos ubicados en la zona son los más importantes de América Latina: Pajaritos, Cangrejera y Morelos al igual que el complejo de Cosoleacaque, que producen en el último año, 13 millones cien toneladas de productos químicos.

El 80% de las industrias básicas de la república están asentadas en esta región. Por lo tanto se han designado 2,282 hectáreas para la actividad económica. Pero al ser zona industrial les exige el gobierno tener zonas naturales protegidas, por lo tanto, todavía en Coatzacoalcos, se practica la pesca, existiendo clubes de pesca de reconocimiento, al igual de que se practica la agricultura, existen distintos áreas de campo donde las personas que se dedican a la siembra y al ganado, pueden sustentarse con ello, sin ser afectados por las petroquímicas.

Existen distintos paisajes en la ciudad, tanto buenos como malos, se ve el desgaste que tiene la tierra y como se muere por que la ciudad creció y los habitantes no tiene conciencia de ello, también la ciudad ha crecido tanto que las que anteriormente fueron los límites de la ciudad ahora son casi el centro de ella, provocando que esta extensión territorial llegue hasta Barrillas, antes considerada la zona vacacional más alejada de la ciudad. Se tiene proyectos como extender el reconocido malecón costero hasta la zona de Barrillas. El malecón costero es un cuadro ejemplar de las playas de Coatzacoalcos, que termina con unas escolleras, donde la magia del mar se hace presente. Ya que se obtienen unos lindos paisajes que son un fondo exacto para una fotografía. En el malecón los fines de semana se hace cita las amistades para entrar a algún lugar de todos los negocios que se sitúan frente a él, dando un sitio practico para el comercio, estos negocios tienen una extensión de varios kilómetros, variando el negocio dependiendo al kilómetro y a las necesidades de los consumidores.

Para el transporte de los productos se tiene tres salidas, las ferroviarias, transporte en trailer o en barco. Se cuenta con 4 345 metros de muelles para el desembarque de los productos. De esta manera también se transporta el petróleo y sustancias que se necesitan para el desarrollo económico del país. Se reciben

artículos del extranjero que algunos son hechos con el petróleo crudo que se mandas desde la misma ciudad.

## **2.2.- MARCO TEÓRICO**

### **2.2.1.- ESTRÉS**

Es la demanda que tiene el cuerpo y la mente, provocada por el propio individuo, encontrándose bajo presión.

Es la respuesta que el cuerpo da, cuando se somete a situaciones extremas a las cuales no esta acostumbrado y lo alteran.

Según el centro de psicoterapia e investigación psicosomática, el estrés es una respuesta automática del organismo ante situaciones que exigen mayor esfuerzo de lo ordinario, o en las que puede suceder algo peligroso, nocivo o desagradable.<sup>1</sup>

Las respuestas que expide el organismo constan de tres fases:

- ✓ La primera fase se presenta cuando el organismo recibe una tensión nueva, que para el individuo es importante someterse a esa tensión para satisfacer una de sus necesidades, esa parte de la tensión es llamada alarma.
- ✓ La segunda fase es cuando la alarma se mantiene en el organismo y este poco a poco lo asimila provocando una resistencia a ella, para cuando vuelva a surgir no sea demasiada tensión.
- ✓ La tercera fase es cuando se manifiesta el agotamiento, al mantenerse una tensión constantemente.

La constantemente se pasan por las dos primeras fases ya que el tiempo de padecer un estrés por una causa es muy limitado y por lo regular el ser humano se habitúa a las situaciones

---

<sup>1</sup> <http://www.psicoter.es/estres.htm>

El realizar varias actividades a las cuales no están acostumbrados provoca el estar alerta constantemente, pero esto es normal para el siglo XXI. Conforme se tiene permanencia de la cantidad de actividades dejan de ser nuevas para convertirse en cotidianas, induciendo a bajar el nivel de alerta que provocan las tensiones. Solo que si no cede el nivel de alerta, provoca el agotamiento.

Lo mismo ocurre en la naturaleza, los animales sienten el peligro, ponen su estado de alarma y se sitúan solo en eso, siendo su centro de atención y dejando de ser su atención hasta que se resuelve el problema, llevando a su estado natural.

En las ciudades muy pobladas, regularmente se tienen tensiones, provocando que estas ya sean parte del ambiente cotidiano y relajarse, por que conforme pasa el tiempo dejan de ser tensiones, además el hombre deja de ser conciente de que están presentes. Las personas de esas ciudades tienden a vivir diario con aglomeraciones, ruido, tráfico, televisión, celulares, música a todo volumen, etc., y por su inconciencia de ello solo se dan cuenta de que eso existe cuando se encuentran en un sitio tranquilo.

El agotamiento se vuelve crónico cuando no se tiene un tiempo para descansar o para reponer las fuerzas gastadas. En ocasiones el dar un pequeño tiempo para si mismo provoca grandes beneficios o en casos más graves tomar unas vacaciones y disfrutarse previenen el agotamiento, al igual que lo previene el dedicarse un tiempo para actividades recreativas de su interés, que tengan diferencia de lo que hace regularmente que es lo que le provoca las tensiones. En caso de no poseer los recursos para un viaje, también ayuda en relajarse y meditar o el pensar en situaciones placenteras, que haga sentir bien a la persona; con el respirar profundamente quita esa parte de la tensión que se va acumulando.

### **2.2.2.- SÍNDROME DE ADAPTACIÓN O FASES DEL ESTRÉS**

Al existir estrés existe un movimiento dentro de nuestro organismo ya que no es solo un padecimiento psicológico.



El movimiento físico que existe es el síndrome de adaptación, es llamado síndrome porque posee un grupo de signos y síntomas característicos de una enfermedad y tales suceden en tiempo y forma.

El síndrome se manifiesta por etapas, pero estas son la manera de describir como se realiza en nuestro cuerpo el estrés:

*Fase de alarma:*

Explicación.- Es cuando se presenta un desafío que esta fuera de lo común, que se cree no poderlo controlar, se esfuerza el organismo por dominar ese desafío.

Explicación clínica.- El corazón se acelera, seguido de que la sangre por todo el cuerpo fluye de manera rápida desviándose a los músculos de las piernas, brazos, estomago y pecho, se dilatan las pupilas, la respiración se hace más rápida de lo común y los músculos tienden a ponerse duros (se contraen).

*Fase de adaptación:*

Explicación.- Es cuando se asimila la situación adaptándose a ella y tomando el lado positivo de ello. Esta fase es la de mayor durabilidad.

Explicación clínica.- La sangre corre más lento, el cuerpo retiene líquidos necesarios para desarrollar el nuevo reto, el colesterol tiende a aumentar, así como la retención de sodio.

*Fase de agotamiento:*

Explicación.-El organismo se resigna a la situación que produce estrés, vuelve a su estado de tranquilidad.

Explicación clínica.- Agota las sustancias químicas del cuerpo, dañando los tejidos y dejando a las enfermedades entrar por ser un cuerpo desgastado y vulnerable.

Cuando existe una situación de estrés el cuerpo reacciona de la siguiente manera:

- 1.- La presión arterial aumenta.
- 2.- La sangre se expande por todos los músculos grandes y en los pequeños está en menor proporción, por esto cuando tenemos estrés se sienten las manos frías y en caso de que te cortaras en un músculo pequeño no te desangrarías ya que no tiene mucha sangre por el momento, esta es una parte de sobrevivencia llamada también la parte animal de los seres humanos, que aún siendo civilizado no ha eliminado.
- 3.- Sube el movimiento de las células en todo el cuerpo.
- 4.- Aumenta la liberación de glucosa en los músculos.
- 5.- Es mayor la fuerza muscular.
- 6.- Se intensifica la coagulación.

Por estos aspectos, una persona con estrés, puede realizar actividades que en situaciones normales no haría. Diciéndolo de manera interna, la función del sistema simpático, hace que puedas realizar las actividades anormales, en otras palabras, da como extra al cuerpo, por ello a veces es llamada la reacción simpática del estrés.

## **2.3.- TIPOS DE ESTRÉS.**

### **2.3.1.- ESTRÉS POSITIVO .**

Existen dos tipos de estrés que por lo general cada ser humano los padece sin ni siquiera darse cuenta, estos dos estrés van relacionados, siendo que por exceso de uno se deriva el otro. Si para nuestro organismo de un estrés a otro,

depende de nuestro cuerpo y las reacciones que tomemos de los enfrentamientos diarios. Los dos tipos de estrés que existen son el positivo y el negativo, es decir, el eustress y el distress, estos términos provienen del idioma inglés.

El eustress (el estrés positivo) es solo la excitación que se siente por los nuevos retos que se imponen, sintiendo el riesgo, la aventura, el reto.

### **2.3.2.- ESTRÉS NEGATIVO.**

Las respuestas que el organismo transmite ante el estrés positivo (eustress) y el negativo (distress) son casi idénticas, pero uno causa más daño que el otro, es decir, el eustress es mucho menos dañino que el distress. La afectación depende de la persona y las maneras de enfrentar las situaciones que se le presentan.

Se pueden tomar las cosas de manera positiva, por ejemplo, no es lo mismo leer un libro porque te obligaron a hacerlo, que leerlo porque deseas describir el contenido de ese libro en tus ratos libres. Al igual que adquirir músculo, es más placentero ir con gusto a hacer ejercicio, a que presionen de que debes de adquirir músculos de manera rápida. Si se participa en acciones agradables al finalizarlas se obtendrán como resultado gusto y bienestar. Sin embargo, al realizar una actitud que no propicia interés, provoca agotamiento y molestias. Por lo tanto, estrés negativo. Por el contrario, si se disfruta la actividad, se obtiene menos desgaste.

#### **2.3.2.1.-ESTRÉS TRAUMÁTICO.**

Existen dos tipos de estrés negativo:

- A) El estrés postraumático
- B) El estrés crónico.

Estos dos tipos de estrés tienen la característica de permanecer el organismo en estado de alerta mucho después de haber extinguido lo que provocó la fase de alerta. El organismo reacciona inconscientemente de tal manera que no importa la situación actual, sino las pasadas.

El estrés que se debe evitar por ser el de mayor impacto en el hombre es el estrés traumático. Existe cuando se enfrentan eventos como la guerra, los derrumbes, violaciones, cirugías, desastres naturales, o accidentes graves. Lo que sucede en el organismo es que el sistema nervioso central queda preparado para responder a un acontecimiento ya sea huyendo, luchando o congelándose. Es una respuesta primitiva, al presenciar una situación extraordinaria.

Y simplemente el estrés traumático explica al estrés postraumático ya que es el resultado de vivir un evento traumático, la persistencia del trauma. Si la persona sufre de dificultades en sus actividades diarias significa que padece un trastorno de estrés postraumático.

Se puede comparar con un trauma a consecuencias de una guerra. Aunque por todos los medios se diga que ya existe paz, se puede seguir viendo la terrible escena de guerra aunque no exista. Un ejemplo claro son los soldados japoneses de la segunda guerra mundial, quienes por el trauma se escondieron en la selva por muchos años después de ella, y se mantuvieron peleando contra guerrillas imaginarias.

De la misma manera en que una guerra acaba con un país, también el cuerpo recibe un trauma severo, se desconecta de la mente y reacciona de manera extraña.

El cuerpo a lo largo de sus años recibe distintas amenazas, algunas las supera luchando o huyendo, pero otras más no pueden escapar o pelear con ellas, por lo tanto se crea un colapso o parálisis. Es decir, cuando se está en una situación donde se pelea contra el peligro, se da una desconexión de las funciones del organismo, entonces, el cuerpo reacciona como si estuviera frente al peligro. Al pasar una ambulancia a algunas personas les da miedo o tienen ciertas reacciones hacia este acontecimiento. Pero estas personas que tienen la reacción

desanormal, significa que tienen un trauma de tiempo pasado. Al igual una persona que vive un robo en su casa, puede desencadenar rituales inconscientes gracias a su vivencia del robo, tendiendo a ser más precavido o exageradamente precavido, en todos los acontecimientos de su vida.

La memoria puede ayudar a recordar eventos hermosos, pero también eventos que la mente guarda, que quisieran olvidar. Algunos eventos los obtenemos por medio de la experiencia y cuando se expone un evento similar al antes experimentado, se revive y la memoria empieza a funcionar creando imágenes del pasado como si no hubiera pasado el tiempo.

Algunas personas tiene miedo a ciertas cosas y no saben por qué le tiene miedo, a eso se le llama: memoria implícita, ya que es la función de las estructuras cerebrales las cuales reaccionan desde el nacimiento. Los traumas experimentados provocan reacciones fisiológicas, pesadillas y reacciones de pánico pero no se recuerda realmente el acontecimiento, talvez se tiene vagos recuerdos en la memoria de lo sucedido.

El DSMIV, que es el Manual de Diagnostico de la Asociación de Psiquiatras de Estados Unidos es sus investigaciones dicen que el estrés postraumático se presenta:

- Cuando el trauma recibido vuelve a la mente por medio de recuerdos.
- Cuando se evita el tener ciertos sentimientos, lugares, sucesos, actividades, etc., que tengan que ver con el trauma.

Por ejemplo, quienes vivieron el terremoto de 1985 en la ciudad de México, intentan lo más posible el evitar lugares altos como edificios, elevadores o lugares inseguros para ellos.

- El recordar eventos traumáticos alteran el sueño y al no tener un pleno sueño, provoca malestar significativo en la persona y esta a su vez lo refleja en todos los lugares a los que va.

Al evitar esto entonces los traumas no revivirán y por lo tanto el estrés traumático tampoco, pero es muy fácil decirlo, no obstante tiene muchas dificultades realizarlo, ya que todo no se puede modificar para la persona. Durante la realización de un evento traumático se activa una parte del sistema nervioso autónomo, que es el sistema simpático que se activa para responder con una huida en caso de peligro.

Según distintos psicólogos recomiendan hablar de los sucesos traumáticos una y otra vez para sacar esa energía que se vivió en el momento y liberarse de ese trauma, pero gente que ha realizado esto, no ha obtenido los resultados deseados y siguen con su trauma, al contrario, lo hacen revivir esos sentimientos horribles nuevamente, en lugar de tranquilizar al sistema nervioso lo alteran más. Se debe de tratar con cuidado a una persona con un trauma. Sí se debe de hablar del tema, pero poco a poco, todo lleva un proceso y esto mucho más lento de lo normal, si al momento que esta hablando del problema su respiración se intensifica, se debe de parar y preguntar si eso le esta ayudando o no, al igual que preguntarle cómo se siente si desea seguir en ese momento o en otro, se debe de tener mucha paciencia y prudencia porque no se quiere volver a traumatizar a la persona. En el caso de personas con un trauma sexual, no se debe de tener contacto físico con ellos, pero como el contacto siempre es bueno, se necesita que exista una persona que también tenga un trauma para que el paciente se sienta apoyado.

### **2.3.2.2.- EL ESTRÉS CRÓNICO.**

No solo los eventos traumáticos son los que provocan estrés. Hay personas que todo el tiempo están hablando de sus preocupaciones, que se ven tensas e irritadas todo el tiempo, son aquellos que padecen estrés crónico. Para crear a este tipo de persona, debieron de vivir situaciones estresantes, que trataron de sobrellevar, pero el cuerpo y la mente al tener un límite de aspectos que puede con ellos, llega a un punto donde se acostumbra a estar en guardia o atento a lo

que pueda pasar, por eso sufre de una tensión permanente, es decir, un estrés crónico. No solo se permanece en alerta todo el tiempo, sino que aumenta el tipo de alerta provocando un choque en el cuerpo, exactamente en el sistema nervioso y el endocrino, ya que se encuentran alterados para responder con un acto de defensa continua, sin tener de qué defenderse, pero el cuerpo y la mente responden con el estrés y si es continuo el estrés también será continuo.

### **2.3.2.2.1.- CAUSAS DEL ESTRÉS CRÓNICO.**

Este estrés lo causa la persona misma. Se trata de personas que diariamente estuvieron sujetas a situaciones estresantes, desde la niñez o la adolescencia y cuando son mayores de edad, no la pueden controlar, por no poder cambiar a los padres y no poder decidir sobre su persona o aspectos que lo rodeaban ya que dependía de sus padres y las decisiones de ellos, además de no tener comprensión sobre los temas, no saber las consecuencias, simplemente ocurrió en una etapa de maternidad donde ni siquiera el habla se presentaba. No se tiene infancias perfectas pero se pueden evitar excesos para tener un buen desarrollo que en la adultez se reflejará, ya que en la etapa de crecimiento todo afecta y todo forma la personalidad. Si existieron carencias en la infancia que son del tipo básica ( alimentación) son parte de la formación de la personalidad, son los que forman el carácter y dan temores a futuro.

Entre las necesidades se encuentra la seguridad la cual debe de obtener de su familia, siendo quienes lo protejan y sentir que es un hijo deseado y no lo contrario, al igual de sentir que sus padres y hermanos lo quieren y aceptan. Otra necesidad es la del amor, esta necesidad para personas adultas es irrelevante, para otras no, pero en la infancia es un sentimiento de gran fuerza, por lo tanto el infante se debe de sentir amado, que a pesar de lo que haga lo van a querer, pero esto no quiere decir que todo lo que haga es bueno.

La siguiente necesidad es de independencia y autonomía, que significa dejar a los niños tomar sus decisiones para conocer las consecuencias y gozar de sus triunfos, esto le sirve para su etapa de adulta para saber ser autónomo. El ser aceptado tal y como es el infante provoca un buen desarrollo, además, no crea confusiones, ya que el no ser aceptado cree que sus conductas son erróneas y que por lo tanto él está mal. La última necesidad es el sentir y expresar sus emociones, como su nombre lo dice, es exponer lo que el niño siente, no prohibir sus sentimientos, y que sea libre de sentir lo que quiera, no porque sus padres estén de cierto ánimo él tenga que estar de la misma manera.

Al no cubrir estas necesidades el infante protesta y esto crea un conflicto, porque tiene la necesidad y la frustración; estas se aumentan cuando no puede expresar su descontento, y lo que provoca es un descontento hacia sí mismo y no consciente de que alguien más lo provocó. A la parte adulta le parece algo sin importancia el cubrir lo que un niño necesita y creen erróneamente que esta necesidad queda atrás, pero el niño que fue antes lastimado, su cuerpo lo sigue percibiendo aunque el niño lo trate de borrar de su mente por quererlo reprimir y olvidar.

### **2.3.2.3.- EL ESTRÉS COMO ESTÍMULO.**

Si se enfoca al estrés en el concepto que se entiende por estímulo, entonces se entendería como algo que depende de las circunstancias o aspectos externos al individuo que pueden llegar a alterar al organismo por ser amenazadores, inseguros, dañinos, etc., se denominan estresores, por ser de origen ambiental.

El estrés no es provocado de un día para otro, sino se considera una acción prolongada por lo que se trata el inicio del estrés de romper ese limitado hilo entre la capacidad de soportar un acontecimiento y el no soportarlo provocando resultados negativos como daños fisiológicos y psicológicos. Así mismo, no solo lo que le suceda a la persona en sí provoca estrés, sino otro factor estresante son



los acontecimientos fuertes que le sucedan a algún ser querido o con quien tenga lazos fuertes de unión.

Posteriormente otro estímulo estresante son los acontecimientos diarios o contrariedades cotidianas, a pesar de creer que son inofensivos, es un error, porque son los que más afectan al ser humano. Es decir, afectan más la acumulación de pequeños estreses a un solo estrés mayor. Sin embargo, unos que se ganan el primer lugar son los acontecimientos de cambios, ya que somos personas que no rompemos paradigmas de la vida cotidiana, ya que no les gusta los cambio por estar acostumbrados y sentirse más cómodos viviendo de manera sistemática.

Al padecer estrés crónico y estar en un estado de alerta automático, como si existiera un peligro real provoca que la persona llegue a fantasear con padecerse que no tiene, se adjudica cosas que son sus temores como por ejemplo, que tiene una enfermedad terminal, que lo van a secuestrar, que tiene SIDA, etc., y al fantasear con esto, sus músculos se ponen tensos, la respiración aumenta como si estuviera apunto de acontecer algo impresionante, o solo el respirar rápidamente lleva a la mente a tener ideas negativas. El individuo tiene estímulos internos que ayudan a producir estrés, son las ideas negativas ya mencionadas, y esa ideas desencadenan otras llegando a tener imágenes concretas de situaciones peligrosas, por ejemplo, una persona con pensamientos negativos al estar viajando en un autobús puede alucinar con que el autobús sufre un choque que lo deje inconsciente, con fracturas múltiples en las piernas o con algún derrame cerebral y es capas de alucinar como sus familiares sufren por el o llega a pensar sobre su muerte. Pero no es porque la persona quiera pensar en ello, es más, siquiera es algo que la persona pueda controlar, como también no elige hasta donde pensar negativamente, son como basuras en el patio, siempre habrán basuras por más que barras y barras, y son basuras que uno mismo no quiere tener y que no saben ni por donde llegan. Es como si estas personas todos los días al verse al espejo se preguntaran ¿De qué se van a morir hoy? ¿Qué otro accidente imaginativo habrá? ¿Qué parte del cuerpo me voy a lastimar? ¿Qué

accidente natural surgirá? Etc. Pero ellos lo que realmente quieren es vivir sin angustia, en caso de que suceda algo leve como un accidente o tener una situación problemática ellos creen que no pueden contra esta situación, la ven mucho más grande de lo que es en realidad.

Estas personas tiene un circulo viciosos continuo donde su estado de alerta no deja de estar agitado y viéndose lo poco que puede reaccionar en situaciones difíciles, todo lo toman de forma negativa, y esto a su vez le produce mayor tensión, y la postura tensa lo invita a tener más pensamientos negativos y por consecuencia un estrés de alta magnitud, dando: gastritis, dolores de cabeza por tensión u otros padecimientos que lo hacen percibir su entorno negativamente, no encuentran un estado de bienestar y es difícil disminuir el estrés.

El estrés crónico es complejo, involucra partes de la persona que son conscientes y otras partes que son inconsciente e involuntarias, a estas se le llaman reacciones en situaciones del pasado que siguen influyendo en situaciones del presente, pero las del presente solo se pueden justificar con lo vivido ya en el pasado y no con lo que se vive actualmente. Estas reacciones no desaparecen inmediatamente, llevan todo un proceso, primero se debe saber ¿Qué la ocasionó?, después ¿Cómo reacciona el organismo? Esto es para intentar desequilibrar el circulo vicioso negativo y quitar o disminuir los pensamientos inconscientes negativos.

#### **2.3.2.4.- ESTRÉS SITUACIONAL.**

El estrés es una respuesta a las exigencias físicas y psicológicas de la vida. La mayor parte de la vida del ser humano, la vida dentro de un ambiente familiar pero ese ambiente tiene tensiones que afectan, como la mudanza, los cambios de empleo, el divorcio y la muerte de algún familiar, provocan enfermedades leves y accidentes caseros.

Aunque existen niveles de estrés de gran magnitud, afortunadamente no son frecuentes, no todos los días existen accidentes naturales, el estrés de un casamiento se tiene, pocas veces en la vida, por lo tanto, es corto tiempo la duración del estrés.

El estrés situacional y el crónico, en cambio, pueden durar años, ya que son situaciones de la vida cotidiana y en los adultos se genera más tensión de la que pueden asimilar. Tienen el estrés adquirido por situaciones sociales, económicas, ambientales y políticas, las que son se podrán eliminar ya que son aspectos de la vida cotidiana que no se pueden quitar como el ser la perdida de un trabajo, el tener que viajar a un trabajo, el ruido, el estado del clima, es ser presionado por la sociedad, presentir que no le caes bien a alguien, o simplemente el lugar de trabajo o el tipo de profesión.

El estrés situacional y el crónico se eliminan si se cambia de ambiente. Se pueden llegar a confundir estos dos, porque los que padecen estrés crónico tienden a reaccionar hacia las presiones de la vida y no poder afrontarlas cuando son lastimados. El estrés situacional surge cuando se tiene poca actividad o estimulación o cuando se tiene exceso de ella.

### **2.3.2.5.- ESTRÉS ECONÓMICO.**

La falta de dinero interfiere en las relaciones familiares y afectan a los niños al ver las discusiones entre padres y otros familiares. De otra manera que les afecta a los niños es que sus padres se desquiten son ellos por la falta de dinero en el hogar. Aun teniendo familias sólidas, afecta el hecho de la disputa del dinero.

Quien padece este tipo de estrés, es quien le da mucha importancia a su estatus social que va más haya de su salud, ya que les importa más el como lo ve la gente socialmente, que el como se sienten físicamente. Arriesgan todo por poseer o aparentar una economía que no tienen.

### **2.3.3.- LAS CAUSAS DEL ESTRÉS NEGATIVO.**

Las causas pueden ser de distinta índole:

- \* Fisiológicas.- Al tener una enfermedad o lesión en el organismo provoca el sentirse mal consigo mismo y sentirse inútil y esto a su vez, estresa.

- \* Psicológicos.- La vulnerabilidad emocional, el pensar que estas insatisfecho vocacional, que es frustrante el trabajo, que no es lo que tu querías, ser monótono, etc.

- \* Sociales.- Cambio de época y no ser compatibles con los pensamientos de la sociedad, los cambios tecnológicos, el no poderse integrar en la sociedad.

- \* Ambientales.- Como la contaminación, estar rodeado de comida insana, lugares de su trabajo que tienen poca seguridad, o agentes que puedan producir enfermedades, etc.

#### **2.3.3.1.- LOS ESTRESORES.**

Al hablar de estresor se refiere a aquellos agentes que causan estrés. En términos generales toda situación o estímulo puede producir estrés, pero depende de la intensidad, duración, frecuencia, cuando se presenta o el número de factores estresantes. Sin embargo, lo que más influye es la capacidad de enfrentar los retos.

Una investigación de Thomas Holmes en 1967 con Richard Rahe, siendo investigadores graduados de la escuela de medicina de Washington, al analizar a 5000 pacientes conocieron los aspectos que enfermaron a estos, y debido a ellos han encontrado los 40 estresores de mayor intensidad y teniendo cada uno un puntaje de estrés.

Los estresores que marcó Thomas Holmes se muestran a continuación. (tabla 1):

<b>ESTRESOR</b>	<b>PUNTAJE DE ESTRÉS</b>
Muerte del cónyuge	100
Divorcio	73
Separación matrimonial	65
Encarcelamiento	63
Muerte de un familiar	63
Enfermedad o accidente personal	53
Matrimonio	50
Perdida del trabajo	47
Reconciliación matrimonial	45
Jubilación	45
Enfermedad de un familiar cercano	44
Embarazo	40
Dificultades sexuales	49
Un nuevo miembro en la familia	49
Reajuste en los negocios	39
Cambio de estatus económicos	38
Muerte de un amigo íntimo	37
Cambio de trabajo	36
Aumento en las discusiones conyugales	35
Deuda o hipoteca	31
Termino del plazo de hipoteca o préstamo	30
Cambio en las responsabilidades laborales	29
Hijo(a) que se va del hogar	29
Problemas con parientes políticos	29
Logro personal extraordinario	28

Esposa empieza o deja de trabajar	26
Comienzo o final de estudios	26
Cambio en las condiciones de vida	25
Cambio en los hábitos personales	24
Problemas con el jefe	23
Cambio en el horario de trabajo	20
Cambio de domicilio	20
Cambio de escuela	20
Cambio en las actividades recreativas	19
Cambio en las actividades religiosas	19
Cambio en las actividades sociales	18
Comprar algo a crédito	17
Cambio en el horario de dormir	16
Cambio en el numero de reuniones familiares	15
Vacaciones	13
Temporada navideña	12
Pequeñas infracciones en la ley	11

**Tabla 1.-** Estresores cotidianos y la cantidad de estrés de cada uno.<sup>2</sup>

Para saber el nivel de estrés se suman los puntos de los eventos de los últimos doce meses. Entre más puntaje, mayor es la probabilidad de contraer o sufrir una enfermedad o un accidente en unos dos años. Quienes obtienen más de 300 puntos tienen el 80% de probabilidad de enfermarse en los siguientes 2 años, quienes alcanzan 150 y 300 tienen el 51% y quien alcance un puntaje menor a 150 la probabilidad es mucho menor con un 35%. Pero se deben de aumentar un puntaje a quienes reciben sorpresas buenas como viajes, buenas noticias o recibir cosas que anhelaban y también se deben anotar otros puntos las personas por

<sup>2</sup> ORTIZ Lachica Fernando, "Vivir sin estrés" pagina 24-26

situaciones cotidianas de baja intensidad. Como también se aumentan un puntaje a quienes tiene actividades recreativas o estímulos excitantes. Por lo tanto existen variantes. Además la lista se encuentra incompleta porque existen muchas variantes como lo son cultura, época, genes, etc.

Actualmente existen filas de banco, caídas del sistema, terrorismo, trafico, conexiones de Internet, tarjetas departamentales, créditos, pago de letras de automóviles, exigencias sociales, exigencias educativas, laborales, dietas y muchas más, las cuales no existían. Al igual que existen factores estresantes existen niveles de estrés los cuales son:

NIVEL	EJEMPLO
Catastróficos	Experiencia por guerra.
Extremo	Violación
Severo	Divorcio
Moderado	Pelears frecuentes
Ligero	Deuda menor

**Tabla 2.- Niveles de estrés y ejemplo de ellos.**

Sin embargo, aquí también existen variantes las cuales son: duración, inminencia y predictibilidad. Siendo la duración el tiempo que se prolongue la situación, entre más durabilidad es más daño. La inminencia es el acercamiento a lo que causa tensión, y por último la predictibilidad es saber completamente lo que pasará en la situación que causa estrés, cuánto tiempo tardará y qué ocurrirá dentro de la situación.

A pesar de ser situaciones estresantes se necesita un periodo de tranquilidad como si se estuviera recuperando de una enfermedad, no importa el nivel que se tenga de estrés, aun se necesita un descanso, comer sanamente y dormir más de lo normal.

Otras cosas que estresan son: el comer en exceso, el frío, el calor y las enfermedades hablando de manera en general.

### **2.3.3.2.- LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS PUEDEN ESTRESARNOS.**

Los avances tecnológicos en comunicación era lo que esperaba el hombre para cortar distancias entre ellos, pero como toda cosa existente, tiene un límite, que si exageramos de ese límite nos puede dañar haciéndonos la tecnología adicta a ella, o se puede decir, esclava a ella, que puede hacer caer en un cuadro de estrés.

Debemos de convivir con los adelantos, no vivir de los adelantos. Se trata de ayudarnos de ellos y no que resuelvan la vida, o sean la vida del hombre.

Por ejemplo las computadoras, son un excelente adelanto que da buenos beneficios, ya que se puede buscar información, conversar por medio de la escritura, por micrófono, o se pueden ver por una webcam, se pueden hacer programas para distintos temas, crear proyectos en ella, hacer trabajos, etc., no obstante para la utilización de ella necesitas unos conocimientos básicos y como día con día todo sobre ellas cambia, necesitas actualizarte constantemente y adquirir conocimientos sobre ella, además si su funcionamiento no es como deseas existe una frustración.

Otro problema son los teléfonos celulares, los que dan una cobertura amplia y se pueden llevar a todos los lugares para permaneces comunicados todo el tiempo, pero a pesar de eso, no es totalmente positivo el tener un celular en todo momento, ya que se necesitan de momentos de privacidad que este lo quita, ya que son tan impertinentes que molestan o quiebran pláticas buenas o ratos de esparcimiento.



### **2.3.3.3.- NOVEDAD, RUTINA Y ESTRÉS NEGATIVO.**

El ser humano se puede adaptar al frío, a la altitud o a cambios de horario, pero primero no se tolera la actividad, ya que es un nuevo reto y si constantemente se realiza la actividad, entonces deja de ser un reto o si se mantiene el reto por mucho tiempo, llega el hombre a sentirse agotado.

Las actividades pueden desencadenar los dos estrés, en la misma actividad; el estrés positivo y el estrés negativo en sus diferentes fases. Al empezar se tiene estrés negativo ya que se tiene una angustia por el nuevo reto y porque no se sabe el resultado final y se tienen incertidumbres sobre el proceso. Posteriormente, se conlleva al placer puede disminuir si se vuelve a estar en la misma situación.

Existen evidencias de que algunas personas tienden a buscar situaciones más peligrosas que otras.

Esta tendencia es innata y puede aumentar o disminuir, pero depende de la estimulación que se haga en los primeros años de vida. Esto hace que algunas personas busquen lo novedoso, y el estrés positivo, pero lo ideal sería tener un punto de equilibrio entre lo existente y lo seguro. Sin embargo no se tiene, por lo tanto se debe intentar hablar consigo mismo para saber que es lo que necesita y que cosas puedes realizar.

### **2.3.3.4.- ASPECTOS DESENCADENADOS POR EL ESTRÉS.**

El estrés es responsable de enfermedades psíquicas y físicas más comunes y mortales que afectan al ser humano. De las cuales las más leves son señales que proporciona el organismo, indicando al hombre que esta exponiendo a su cuerpo a tensiones que lo pueden afectar de manera significativa.

Las enfermedades más comunes son:

- *Patología cardiovascular.*- Problemas o enfermedades en el corazón.

- *Diabetes.*- Una enfermedad producida por una alteración en los carbohidratos, padeciendo una cantidad excesiva de azúcar en la sangre y a veces en la orina. Esta enfermedad puede afectar a casi todo el cuerpo, como los ojos, riñones, corazón y el movimiento en algunas partes del cuerpo. Su tratamiento es con insulina, pero es para toda la vida, ya que solo se controla.
- *Asma.*- Enfermedad respiratoria que dificulta el paso del aire porque los bronquios y los bronquiolos se inflaman y eso reduce el paso del aire hacia los pulmones.
- *Cáncer.*- Células anormales que producen sustancias biológicas nocivas. Se expanden en todo el cuerpo y van destruyendo tejidos corporales. Se puede llegar hasta la muerte si estas células anormales invaden todo el cuerpo o la mayoría de él.
- *Hipertensión.*- Son los latidos cardiacos acelerados, mucho más de lo normal, que provocan que la sangre en el cuerpo se este bombeando por el corazón rápidamente y perjudica al cerebro y ha otras partes del cuerpo.
- *Osteoporosis.*- Enfermedad que afecta a los huesos. Se debilitan los huesos volviéndose porosos y fáciles de romper.
- *Ansiedad.*- Temer a un peligro que pueda o no pasar en el futuro. Tiende a manifestarse con sudor en la palma de las manos, latidos rápidos del corazón, respiración rápida pero entra poco aire a los pulmones, sensación de desmayo, incontinencia urinaria, los músculos se tensan, etc.
- *Depresión.*- Trastorno mental que se caracteriza por tener sentimientos de culpa, tristeza, inutilidad, etc. Estos signos son frecuentes y en algunos casos no tiene justificación alguna.
- *Insomnio.*- El individuo es incapaz de tener calidad ni cantidad de sueño de la que el desea.
- *Pérdida de memoria.*- Olvidar cosas a corto plazo y a veces provoca desorientación.

- *Envejecimiento*.- Son modificaciones inevitables e irreversibles, que tiene una persona en todo el cuerpo.
- *Tuberculosis*.- enfermedad infecciosa que es provocada por un bacilo, que afecta al organismo, se oculta esta enfermedad en los pulmones.
- *Úlceras estomacales*.- Inflamación interna producida por el desgaste de la piel o de la membrana mucosa. Provocan dolor y malestar en quien lo padece y puede desarrollar otro tipo de enfermedad.
- *Anorexia nerviosa*.- Enfermedad mental, que provoca que las personas observen en el espejo una imagen desagradable de su persona conforme a su peso. Tratando la persona de bajar de peso con métodos poco sutiles y poco saludables, como ejercicios exagerados y dietas mal balanceadas. Provocando un adelgazamiento extremo. Esta enfermedad provoca alteraciones hormonales (problemas en la menstruación) .
- *Colitis*.- Enfermedad que inflama al colon por la retención de desechos del organismo.
- *Esteritis*.- Inflamación del intestino, se manifiesta con punzadas en el estomago, dolores, perdida de apetito, diarrea, nauseas y fiebre. Si se prolonga, necesita de cirugía para mejorar la salud.
- *Problemas en la piel*.- La piel puede desarrollar manchones, picazón, enrojecerse, salpullido y granos porque el organismo reacciona por el estrés.
- *Irritabilidad nerviosa*.- La persona tiende a tener tics nerviosos, donde todo lo que esta fuera de ella le molesta y puede llegar a ser agresiva y a tener delirio de persecución.

### **2.3.3.5.- CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS ESTRESADAS.**

Aunque todo miembro de la sociedad es humano, no significa que reaccionaran de la misma manera ante agentes estresantes, cada persona es

distinta, así como tiene distintos intereses o hasta de distintas tendencias y gustos. Lo que para alguien es estresante, para otro no lo es, o lo es pero en menor proporción. Al igual de existir personas que tienen mayor fortaleza para enfrentar los retos que la vida le impone y algunos otros no lo pueden enfrentar y caen en el intento. Generan estrés, así como padecimientos que lo afectan física y mentalmente, bajando el rendimiento y afectando su comportamiento y su desempeño. Por lo tanto, las variantes individuales de la personalidad influyen considerablemente para saber el nivel de afectación.

A quienes padecen estrés la calma es algo que no los caracteriza, porque son personas que realizan todos los acontecimientos de su vida con *impaciencia*, con prisa, con desesperación y no gozan el momento. Otras de las características de las personas que padecen estrés es su velocidad de la voz, ya que es muy rápida su habla y no le dan la entonación correcta es como si estuvieran ofendiendo o tratando de agredir, además de interrumpir a las demás personas o terminan las frases de otros. Dentro de un aula de clases son quienes no levantan la mano para hablar y hablan sin permiso, dentro de un equipo o grupo de trabajo son quienes toman la iniciativa y hablan de todo lo que debe incluir el trabajo.

Asimismo colaboran y opinan sobre todos los temas, ya que tiene conocimiento de varias áreas, también son quienes opinan en todas las clases como si su vida solo fuera el estudio, otro punto es que le importa mucho la *apariencia* o su estatus social, por lo tanto, tienden a tener buena presentación y a trabajar por los recursos materiales que le den comodidades y lo reflejen frente a las demás personas.

Si no se les conoce se piensa que son *hostiles* y que no les interesa otra persona más que ellas mismas y hasta pareciera que son insensibles porque no expresan sus sentimientos por otras personas y su apariencia es de frías y fuertes. Su siguiente característica es que son *puntuales* y si otras personas son impuntuales se desesperan y molestan, como al igual que piensan que el tiempo es muy corto y tratan de aprovecharlo al máximo con actividades pendientes o nuevos proyectos.

Al momento de tener baja su autoestima tratándose de dar una imagen de personas sobresalientes económicamente y gastan más de lo que ganan, *endeudándose* y por el prestigio y para rozar con personas de alto prestigio y sentirse con influencias y con un alto poderío.

El *estatus* da una posición en la sociedad muy importante para el estresado, porque obtiene lo que él siempre ha querido, que es reconocimiento por los demás, admirado, elogiado, etc. Por estas características y muchas más luchan las personas y por ese logro llegan al estrés. En el caso de no tener estatus alto, se sienten las personas como si no existieran, fracasados, invisibles, ignorados y sienten que no son parte de un grupo. Aunque realmente están equivocados ya que no todo lo da el dinero. Pero cuando el estatus es mayor que el bienestar propio se entra en un círculo de estrés y ansiedad para mantener causas materiales.

Por último están las personas que reflejan su estrés por medio de la limpieza y al ser extremadamente detallistas, al no tolerar que alguien más desordene sus espacios; tiende a limpiar u ordenas sus cosas, en ciertas ocasiones ordena desde lo más sencillo como las calcetas (por tonos), hasta los lapiceros o bolsas. Son individuos perfeccionistas, que no toleran el menor error porque les ocasiona angustia, existen quienes quieren hacer las cosas mejor que los demás y que exista un reconocimiento en su trabajo, pero esto tiene como consecuencia mayores probabilidades de poseer problemas cardiacos por todas las tensiones y emociones que desarrolla.

Si se clasificarán los signos y las características de las personas con estrés sería de la siguiente manera:

- a) Signos emocionales.
- b) Signos de comportamiento.
- c) Signos físicos.

a) Signos emocionales:

\* Apatía e indiferencia.- Es un signo donde los estresados se muestran como si las demás personas no les importaban, que lo que hacen es más importante que los demás y cortan las relaciones o las hacen más lejanas.

\* Ansiedad.- Es un estado donde se experimenta angustia y desesperación permanente, es donde los estresados comienzan a comerse las uñas o los típicos *pellejitos* de los dedos, otros se muerden los dedos, muerden los dijes o cadenas, abrochan y desabrochan botones o cosas que aseguren algo a su alcance, mueven las piernas, se arrancan los cabello, rechinan los dientes, etc., desarrollan un tic expresando su ansiedad.

\* Fatiga mental.- Se presenta como problemas de concentración, dificultad para emprender nuevas acciones, ideas muy sencillas o con poca imaginación, esfuerzos continuos para tener ideas concretas. La fatiga mental son bajas en la intensidad de pensamiento o ideas que se producen continuamente, si se tiene la fatiga mental no se tiene la misma calidad de ideas, baja el nivel dependiendo de la intensidad de la fatiga.

\* Negación.- La persona ignora los síntomas, niega problemas, continúa trabajando a pesar de estar demasiado cansado para seguir con el trabajo, no quiere reconocer que tiene sobrecarga de trabajo y que va más haya de sus alcances.

\* Arrebatos de emoción.- Tienen lapsos emocionales, sus emociones no duran, puede tener tristeza para solo por unos minutos, porque cambia a sonrisa, no se trata de bipolaridad, pero posee una característica de esta.

\* Depresión, irritabilidad y estado defensivo.- Su estado de ánimo es de tristeza, y piensan que todo le toca a el, es el típico: *todo yo* . y cuando una persona se comunica con ellos o se relacionan, obtiene respuestas de mal gusto por su irritabilidad, o realizan gestos de mal humos. Esto es parte de su defensa del propio cuerpo.

\* Preocupaciones y pensamiento obsesivos.- Son cuando no dejan de tener pensamientos sobre sus labores, cosas que no han finalizado o les surgen

nuevas ideas para sus proyectos, volviéndose obsesivos con lo que les causa estrés.

- \* Hipervigilancia.- Es un estado de alerta o de alarma de que pueden pasar cosas inesperadas que interfieren en su trabajo cotidiano.

- \* Insomnio.- Imágenes e ideas que persisten y que dificultan la conciliación del sueño, el ideas cosas antes de dormir o la ansiedad por el suceso del día siguiente o porque suceda algún evento.

- \* Malos sueños.- Pesadillas y malos sueños que le provocan angustia y al día siguiente la angustia persiste en pensar el significado del sueño.

- \* Sensación de inutilidad.- El creer que todo lo que haces no sirve, que por más que se esfuerce, nunca es lo suficiente y que lo que hace no provoca beneficio alguno a la empresa.

#### b) Signos de comportamiento.

- \* Evasión.- Evaden el trabajo, amistades, o responsabilidades al sentirse con sobrecarga, aunque en verdad no la tengan.

- \* Abandono.- Tienden a dejarse ellos mismo, siendo su aseo personal inapropiado, se atrasan en el trabajo, no son puntuales y le ponen poca atención a su presentación.

- \* Problemas legales.- Por su falta de tiempo, tienen problemas con adeudos (agua, luz, tenencia) en las infracciones o adeudos por haber causado accidentes (automovilísticos, descuidos), por haber violentado contra una persona dañándola física o moral, por los impulsos que causa el estrés.

- \* Enfermedades frecuentes de todo tipo.- Como contracturas, dolores de espalda (lumbalgia), dolor de cervix, gripe, tos, malestar general, etc.

- \* Dolencias menores.- Vomito, nauseas, dolor de cabeza frecuente, cambio de peso, antojos, problemas sexuales, problemas digestivos, insomnio, etc.

\* Agotamiento Físico.- Cansancio sin causa, fatiga continua, siente que pesa mucho su cuerpo, parpados cansados, que las piernas no le responden por estar cansadas, etc.

## **2.4.- LOS TRABAJOS ESTRESANTES.**

Existen distintos trabajos donde las capacidades físicas tanto mentales están utilizadas al máximo, donde es estrés laboral es más persistente o en el caso contrario, existen otras que solo exigen capacidades que por naturaleza se poseen y no dan requerimiento necesario para explotar las capacidades, sin embargo, esta frustración también causa estrés.

Entre los trabajos que causan un grado de estrés son:

- Mecánicos, médicos, periodistas y profesores, están sometidos ya que su trabajo se trata de tomar decisiones apresuradas y tener que convivir con personas de diferentes ideologías.
- Policías, buzos, mineros, soldados, boxeadores, paracaidistas, alpinistas, tienen sometimiento de estrés ya ponen en riesgo su vida constantemente.
- Pilotos de avión y chóferes de transporte urbano, poseen un nivel de estrés por tener que manejar un transporte en tiempo y forma.
- Gerentes, contadores y agentes de bolsa, se someten a constante estrés por estar en situaciones cambiantes como lo son los bienes económicos.

### **2.4.1.- ESTRÉS LABORAL.**

El estrés laboral es un conjunto de agresiones que son provocadas por las demandas excesivas especialmente de su trabajo.

El estrés laboral son los efectos negativos de la sobrecarga de trabajo, de cuando una persona no se organiza y estructura sus necesidades, tomando en cuenta sus capacidades mentales y físicas.



El estrés laboral es uno de los problemas de salud más grave en la actualidad, que afecta a todo tipo de persona, provocando una incapacidad física y mental. No solo es utilizar el término porque está de moda, sino, saber las consecuencias que conlleva a este término.

Este estrés se deriva de las exigencias laborales que se puedan tener, pero estas exigencias van más allá de las posibilidades que se tiene. Es tener más de lo que se puede soportar. Se deriva de todo aquello que tenga que ver con el trabajo, desde el ambiente que se tiene dentro de la empresa, las personas que lo rodean, la organización, lo social, la comunicación entre trabajadores y jefes, las prestaciones, la seguridad, las remuneraciones, el turno, el puesto que se desea alcanzar, etc., existen muchos factores que son provocadores del estrés laboral, pero se debe entender que todos los factores provienen del trabajo, por eso su nombre es laboral.

En una empresa existen muchos trabajadores que día con día realizan sus esfuerzos para cumplir con los objetivos que su empresa les marca y para lo cual fueron contratados, pero cada uno de ellos reacciona de distinta manera a los enfrentamientos de los retos que surgen en su trabajo. Algunos resuelven sus problemas más rápido que otros o en vacaciones algunas personas ni siquiera resuelven el problema y tienen que convivir con el problema frecuentemente, esto es parte del estrés laboral, si se dijera de manera sencilla, sería, tener estrés producido por el trabajo, ya que el trabajo engloba lo interno y externo de este. Llevando al individuo a tener un desequilibrio en su persona por las demandas profesionales y la capacidad de la persona para llevarla a cabo y ese desequilibrio es manifestado por el organismo del trabajador llevando a afectar su salud. Desencadenando enfermedades o patologías con las que el individuo tiene que vivir cotidianamente y es otro reto más acumulado a su estrés. Sin embargo, todo depende de cómo es el individuo tome las exigencias en su trabajo y las asimile y efectúe. Algunos de los principales factores psicosociales que con notable frecuencia condicionan la presencia de estrés laboral son:

A) Desempeño Profesional:

- Trabajo de alto grado de dificultad.
- Trabajo con gran demanda de atención.
- Actividades de gran responsabilidad.
- Funciones contradictorias.
- Creatividad e iniciativa restringidas.
- Exigencia de decisiones complejas.
- Cambios tecnológicos impestivos.
- Ausencia de plan de vida laboral.
- Amenaza de demandas laborales.

B) Dirección:

- Liderazgo inadecuado.
- Motivación deficiente.
- Mala utilización de las habilidades del trabajador.
- Mala delegación de responsabilidades.
- Relaciones laborales ambivalentes.
- Manipulación o coacción del trabajador.
- Remuneración desigual.
- Falta de capacitación y desarrollo del personal.
- Carencia de reconocimiento por la sociedad y por la empresa.
- Ausencia de incentivos.

C) Organización y Función:

- Prácticas administrativas inapropiadas.
- Atribuciones ambiguas.
- Desinformación y rumores.
- Conflicto de autoridad.

- Trabajo burocrático.
- Planeación deficiente.
- Supervisión punitiva.

D) Tareas y Actividades:

- Cargas de trabajo excesivas.
- Autonomía laboral deficiente.
- Ritmo de trabajo apresurado.
- Exigencias excesivas de desempeño.
- Actividades laborales múltiples.
- Rutinas de trabajo obsesivo.
- Competencia excesiva, desleal o destructiva.
- Trabajo monótono o rutinario.
- Poca satisfacción laboral.

E) Medio Ambiente de Trabajo:

- Condiciones físicas laborales inadecuadas.
- Espacio físico restringido.
- Exposición a riesgo físico constante.
- Ambiente laboral conflictivo.
- Trabajo no solidario.
- Menosprecio o desprecio al trabajador.

F) Jornada Laboral:

- Rotación de turnos.
- Jornadas de trabajo excesivas.
- Duración indefinida de la jornada.

- Actividad física corporal excesiva.

#### G) Empresa y Entorno Social:

- Políticas inestables de la empresa.
- Ausencia de corporativismo.
- Falta de soporte jurídico por la empresa.
- Intervención y acción sindical.
- Salario insuficiente.
- Carencia de seguridad en el empleo.
- Subempleo o desempleo en la comunidad.
- Opciones de empleo y mercado laboral.<sup>3</sup>

### **2.4.1.1.- CAUSAS DEL ESTRÉS LABORAL.**

Algunas personas se podría decir que le tiene una pasión intensa a sus trabajos, como si fuera lo esencial en su vida, intentan no dejar las cosas para el día siguiente por su dedicación y perfección en el ámbito laboral, es como si no existiera nada más que su trabajo, dejando en segundos términos su familia, amistades y sobre todo a ellos mismo. Estas personas se convierten en adictos a sus empleos, como si el empleo los manipulara a ellos y no ellos quienes manipulan a su empleo (como debería de ser), extras frustraciones y esfuerzos sobrenaturales en el trabajo solo lleva a una cosa: estrés laboral.

Es estrés laboral no distingue nivel, raza, sexo, posición económica, grandeza de familia, o hasta años laborando, en cualquier situación se puede padecer estrés laboral, es más, sin distinción de ocupación o trabajo, le puede dar desde un chef, una enfermera, un vendedor, un profesor, hasta un mesero, un

---

<sup>3</sup> <http://www.monografias.com/trabajos38/sindrome-burnout-maestros/sindrome-burnout-maestros2.shtml>

contrabandista, mecánico o un intendente. Como tampoco importa la circunstancia o nuevo reto que se somete al individuo. Pero todo el estrés se deriva por causas de la capacidad del organismo a acomodarse en nuevas situaciones dentro del su trabajo y el no sentirse lo suficientemente motivado para realizar el compromiso o el contrario, el tener exagerado numero de responsabilidades a su cargo, es decir, cuando el trabajador experimenta aspectos negativos de su contexto laboral derivados de la intensidad de los requerimientos ocupacionales.

El origen del estrés laboral es por factores internos y externos, por ejemplo, interno sería la fragilidad emocional y externamente sería causa de una mala relación con sus compañeros de trabajo. Dicho de manera más concreta, algunos de los factores estresantes son:

- Factores intrínsecos al propio trabajo.
- Factores relacionados con las relaciones interpersonales.
- Factores relacionados con el desarrollo de la carrera profesional.
- Factores relacionados con la estructura y el clima organizacional.<sup>4</sup>

Uno de las causas de mayor relevancia es el sentir miedo. El miedo a lo desconocido es una causa que hace que el individuo se estrese, porque a la mayoría le causa ansiedad y angustia el saber que existen cosas nuevas a las que deben de enfrentar y si no lo hacen se puede llegar al despido. Es como una secretaria de años pasados que no sabe ocupar una computadora, pero en su trabajo le impusieron ese nuevo reto, el no hacerlo la llevará a su despido, pero le da miedo a la secretaria el utilizar algo complicado y tan novedoso para ella. El no saber manejar la computadora es algo frustrante para ella y se desencadena un estrés laboral al tratar de cumplir con ese requisito. La desconfianza y el temor a equivocarse es parte de lo que genera el miedo y a su vez estrés. Los seres humanos tienen emociones y por más fríos que quieran aparentar ser, no pueden engañarse ellos mismos y bloquean su cerebro para no sentir y no pensar, por eso

---

<sup>4</sup> <http://www.mitecnologico.com/Main/CausasEstres>

sienten ese miedo o pavor a lo fuera de lo ordinario, o aspectos que no conocen en su totalidad y que no los manejan. Al tener miedo la persona no se desarrolla plenamente en lo laboral y personal.

Otra causa es el ser monótono, el no tener esa adrenalina (energía) que mueva a la persona, el caer en la rutina, que todos los días se realice la misma actividad, de la misma manera, el seguir el mismo camino al trabajo, el hacer todos los días lo mismo cuando entras a trabajar y sales, es causa de estrés porque se provoca una frustración en el organismo y en la mente, ya que no se realiza lo que realmente se quiere y la mente necesita de retos que cumplir.

Una de las principales causas de desarrollar estrés laboral es por la importancia de la propia economía, el estar luchando constantemente en el trabajo por alcanzar un puesto que retribuya económicamente bien, el no tener una buena economía y tener que conseguir mínimo dinero para comer, las preocupaciones de tener que ahorrar para pagar lo que deben, el querer constantemente lujos que no estén al alcance de las posibilidades económicas, etc., todo lo que tenga que ver con frustraciones de tipo económicas que implique el estar luchando constantemente más de lo que el cuerpo está acostumbrado a realizar. Siempre los seres humanos le dan mucha o demasiada importancia a la obtención de un estatus social y luchan para que ellos o sus familias obtengan ese estatus por el cual luchan. Otro aspecto del estrés laboral debido a la economía es que muchos profesionales no se realizan como tal, por la falta de empleo, está el típico Licenciado que ahora es un taxista que lo lleva a los efectos del estrés por no tolerar su trabajo diario.

La toma de decisiones es parte de las creadoras del estrés laboral, porque crea muchas tensiones, porque no se deben de tomar decisiones erróneas que perjudiquen a la empresa y por lo tanto a su persona, es más, la toma de decisión simple de la vida cotidiana puede llegar a estresa porque se tiene temor a las consecuencias. Por ejemplo, si se quiere comprar un zapato cómodo para ir al trabajo, se enfrenta el individuo a la decisión del zapato idóneo, en caso de ser una buena decisión se encuentra la persona orgullosa de su decisión, sin

embargo, si la decisión tomada fue errónea todo el transcurso de vida de los zapatos o hasta tener dinero suficiente para comprar unos mejores será un tiempo de lamentaciones, culpas, enfados, frustraciones, desmotivación, creerse poco útil, creer que toma malas decisiones, etc. Y al momento de comprar otros zapatos para sustituir los incómodos que anteriormente se tenían, es otro dilema más, porque ahora se cree que la decisión es de mucho mayor importancia y que se debe de tomar la mejor posible, sin tener errores, y todo esto ocurre en unos simples zapatos que son parte de la vestimenta, pero toda la tensión que se tiene al tomar las decisiones es porque el ser humano desea ser alguien perfecto, que no tenga equivocaciones y que el equivocarse lo lleva a sentirse fracasado. Al igual que otra causa que es la que da origen al estrés laboral, es el ambiente laboral que para el trabajador sea considerado inadecuado. El ambiente laboral hace participe a todo lo que rodea al trabajador, el jefe, el supervisor, compañeros, cajero, intendente, las maquinas que ocupa, el tipo de luz, materiales a utilizar, fumadores, alcohólicos, léperos, drogadictos, tipo de música que se escucha en el área de trabajo, las dimensiones del lugar, el clima, etc. Y parte del ambiente puede considerarse positivo y negativo, la parte negativa es lo que no le gusta al trabajador y le afecta a este en su entorno o ambiente laboral, por lo consiguiente, influye para que el estrés laboral se manifieste. Al estar inconforme o presentarse un obstáculo en el ambiente que impida al trabajador desarrollarse al máximo o que paralice la actitud positiva del trabajador, lleva otra tensión que día con día debe de soportar para su solvencia económica.

Existe una causa del estrés laboral que es imposible de evitar para la mayoría de las personas. Para algunos es parte de su personalidad y para otros son requerimientos de la profesión. La causa de la que se habla es la sobrecarga de trabajo, a pesar de ser capaces de sobrellevar ciertas actividades diarias, el hombre trabajador se cree un personaje sobrenatural que puede realizar muchas acciones a las que no esta acostumbrado. Algunas veces tiende a darse él mismo mucho mas trabajo de lo que ya tenia, ya sea por ayudar a alguien mas o por hacer tareas que no le corresponden, al igual que existe la situación de tener un

trabajo extenso y no programar su realización previamente y cuando se tiene poco tiempo para la realización es donde surgen otros problemas y ahora se tiene que hacer el trabajo y solucionar conflictos que surjan y esto es la sobrecarga de trabajo. El trabajador se olvida del desayuno, almuerzo, cena, el ir al baño, el asearse, arreglarse, hacer ejercicio, comer sanamente, etc.; todo eso lo olvida porque lo primordial es finalizar sus trabajos y de la manera mas detallada posible y en la fecha predicha. Pero al no ser capaz de realizar todos sus compromisos tiende a estresarse hasta la entrega y evaluación de su trabajo.

#### **2.4.1.2.- ESTRÉS LABORAL Y SU AFRONTAMIENTO.**

El estrés es tachado como uno de los males actuales, sin embargo el poseer un grado de estrés es adecuado para el desempeño, ya que si el cuerpo siente cierta presión, entonces, este responde la presión asimilándolo y haciéndose más fuerte. El estrés hace que el cuerpo humano este dispuesto a adaptarse a otras situaciones que la vida impone, y hace a las personas más competitivas, sabiendo tratar al estrés, beneficiándose de el y al contrario de atrofiarse, tendrán una actitud positiva ante la vida.

El hecho de que la vida te sujete a presiones, no significa que el resultado de esto será el estrés negativamente. Quienes ya tienen conocimiento de que la palabra estrés existe en nuestros días, la atribuyen para presiones o tensiones que son ejercidas en su ámbito de laboral, social, familiar, etc. Utilizando mal el término y justificándose de conductas expresadas o para la menor exigencia en el área que lo expresen. No obstante, cuando las exigencias y tensiones en la vida cotidiana van más haya de nuestra capacidad de respuesta o pocos recursos para dar soluciones, entonces existe un conflicto que crea un estrés negativo. Siendo negativo transforma el estrés a un riesgo para la salud, provocando enfermedades que la cortisona que defiende al cuerpo de ellas, no sea la suficiente, por lo tanto existe una cadena de enfermedades, una crea a la otra, y se tiene como efecto enfermedades como el cáncer que pueden llevar a la muerte.



El estrés negativo y el positivo tienen una línea muy corta que si se rompe puede causar males incalculables. Primero se posee el estrés positivo que ayuda a desenvolvernos en la vida, a superarnos como personas, a rendir un porcentaje que anteriormente no se era conciente de que se poseía, ayuda a colaborar en semblantes de distinta índole que no le corresponden a su área, asimismo de dar respuestas precisas en situaciones de alto riesgo o imprevistas. Si se presiona más a los individuos de lo necesario, poniendo sobrecarga de trabajo, trabajar bajo demasiada tensión, entonces se adquiere el estrés negativo, que cambia todo nuestro sistema, provocando una serie de síntomas que afectan mucho más el rendimiento. Pero si no se les ejerciera esa presión, se daría una vida aburrida, sin sentido, sistemática, sin objetivos, sin desplantes de conocimiento, y esto a su vez, da el estrés negativo. El estrés pareciera que es complicado, pero lo único que dice, es que debes esforzarte, superarte, pero también te dice alto en aspectos que están fuera de tu alcance y tu cuerpo te indica cuando es este tope que no debes de sobrepasar o sobrepasarlo poco a poco, intentando que tu cuerpo asimile tus actividades.

El padecer estrés tiene un alto costo, que no solo se paga de manera personal, sino las empresas también, ya que las empresas son el reflejo de los padeceres de sus empleados, todo se refleja en la productividad y en la calidad de la productividad, por lo tanto los empleados deben de poseer una buena salud, mental, física, bienestar y moral.

El estrés se manifiesta en todas las personas, ya que somos agentes primitivos que por naturaleza tenemos reacciones de defensa al ver peligro o algo nos aqueja; posteriormente superamos el peligro y volvemos a nuestro estado normal, pero algunas personas no asimilan las cosas de igual manera, unos son más lentos u otros no las asimilan y es donde existen problemas.

## 2.5.- CONCEPTO DE DOCENTE.

Docente, profesor y maestro, es lo mismo, ya que se dedican a transmitir enseñanza o conocimiento por medios de métodos que ayuden a los educandos a comprender conceptos y a crear en ellos habilidades que los ayuden en su vida cotidiana y a reflexionar sobre lo sucedido en el país.

Otros autores dicen que el docente es un “constructor del éxito”<sup>5</sup>, se dice que es el constructor del éxito porque a pesar de que le den planes, programas, de la situación cultural, social, económica y de los objetivos que planteen los mismos planes de estudio, el debe de generar el conocimiento de sus alumnos y al plasmar esos conocimientos en sus mentes, entonces, eso es el éxito. Sin embargo, para llegar a ese éxito, debe de construir el conocimiento por medio de la utilización de estrategias, métodos, recursos materiales, recursos humanos y todo lo que este a su alcance para lograr que sus objetivos, pero los docentes deben de ser muy flexibles. Diciendo que flexible es la utilización de todo recurso o actividad fuera de lo programado por la propia institución, el debe de crear cosas nuevas que ayuden a sus alumnos y utilizar métodos innovadores, porque existen unos planes ya obsoletos que no sirven completamente para la educación de las nuevas generaciones que ya contiene diferentes actitudes y diferentes épocas.

Para algunos la docencia es algo terrible, para otros es lo más puro que puede haber. Ya que un docente nace con esas habilidades en la docencia y se perfecciona para ello, más no se crea. La docencia es toda una vocación. Y depende de cada individuo, no porque los padres sean profesores los hijos también lo sean, ya que ellos pueden nacer sin esa vocación.

Actualmente ser docente no implica dar el conocimiento por si solo, sino ser facilitador del conocimiento, es como encontrarse en lugar medio, ya que no da los conceptos, ayuda que los alumnos los construya por medio de sus habilidades

---

<sup>5</sup> <http://www.educar.org/articulos/roldocente.asp>

mentales. Trata de que los alumnos utilicen todas su capacidad y sus facultades para crear un nuevo concepto de lo que desean o tienen que saber.

Docente también es el ejemplo de sus alumnos, es una persona intachable que tiene que tener una conducta propia frente a todos y tratar de no cometer errores porque bajara su calidad de docente.

### **2.5.1.- CONCEPTO DE PRÁCTICA DOCENTE.**

La practica docente no solo es que el profesor ocupe técnicas que son útiles para la enseñanza de sus alumnos. La función del docente es ser mediador entre lo que políticamente se estipula de la educación y quien recibe la educación, en este caso son los alumnos. es como estar entre el Estado y la sociedad, pero estos dos factores puede hacer que cambie las acciones del docente. Es como una cadena: el estado trata de cubrir las necesidades de la sociedad, y si la sociedad cambia, también tiene que cambiar la política y por consecuencia también cambia el docente y todo lo que tenga que ver con al enseñanza. Todo esto hace que su labor sea mucho más difícil de lo que todos piensan, porque tiene también enfrentamientos curriculares en las instituciones educativas. Estos enfrentamiento surgen de las limitaciones que le impone los padres de familia, los alumnos, la institución, la política educativa, hasta sus propios jefes, lo limitan, ya que no puede dar cosas que la sociedad no acepte y no crea conveniente que sus hijos tengan conocimiento de ese tema.

La práctica docente no se puede llevar acabo si no existiera a quién se le debe de enseñar, y si los profesores no cumplen bien con su función, las propias personas a las que le brinda una educación, la pueden llegar a eliminar de ese proceso. Por lo tanto la labor docente esta sujeta a todos los cambios de las épocas sociales. A pesar de ser quien crea la manera de educar, también se tiene que limitar a hacerlo de cierta manera que la sociedad y la política educativa lo acepte. Se dice que la educación es del profesor y el puede hacer lo que desee con su grupo para que sus alumnos aprendan pero eso es una equivocación,

están sujetos a reglas que no tiene que dejar de tomar en cuenta o pueden llegar a sustituirlos. Pero el tiene que tener la agilidad de hacer lo que la sociedad dice pero con características que al el lo motiven a mejorar su desempeño diario, de mostrar su capacidad de conocimientos adquiridos y de darle el mejor concepto a su trabajo. Sus limitaciones las debe de manejar de mejor manera que pueda también innovar a la sociedad y le permitan mejorar la educación para sus educandos y en esta situación que no le importe las condiciones de sus alumnos, es decir, raza, sexo, religión, entre otras.

La practica docente implica muchas cosas, desde las más sencillas, hasta las cuales son complicadas pero el docente las enfrenta con la mejor actitud posible, por lo tanto la practica docente implica:

- \* El tener una relación maestro-alumnos. El profesor debe de tratar de la mejor manera que sus alumnos le tengan la confianza suficiente como para entablar una conversación, que no tenga nada que ver con el tema de la clase, y en el caso de alumnos menores de edad, el profesor debe de dar la confianza de que los padres de familia se acerquen a él a preguntarle sobre todo lo relacionados con sus hijos.

- \* Inmiscuirse en problemas de las futuras generaciones: Esto no quiere decir que desarrollen la función de *chismoso*, sino que se importe por cómo vendrán las siguiente generaciones y se prepare para ellas con las herramientas necesarias.

- \* Investigador de cultura: El profesor debe de analizar la situación del lugar donde va a desarrollar sus clases, para modificarlas de acuerdo a sus necesidades, además, para poder incorporarse a esa sociedad y dar una enseñanza lo más adecuada a la vida humana.

- \* Solidaridad con la institución: Después de los estudios profesionales, los profesores se sumergen a una institución la cual deben de seguir sus políticas y tener la mejor relación posible con los demás compañeros de trabajo y con sus jefes directos e indirectos. Entre mejor relación con los compañeros de trabajo, mejor desempeño dentro de ella.

\* Formador de valores. Los profesores no solo transmitirán conocimientos, sino valores que tiene que ver con la sociedad son parte también de su labor como docente. Es como contribuir con la sociedad al darles unos miembros (sus alumnos) con la mejor educación y con los mejores valores sedimentados para que ellos se integren de manera fácil a la sociedad.

### **2.5.1.1.- ASPECTOS QUE TIENE QUE DESEMPEÑAR UN DOCENTE DENTRO DE UN AULA DE CLASES.**

Un docente para que su labor este bien hecha y llegue a los objetivos que el mismo y la institución se han propuesto tiene que realizar distintos aspectos dentro de un aula de clases, porque el lugar de trabajo son esas cuatro paredes que encierran a todo un mundo de ideas, actitudes, aptitudes y personalidades. El profesor en su quehacer docente tiene que tomar en cuenta muchos aspectos y debe de realizarlos de la manera más prudente y ágil posible. Porque no solo su presencia es necesario sino necesita la ayuda de lo siguiente:

\* Motivación a sus alumnos.- El docente tiene que propiciar en sus alumnos una motivación positiva que no sea por medio de golpes o agresiones que puedan afectar al alumnos, sino, desarrollar interés en los educandos para participar en su proceso de enseñanza-aprendizaje.

\* Hacer y seleccionar el material didáctico.- El material didáctico son todas las herramientas que utilizará el docente para enseñar sus temas, puede ser material como imágenes, plumón y pizarrón, proyector, papeles de distintos colores, juegos de mesa o interactivos hechos especialmente para ver el tema seleccionado, entre otros. Estos pueden ser hechos por el mismo docente o pueden ser comprados por la institución.

\* Crear ambiente sano.- El ambiente se crea dentro del aula de clases entre los mismos alumnos y el docente, el cual debe de ser de respeto y colaboración entre todos. Con ello podrán realizar los objetivos planteados y

realizaran las actividades positivamente, sin ningún tipo de agresión psicológica o física.

- \* Ambientación.- Son las imágenes, recortes, cuadros, etc., que el docente pone en las paredes y a su alrededor para que el alumno se sitúe en un ambiente educativo, siendo toda esa ambientación hacia el tema a ver o hacia el nivel educativo con el que se está tratando. Esta ambientación influye mucho en la reacción de los alumnos y en su estado de ánimo.

- \* Evaluación.- Esta es la manera de recoger los resultados de los aspectos aprendidos en todo el ciclo escolar, o en bloques (parciales) la cual se puede llevar de distintas maneras, ya sea grupal o individual, con trabajos o con exámenes, dependiendo del docente, la materia y la flexibilidad de la escuela.

- \* Utilización de métodos y técnicas de enseñanza.- Esas son las que dirigen a la educación. Algunas pueden servir para integrar a los grupos, para hacer retroalimentaciones, o para liberar energías negativas de situaciones pasadas o simplemente convivencia entre alumnos y profesores. Pero en general ellas le dan un concepto claro al docente de la manera en que será la educación que les dará a sus alumnos, que pasos debe de realizar y como serán las actividades a realizar.

- \* Trabajos individuales o por equipo.- Estos pueden ser para obtener una calificación de ello, saber el conocimiento que tiene los alumnos, sus agilidades o destrezas y por último su convivencia grupal.

- \* Tareas.- Al igual que los trabajos, pueden ser para obtener una calificación, demostrar agilidades o destrezas, para investigar, o para estudio de los alumnos, todo en pro de la educación y su desarrollo.

- \* Comunicación maestro-alumno.- Esta, como su nombre lo dice, es la comunicación que llevan los docentes con sus alumnos o viceversa. La cual debe de ser la mejor, ya que el alumno en este siglo, ya se desenvuelve más activamente que en años anteriores y se da la pauta para que exista una amistad con el docente. Y los alumnos no solo se refieren a él como docente sino como

confidente y como consejero, sin embargo, no se debe de traspasar esa línea. En dado caso que existiera se romperá la ética profesional.

- \* Enseñar.- Es dar a conocer conceptos por medio de técnicas y métodos, los cuales los alumnos asimilarn y crearan el propio.

- \* Promoción de su asignatura.- El docente, sin importar la materia, debe de dar a conocer que su materia es muy interesante y la mejor, asimismo que les servirá para toda la vida, por lo tanto los alumnos deben de tener el mejor desempeño posible en ella. Para ello, existen distintas estrategias que el docente ocupa para que llame la atención a sus alumnos sobre su materia y que no exista una enseñanza vana.

- \* Disciplina.- La disciplina es buena, sin embargo, el docente debe saberla llevar de tal manera que los alumnos no se den cuenta, y debe de ser la mejor para que todo el ciclo escolar se mantenga el respeto y la convivencia. Por ello si existe un problema entre los propios alumnos, el docente en caso de creerlo prudente, debe de intervenir solo con consejos y no obligarlos a realizar acciones que ellos no desean. La disciplina se crea con reglas y educando a los alumnos como se desea que sean.

- \* Objetivos.- Son las metas a donde se quiere llegar en el ciclo escolar, ya sea por año, semestres, trimestres, etc., además son realizadas por materia.

- \* Retroalimentación.- Es volver a ver los temas de manera rápida, para que los alumnos se den cuenta de su desempeño y de los temas de los cuales no son fluidos para ellos. Sobre todo es para rescatar información que en el momento de la explicación los alumnos no captaron por cualquier circunstancia y les ayuda a reafirmar sus conocimientos y analizar mejor al información, esta se puede dar por medio de algún método que el docente aplique.

## **2.5.1.2.- DIMENSIONES DE LA PRÁCTICA DOCENTE.**

### **2.5.1.2.1.- DIMENSIÓN PERSONAL.**

El profesor o docente no es más que un individuo igual que todos que tiene ilusiones, decepciones, tragedias, felicidades, cumpleaños, proyectos, motivos, pero también tiene características., habilidades, aptitudes que son propias de un docente.

Con esto se trata de decir que el profesor es una persona como todas, pero que desarrolla aspectos que lo inclinan hacia el magisterio como su carrera profesional y que idealiza con cambiar a la sociedad. El profesor se puede ver en el presente y en el futuro. Dentro del presente observa una persona que acaba de terminar su carrera con ánimos de cambiar al mundo y a todo lo que le rodea para hacer mejores ciudadanos y perfeccionar todo lo que tenga que ver con la educación. En el futuro, ve atrás todo lo que ha logrado y que tiene que lograr más adelante, porque tal vez no ha logrado totalmente lo que pretendía y tiene que esforzarse más en lograrlo y piensa más en como se quiere ver en el futuro.

### **2.5.1.2.2.- DIMENSIÓN INSTITUCIONAL.**

El profesor se desarrolla dentro de un empresa educativa, donde le brindan el espacio (salón de clases) para brindar educación el docente le tiene un respeto a su institución por el espacio que le brindan para dar clases, porque a través de esa institución el podrá realizar sus proyectos más significativos y tomará experiencia de los sucesos que se presenten. El profesor pone en esa institución, sus habilidades, creencias, conocimientos, vida, entrega, solidaridad, experiencia, y otros más.

La dimensión institucional, también abarca que el profesor tenga el permiso de tomar sus decisiones propias como individuos, como realizar objetivos de su



propio salón de clases, es libre de cátedra (en la mayoría de las instituciones) aplica las técnicas y métodos que cree necesario para el desarrollo de las habilidades de sus alumnos, puede decidir si aceptar o no otro puesto dentro de la misma institución, también decide si cambia o no de lugar de trabajo, para lograr su permanencia en la institución.

### **2.5.1.2.3.- DIMENSIÓN INTERPERSONAL.**

La parte interpersonal es aquella que el profesor tiene que soportar de manera inteligente. Es la relación que tiene con todos los personajes que están participando en su práctica docente, tales como: directivos, colegas, alumnos, padres de familia o familiares, prefectos, intendente, albañil, y hasta los animales de la institución. No importa la diferencia de edad, estado civil, diferencias sociales, económicas, físicas, etc., el docente debe de ser una persona solidaria, equitativa y comprensiva, para poder tratarlas con respeto y permanecer en su trabajo de la manera más correcta que se pueda, porque al tener problemas con algunos de estos, el profesor creará falta de profesionalismo para unos, poca ética para otros y puede terminar dejando de dar lo que más le gusta que es: clases. El profesor debe de saber tener relaciones sociales respetando a los demás y sus ideas, debe de tener en cuenta que todos somos distintos y que nadie pensará como el y aunque compartan sus colegas la misma carrera, no significa que piensen o sientan de la misma manera. Deberá tratar de situarse en la posición de cada uno, como colega, padre, madre, e hijo, eso lo hará más humano y sobre todo ampliará su conocimiento social.

Un docente no expide por si solo la educación, necesita de todos los que integran la escuela para poder lograr sus fines, por lo tanto su acción debe de ser solidaria con los demás y respetando sus diferencias de ideas y acciones de los demás que no afecten a su persona y su correcto trabajo; si una persona no se incluye en el trabajo docente, tendrá complicaciones la educación, por ejemplo: si el albañil no construye los baños, los docentes tendrán problemas con sus

alumnos al ir al baño y la mayoría del tiempo los alumnos estarán haciendo fila para ir al baño en lugar de aprender, al momento que lleguen los niños a su casa le comentan eso a sus padres y existe un conflicto entre padres e institución, porque no cubre con las necesidades mínimas de su alumnado y esto puede llegar a oídos de supervisión y se puede obtener que cierren el instituto. Por lo tanto, todo es una cadena, todos necesitan de todos, por eso se deben de respetar. El hecho de ser el profesor o el director y no ser el albañil o la afanadora, no lo hace a uno más y a otros menos. Se deben de respetar.

#### **2.5.1.2.4.- DIMENSIÓN SOCIAL.**

El profesor tiene la tarea de investigar su entorno social, ya que no es lo mismo en todas las ciudades o en todos los pueblos. El debe de ser una persona que respete a los demás y para hacerlo debe de investigar como es el ambiente al que se ha inmiscuido. Ya que puede llegar a faltarle al respeto a alguien solo por hacer algo que para el esta bien, pero para ese pueblo culturalmente esta mal visto. Prácticamente se debe de ubicar el profesor a la situación social que se presenta en el lugar donde esta impartiendo clases y adecuarse el al lugar. No puede adecuarse todo una ciudad a su forma de ser.

Además, debe de respetar dentro de sus clases cada cultura de sus alumnos. debe de recordar que la educación es laica. Y si se encuentra en una zona rural donde no entiendan nada sobre tecnología, puede adecuar sus ejemplos con materiales que los niños pueda entender. Por ejemplo, en lugar de decir: vamos a contar los software que tiene mi PC, mejor debe de decir: vamos a contar las mazorcas que tengo en este costal.

#### **2.5.1.2.5.- DIMENSIÓN DIDÁCTICA.**

Esta es la parte donde el profesor debe de ocupar todas las herramientas posibles y a su alcance para impartir clases. Y lograr que el alumno efectúe sus propios conceptos para que los ocupe en su vida personal. El profesor debe de conducir a sus alumnos a que ellos mismo construyan sus conceptos y no darles las respuestas de todo, que ellos mismos investiguen y reflexionen.

Dentro de la dimensión didáctica, el profesor debe de conocer a su grupo de alumnos para implementar técnicas que ayuden al aprendizaje y que ellos puedan realizar dependiendo a sus capacidades físicas y mentales.

#### **2.5.1.2.6.- DIMENSIÓN VALORAL.**

La práctica docente no solo transmite conocimientos que tiene que ver con los planes propuestos por el gobierno del estado, sino, un profesor aparte de proporcionar esos conocimientos, desarrolla valores en los alumnos ya sea consciente o inconscientemente, y esos valores no solo se dan en el aula de clases o al momento de una clase, se pueden dar a la hora del desayuno, en el jardín o patio de la institución, o a la salida. Estos valores le servirán al alumnos para ocuparlos en su vida cotidiana y para ser mejores personas. No siempre los padres se dedican a introducir estos valores en sus hijos, y los docentes hacen esa parte de la tarea, se puede decir, de manera accidental o sin querer. Al realizar esto, un docente se sentirá muy satisfecho y le da mayor profesionalismo que solo el impartir clases normales.

#### **2.5.2.- CONCEPTO DE DESEMPEÑO.**

El desempeño es comúnmente traducido como el rendimiento. Tiene un estrecho lazo con los objetivos que se desean lograr. El desempeño es la manera

en que trabajan las personas y eso es juzgado por la efectividad del trabajo que realizan.

Desempeño es Cumplir las obligaciones inherentes a una profesión, cargo u oficio; ejercerlos. <sup>6</sup>

Es importante saber el desempeño de cualquier tipo de empresa porque con ello se puede:

√ Reparar los errores o defectos que puedan acontecer. Ayuda a las mejoras.

√ Saber como realizan su trabajo dentro de su ambiente.

√ Saber si su trabajo es el correcto y para el cumplimiento de los objetivos de la empresa.

√ Para utilizar lo aprendido en las experiencias que posteriormente se suscitarán.

√ Para enriquecer y mejorar las estrategias o métodos utilizados.

## **2.6.- ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES.**

Es la utilización excesiva de la parte psicológica y física del profesorado conforme al contexto educativo que vive y a sus demandas. Si estas demandas aumentan de manera considerable, el profesor puede llegar a tener problemas de salud desde los mínimos como una gripe hasta los máximos como cáncer o problemas de algún sistema (digestivo, nervioso, entre otros). El estrés laboral es una causa de los problemas de salud en el profesorado. En la Unión Europea 50% de las personas que padecen estrés laboral dejan sus trabajos.

---

<sup>6</sup> Biblioteca de Consulta Microsoft® Encarta® 2005

### **2.6.1.- CAUSAS DEL ESTRÉS LABORAL EN LOS DOCENTES.**

➤ *Falta de colaboración de las familias.*- El profesor necesita mucho de la ayuda de las familias para el aprendizaje de sus hijos, ya que la educación proviene de casa, llega a la escuela y se regresa a casa. Es decir, que toda tarea educativa se conforma con los padres de familia también, por ejemplo, hay padres de familia que no se preocupan porque sus hijos realicen la tarea o los mismos padres le hacen la tarea a sus hijos y eso es erróneo ya que el pequeño no aprenderá. Además, cuando se les pide algún material o permiso para la investigación de campo de los niños, los padres de familia no colaboran con esto y le cortan el aprendizaje a sus hijos y el profesor debe lidiar con este tipo de padres.

➤ *Diversidad de necesidades educativas.*- Es propia la inclusión de niños discapacitados, sin embargo, el profesor no les puede brindar la educación que ellos necesita y puede llegar a ignorar a los demás por estar con el niño discapacitado o no solo los discapacitados, sino niños que se saltaron un año y son atrasados para el nivel que se encuentran. El profesor debe lidiar con esto.

➤ *Problemas de disciplina en los alumnos.*- Existen grupos que son muy activos o hiperactivos que el profesor no puede controlar, tal vez porque anteriormente no era su grupo, por la cantidad extensa de alumnos, falta de educación o de atención en casa o por alguna otra circunstancia, algunos alumnos tienen mala conducta y eso afecta a los demás alumnos y al profesor. Lo desesperan y puede llegar a medidas extremas con estos alumnos.

➤ *Falta de motivación y de interés.*- Esta falta de motivación y de interés tanto como en alumnos afecta. Ya que si el profesor tiene esta falta de motivación afecta a los alumnos porque no implementa estrategias que ayuden al desarrollo de habilidades en los alumnos y en el caso de la falta de interés en los alumnos perjudica al profesor ya que tiene que utilizar más su mente para crear nuevas estrategias y métodos los cuales provoquen una respuesta de los

alumnos. el no recibir respuesta de los alumnos, desmotiva al profesor y vuelve tediosa y exhausta la educación.

➤ *Falta de reconocimiento social.*- El profesor necesita de algo que lo motive a ser mejor cada día, y que mejor forma de hacerle un reconocimiento frente a las personas sobre su gran labor y sobre el esfuerzo que a tenido en si desempeño docente. Si no se recibe esa admiración o incentivación, entonces, creará que todo sus esfuerzos han sido inútiles.

➤ *Escasez de recursos materiales, especiales y personales.*- En algunas instituciones los profesores tiene que lidiar con la falta de materiales para ayudar a la explicación de temas o para realizar actividades los profesores con sus alumnos. Los encargados de la administración de recursos materiales, no administran los recursos necesarios, las cantidad de ellos, y no vuelven a comprar los materiales por esa falta de administración y en algunos casos por la falta de recurso económico o porque querer gastar mas. Por ejemplo, algunas instituciones solo compran al comienzo del año y eso debe de alcanzar hasta el termino del año, pero la cantidad de material dado no es la suficiente, se necesita de nuevo material, y esto provoca que los profesores tengan que lidiar con la falta de material, poner de su sueldo para la compra de material, exigir material y le cortan las estrategias que puedan utilizar para dar clases.

➤ *Conflictos entre compañeros.*- La mala comunicación con otros compañeros provoca estrés laboral o conflictos con el propio jefe, ya que esa diferencia de ideas diarias provoca tensión entre los dos y asimismo provoca el estrés. Se debe de tener un ambiente favorable para el desarrollo de amistades que ayuden al mejoramiento de la institución.

➤ *Nuevas tecnologías.*- El no saber ocupar nuevas tecnologías perjudica al profesor dándole estrés laboral cuando el trata de utilizarlas y no tiene conocimiento de ello, o el propio alumnado requiere de la utilización de aparatos tecnológicos y el profesor no puede cubrir con esa necesidad. Por otra parte, en algunas instituciones educativas exigen la utilización de tecnologías modernas que

ayuden a la enseñanza, sin embargo, al no cubrir con esa exigencia provoca estrés.

### **2.6.2.- SÍGNOS DEL ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES.**

Lo profesores deben de ocupar todas sus sabidurías dentro del aula de clases, sin embargo, existe la diferencia con quien posee un estrés laboral ya que no posee las mismas reacciones dentro del aula de clase y en todo lo que tenga que ver con su trabajo y su desempeño en su vida diaria.

Una persona que *no posee estrés* o cuenta con un nivel leve de estrés reflexiona sobre su tarea educativa, analiza todo el contexto del lugar donde esta dando clases o donde dará clases para ayudarse de eso al impartir sus conocimientos y quienes son sus alumnos comprendan lo que dice. Formula una guía que lo ayudará a no perderse en el camino de la enseñanza, utiliza sus conocimientos teóricos y los prácticos, para ejemplificar a sus alumnos y hace las modificaciones necesarias para ajustar su materia a las personas con el fin de lograr los objetivos. Además busca la retroalimentación y la comunicación con sus compañeros maestros y con sus propios alumnos dándose una relación afectiva y positiva, que le servirá para dar a conocer las opiniones de cada uno para la mejora de su labor. Asimismo esa comunicación con profesor-alumnos dará las pautas para acuerdos que se deban de hacer dentro del aula de clase para su propia mejora educativa y para ayudar a los alumnos en problemas que se susciten.

Al *poseer estrés* en lugar de ocurrir cambios por poseer un padecimiento, es lo contrario, el profesor sigue el currículo tal y como esta, sin modificaciones, o sigue el de algún otro compañero. No adapta la educación al contexto en el que se encuentra ya que no lo cree necesario y porque cree que la labor docente no tiene nada que ver con los cambio sociales, culturales, científicos, tecnológicos, etc., sigue la guía de otros compañeros dentro de sus clases sin cambiar pasos o etapas ya que todo eso se deberá de cumplir sin excepción. Es rutinario, no hace

ajustes en sus clases, no improvisa, no utiliza sus experiencias vividas, todo se basa en lo teórico. No cree que sea necesaria la retroalimentación entre sus alumnos y entre los colegas, no interioriza y se cree experto en sus diseños y se confía de que los planes y programas lo llevarán al logro de sus objetivos.

Se puede observar el cambio de manera curricular de un docente cuando tiene y cuando no tiene estrés, es impresionante lo que puede pasar y como puede repercutir en los alumnos y en sus aprendizajes. Ya que el docente es quien imparte las clases, es como el pilar de la enseñanza y si no se encuentra al 100% o mínimo al 80 – 90 % repercute en sus alumnos. ya que ellos reciben todo lo que tenga que ver con el maestro, desde las actitudes, padecimientos, problemas personales, problemas laborales, problemas sociales, problemas con los padres de familia, etc., hasta planes no flexibles o no modificados a sus necesidades o a sus posibilidades.

Entre otros signos del estrés se encuentran:

➤ *Desvinculación del centro y de los compañeros.*- Al padecer estrés laboral los profesores se separan de sus compañeros, no tiene comunicación con ellos como antes, no tiene reacciones afectivas hacia ellos y no le importan las cosas que sucedan con su centro educativo, como si deseara perder el trabajo, pero esto es una reacción inconsciente.

➤ *Sentimientos de incapacidad para hacer frente a problemas de indisciplina, a alumnos especiales.*- Se cree incapaz de poder enfrentar algún problema que tenga que ver con su profesión y con su persona, conjuntamente, cree que no puede afrontar la falta de disciplina de sus alumnos y con los problemas de aprendizaje que presentan.

➤ *Considerarse sobrepasado de trabajo.*- El sentir que su trabajo es mucho más de las capacidades que tiene y que no podrá con todo el trabajo que se le acumuló. Que sus capacidades son menores a lo que tiene que enfrentar y que el trabajo es muy pesado para sus facultades y que todo es excesivo para él.

➤ *Sentirse irritado, deprimido y exhausto al terminar su jornada laboral.*- Al término de sus horas de trabajo si un docente se siente cansado más de cómo



llego a las instalaciones es signo de estrés laboral. Siente que es un alivio el terminar la jornada de trabajo, en lugar de sentirse satisfecho, se siente agobiado e irritable con todo lo que tenga que ver con su trabajo, el solo quiere descansar y salir de su lugar laboral.

➤ *Falta de compromiso y ausentismo laboral.*- Este signo se trata de que el profesor falte mucho a su trabajo, por algún padecimiento provocado por el estrés o simplemente porque no tiene el animo de ir a trabajar para estar dentro de un salón de clases con 30 niño que para él hacen mucho ruido y lo irritan. Sobre todo, tiende ha no realizar actividades prácticas para que sus alumnos tengan un aprendizaje significativo, tiende a llegar tarde, a no cumplir con requisitos que se le piden y a no ayudar en aspectos que tengan que ver con su colegio.

### **2.6.3.- SÍNDROME DE BURNOUT.**

Burnout es una palabra en ingles compuesta por burn y out. Burn solo significa quemarse y out es hacía fuera, sin embargo juntos tienen un significado muy distinto que es agotamiento. Por lo tanto significa que es un síndrome del agotamiento. Para esto, se tiene que conocer que un síndrome son signos y síntomas que ocurren en lapsos de tiempo ya programados y conocidos que anuncian una enfermedad o enfermedades complejas. Por lo tanto, el Síndrome de Burnout se define como un grupo de signos y síntomas que reflejan en malestar de una persona y que es una respuesta al estrés laboral crónico en la que intervienen actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el mismo rol profesional, así como al agotamiento emocional.

El síndrome de burnout es la manera Estadounidense del estrés laboral crónico, sin embargo, por tener gran importancia en Estados Unidos y Europa, es considerado un síndrome ya que se manifiesta en los docentes este síndrome porque ellos tratan con material humano y eso es lo mis difícil de sobrellevar, a personas que piensan distinta a tu persona, y esta actividad es estresante y muy

agotadora. Este síndrome puede llegar a lastimar muy seriamente la vida de las personas o deteriorarlas por completo, pero esto depende de la personalidad, carácter, educación, tipo de trabajo, gusto por su profesión, entre otros. El síndrome modifica de manera negativa la capacidad, agilidad, destreza, calidad y desempeño de los docentes, ya que los agota, y no puede trabajar de la misma manera de antes, además de llevarlos a bajar su nivel de agilidad para trabajar y tienen problemas tanto con el grupo como consigo mismo por no lograr las metas anteriormente propuestas personalmente o institucionalmente.

Este síndrome puede cambiar de un recién egresado que tiene ideas innovadoras, que tiene toda la motivación y se esfuerza por cambiar la educación, a una persona que frustrada, enojada y sin iniciativa. Por ello no se debe de dejar subir el nivel de estrés ya que puede tener consecuencias mayores que tal vez no tengan solución.

## **CAPÍTULO III**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN DE CAMPO.**

### **3.1.- ENTREVISTAS**

#### **3.1.1.- ENTREVISTA I**

*Nombre:* Lic. Eder Adevel Palma Márquez.

*Años de experiencia:* 2 años.

*Especialidad:* Psicólogo.

*Cargo:* Trabajador de la Universidad de Sotavento en la división de estudios de postgrado.

*Día de la entrevista:* 28 de mayo del 2008

*Lugar de la entrevista:* Las oficinas de la Universidad de Sotavento.

La entrevista con este especialista fue interesante ya que comentó aspectos de los profesores que él observa dentro de la institución en la que él labora. Al inicio de la entrevista se tuvieron dificultades, ya que lo solicitaban con frecuencia los alumnos, administrativos y docentes, por lo tanto, la entrevista a pesar de que se acordó a una hora, la solicitante de la entrevista tuvo que esperar veinte minutos sentada para que solucionaran aspectos de su trabajo y posteriormente se dio la entrevista. A pesar de estar en la entrevista lo seguían solicitando, sin embargo, bajó el nivel de su solicitud hasta llegar a no solicitarlo al ver que se le estaba aplicando una entrevista donde lo estaban grabando para sustentar sus respuestas. La entrevista fue muy agradable ya que el especialista no solo se basó a responder las preguntas que se le hicieron, sino, fluyeron sus respuestas logrando contestar la mayoría de ellas desde las primeras tres preguntas que se le realizaron. El psicólogo comentaba que a diario observa a los profesores padecer estrés, que el lugar de su escritorio es donde tienen que pasar todos los profesores para checar sus tarjetas y él los observa día con día, agregó que el estrés es una carga emocional q genera un cansancio y un desgaste físico, mental y psicológico que crea enfermedades. El psicólogo afirma q el estrés afecta desde el trabajo hasta la vida misma, y que este estrés puede producirse por el cambio de un colegio a otro, de una materia a otra o de nivel educativo, o hasta los

uniformes que las instituciones imponen propicia a estresarse. Los profesores tienden a manifestar su estrés de distintas formas como el ser agresivo con sus alumnos, el desquitarse con ellos, no aceptar las opiniones de sus colegas o de los alumnos, tiene movimientos bruscos, son apresurados sus movimientos, no hace programaciones, se ausenta, sin embargo, hace hincapié que también desarrollan manifestaciones físicas como migraña, diarrea, dolor de espalda, baja o sube de peso, se le nubla la vista, etc. Pese a esto, el dato mas importante es que los docentes tienden a bajar su creatividad y a no realizar programaciones de clase, y que esto a su vez perjudica a los alumnos.

Con estos datos ha expresado que definitivamente el estrés que afecta a los docentes tiende a cambiar su estilo de trabajo de manera negativa.

### **3.1.2.- ENTREVISTA II**

*Nombre:* Mariano García Bartólo

*Años de experiencia:* 14 años

*Especialidad:* Neuropsiquiatra Especialista en las enfermedades de los nervios y la mente.

*Día de la entrevista:* 02 de junio del 2008

*Lugar de la entrevista:* Consultorio clínico.

La entrevista fue un tanto curiosa como tediosa, ya que a pesar de ser un neuro-psiquiatra se intimidó al verla grabadora frente a él y se tuvo que cortar la grabación ya que se quedó sin palabras desde la primer pregunta, se tuvo que tranquilizar al especialista para posteriormente reanudar la entrevista. Sus respuestas fueron extremadamente cortas y repetitivas no proporcionando mucha información en la grabación, pero al cortar la grabación y comentar sobre el tema sus respuestas fluyeron de manera significativa, cabe aclarar que la cita fue acordada a las 5 de la tarde, sin embargo, se tuvo una espera de una hora y media, llegando a comenzar la entrevista a las 6 y media de la tarde.

El neuropsiquiatra mencionó que el estrés es la respuesta de una persona que no se puede adaptar a las distintas situaciones que vive llegando a afectar de manera física, personal y laboral manifestándose con enfermedades, problemas digestivos, insomnio, malestares musculares, malestares del sistema nervioso central y así hasta afectar a todo el organismo y deteriorar la calidad de vida, asimismo, expresó que todo profesional puede llegar a padecer un nivel de estrés, sin discriminar a ninguno, manifestando su estrés por medio de agresiones, que se enoje por cualquier motivo, inquietud, cansancio, irritabilidad, o en casos críticos puede llegar a tener un cuadro depresivo y hablando de su desempeño o rendimiento, quien padece estrés tiende a desconcentrarse en sus actividades porque afecta su salud mental y puede llegar al ausentismo.

Después de la grabación, al tener una mejor conversación, aceptado el neuropsiquiatra que ser docente es una profesión que implica la devoción por querer cambiar el futuro de los alumnos de manera positiva, y eso lo confirma las autoras González Capetillo Olga y Manuel Flores Fahara, en su libro “el trabajo docente” enfoques innovadores para el diseño de un curso, al decir que un docente tiene tendencia a querer cambiar al mundo, por lo tanto se involucra en exageración con su trabajo, lo mismo dijo el neuropsiquiatra, además de comentar que el 80% de las personas que padecen cualquier tipo de estrés llegan a deprimirse y de esos se suicidan el 15%. Explicó que lo conveniente sería, tratar el estrés, para no llegar a casos extremos que pueden terminar con la vida de las personas.

Un docente al estar perjudicado puede perjudicar toda su labor, porque se le suma el tener que sobrellevar todos los aspectos que lo rodean en su trabajo, y lo perjudican hasta en su propia salud tanto mental como física.

### **3.1.3.- ENTREVISTA III**

*Nombre:* Jorge Tadeo Reyes.

*Años de experiencia:* 24 años

*Especialidad:* Psicólogo clínico. Especialista en psicoanálisis

*Día de la entrevista:* 05 de junio del 2008

*Lugar de la entrevista:* Consultorio clínico.

La entrevista a este especialista fue muy interesante, además de informativa y agradable. Cabe destacar que el psicoanalista fue la persona que atribuyo respuestas amplias y precisas a comparación con los otros entrevistados. Al inicio de la entrevista el advirtió que prefería hablar sobre el tema de manera general, y no contestar una por una las preguntas y en caso de no haber dado respuesta a lo que se necesitaba se le proporcionarían las preguntas faltantes; el psicoanalista se sentó en un sofá y subió los pies en un banco para sentirse mucho más cómodo en su entrevista, él se mostró muy amable al dar la entrevista y fue el primero que aceptó la realización de esta, pero como dato curioso, él no proporcionó datos personales sobre su origen, sin embargo, sus respuestas aportaron mucho a la investigación, es decir, que el estrés depende del factor emocional, por lo tanto, se estresan unos más que otros, por ejemplo una persona pesimista tiende a tener más estrés al tener exámenes, al perder a un ser querido, o al romper con la pareja; pero las manifestaciones dependen de cada persona. El especialista menciona que los conflictos que se tuvieron desde el nacimiento aunque la persona no los recuerde, le afectarán en su adultez provocando el estrés, esto lo confirma el autor Fernando Ortiz Lachica en su libro "Como vivir sin estrés" demostrando que sus respuestas son ciertas y actuales, ya que el autor menciona que aspectos vividos en el nacimiento o en los primeros años pueden afectar los comportamientos que se tienen al estar en situaciones estresantes.

El especialista menciona que el estrés crea conflictos y que esto a su vez desarrollan otros más complejos, y no solo eso, la persona estresada puede llegar a aislarse y a no relacionarse con las personas que lo rodean y el estrés no respeta inteligencia, capacidades, nivel social o tipo de trabajo, él simplemente bloquea el desempeño o la capacidad de la persona para desarrollar sus distintas actividades o hasta la inteligencia o facilidad de raciocinio, o puede llevar a los extremos, por ejemplo una persona que no decía groserías ahora con estrés las

dirá, por eso el especialista dice: “El estrés es un gran saboteador del ser humano”, y siendo el profesor otro ser humano lo afecta como tal, pero tener un profesor estresado en clases lleva a producir alumnos estresados. El psicoanalista afirma que un maestro estresado necesita un grupo en conflictos (problemas de conducta), por necesidad y para sentirse a la par con ellos, es decir, un enfermo busca a otro; si sucediera lo contrario, sería un grupo estresado propiciaría que un profesor libre de estrés se estresara. El aula de clases provoca estrés desde el calor, las ventanas, el eco, el color, las cortinas, la ambientación, entre otras, por eso es recomendable el cambio de aulas tanto para los profesores como para los alumnos y el ocupar distintas estrategias para eliminar el estrés y para identificar la existencia de él.

El psicoanalista aclara que el estrés es un síntoma de conflictos psicológicos mayores que puede propiciar que una persona brillante se convierta en lo contrario, por ello es indispensable analizar lo que provoca el conflicto.

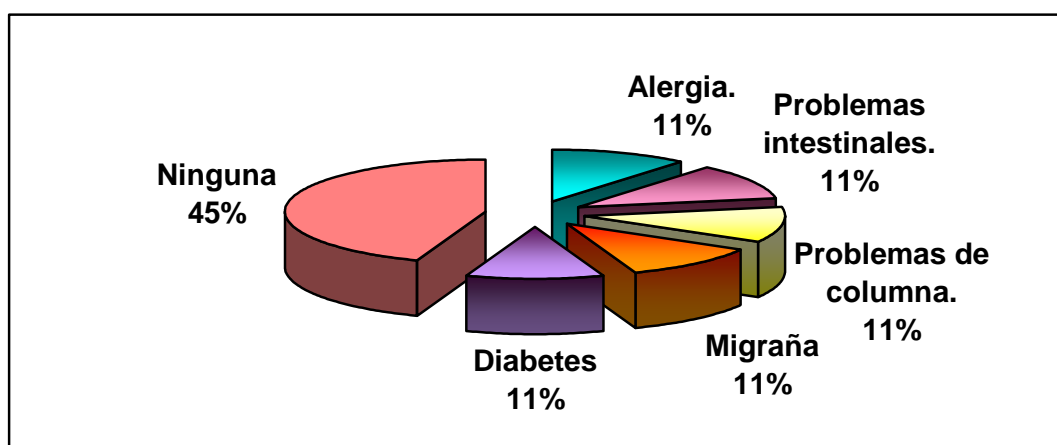
Por último, al preguntarle directamente sobre la hipótesis que se refería a que los docentes que tiene impartiendo más de tres años clases tienen posibilidades de que el estrés laboral afecte su desempeño docente, él desde su perspectiva profesional la acepta y la complementa al decir, que si no baja el desempeño del docente entonces se desarrollará una de las personas de las que se dice “que vive para su trabajo” y deja su vida personal en segundo término, asimismo, la persona estresada laboralmente por su sobrecarga de trabajo tiende a liberar el estrés en las personas que están a su alrededor.



## 1.- ¿PADECE ALGUNA ENFERMEDAD?

Menciónala: \_\_\_\_\_

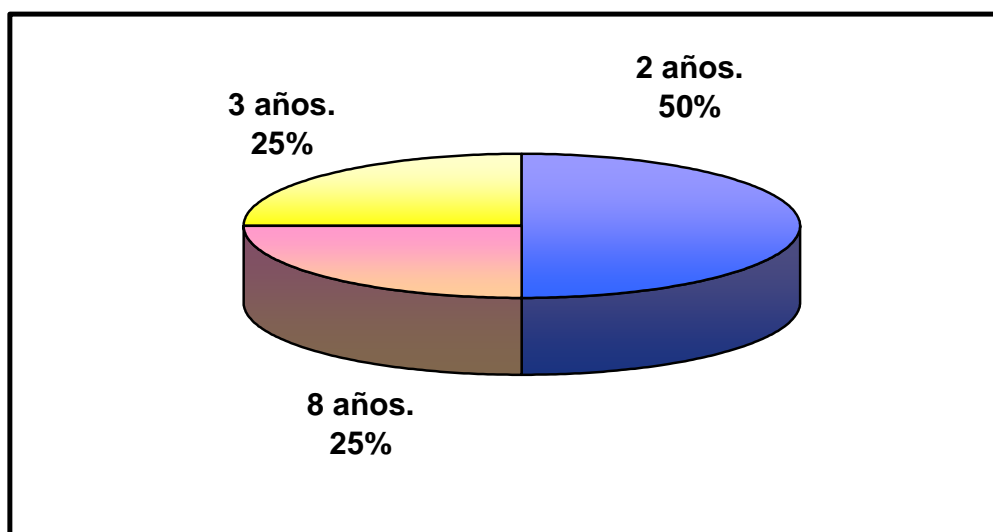
*Justificación:* En esta primera pregunta predominó la ausencia de alguna enfermedad o padecimiento, pero se observó que a las docentes con menos tiempo laborando dentro de un aula de clases son quienes padecían: migraña, alergia, problemas intestinales (colon) y problemas de la columna, y los padecimientos que tiene el estrés al comienzo, ya que se están adaptando a la situación de la presión y aspectos que tengan que ver con la educación, estas docentes todavía se encuentran entre la fase de alarma y la fase de adaptación que son las fases del estrés, por eso poseen padecimientos, además de que unas de ellas son prácticamente nuevas en esa institución educativa. Pero las que tienen mayor tiempo impartiendo clases afortunadamente son quienes no padecen ninguna enfermedad, porque su cuerpo ya lo asimiló todo lo que pueden enfrentar sobre la educación y tiene una estabilidad en su trabajo, además que no han pensado cambiar de puesto o trabajo dentro de varios años, encontrándose en la fase de agotamiento, la cual es que ya asimilaron los problemas que puedan surgir en la educación y se adaptaron a ella y están en su estado de tranquilidad y descanso. Y aunque pueden surgir nuevas situaciones problemáticas dentro del plantel, ellas tienen la habilidad de resolverlas o llevarlas con la calma posible ya que saben de qué índole se puedan tratar y se han acostumbrado a los recursos que tienen y al personal que labora con ellos.



## 2.- ¿CUÁNTO TIEMPO TIENES CON ESA ENFERMEDAD?

Menciónalo: \_\_\_\_\_

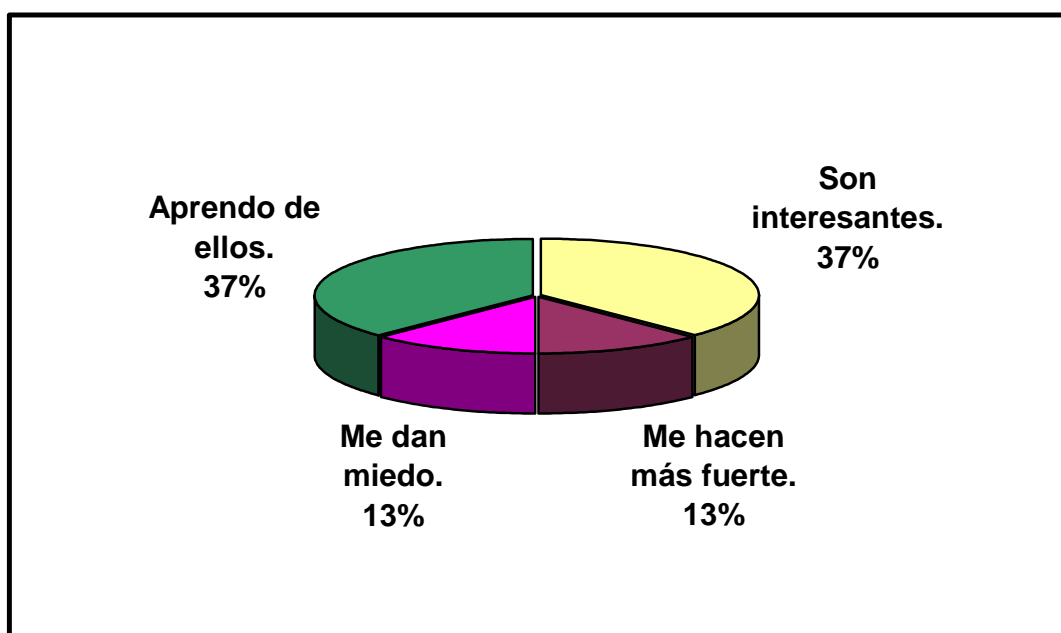
*Justificación:* Sus malestares o enfermedades comenzaron a surgir conforme empezaron a estar dentro de un aula de clases, fue una sincronía, sin embargo, estos padeceres fueron causados por el estrés ya que antes de trabajar no los tenían o de comenzar un trabajo estable donde tienen a su cargo un grupo completo y todo lo que incumbe en su enseñanza (programas, juntas, bailes, homenajes, hacer material didáctico, etc.), ya que las profesoras también realizaron prácticas que era un requisito que su carrera exigía pero no presentaban estrés y sus signos, asimismo conforme fueron adquiriendo experiencia y años de laborar, también se ganó unas enfermedades como problemas de migraña y problemas intestinales las cuales son padeceres propios de el estrés laboral que pueden llegar a surgir dentro de un aula de clases. El tiempo mayor ha sido de ocho años, sin embargo es una enfermedad que se ha padecido desde mucho tiempo atrás, hasta antes de comenzar la carrera, por lo tanto, no tiene nada que ver con el estrés o el estrés laboral. Los tiempos concuerdan dando la pauta a que se deduzca que sus enfermedades fueron causadas por el estrés de su propio trabajo, es decir, estrés laboral.



### 3.- ¿QUÉ OPINAS DE LOS RETOS?

- A) Son insignificantes.      D) Son demasiado para mi.      G) Me dan miedo.  
B) Son interesantes.      E) No los tolero.      H) Aprendo de ellos.  
C) Los odio.      F) Me hacen más fuerte      I) Otro: \_\_\_\_\_

*Justificación:* La respuesta con mayor porcentaje fue la “H”, es decir, aprenden de los retos, esto es un gusto por los retos, y que le gustan enfrentarlos, en la parte de la adrenalina de su trabajo además de tomarlos de manera positiva. Rectifica esta respuesta que las personas y mucho más en la profesión de docente, los retos son parte fundamental de la personalidad de ellos, además de estar acostumbrados a ellos, porque cada día es un reto de enseñarle a sus alumnos y los propios retos que le ponen los alumnos al desencadenarse alguna situación alarmante o alguna situación con los padres de familia (afrontarlos), por lo tanto, los retos son parte de su vida y tratan de aprovechar lo máximo de ellos, entre más retos, es mucho más aprendizaje a su persona para poderse desarrollar en su ámbito laboral de la manera más correcta posible y adquiriendo esa agilidad que le dan los retos.



#### 4.- ¿QUÉ SIENTES CUANDO TRABAJAS BAJO PRESIÓN?

- A) Que es más interesante el trabajo.                      D) Nunca trabajo bajo presión.  
B) Que no podré con el trabajo.                      E) Que me salen Peor los trabajos.  
C) Que me salen Mejor los trabajos.

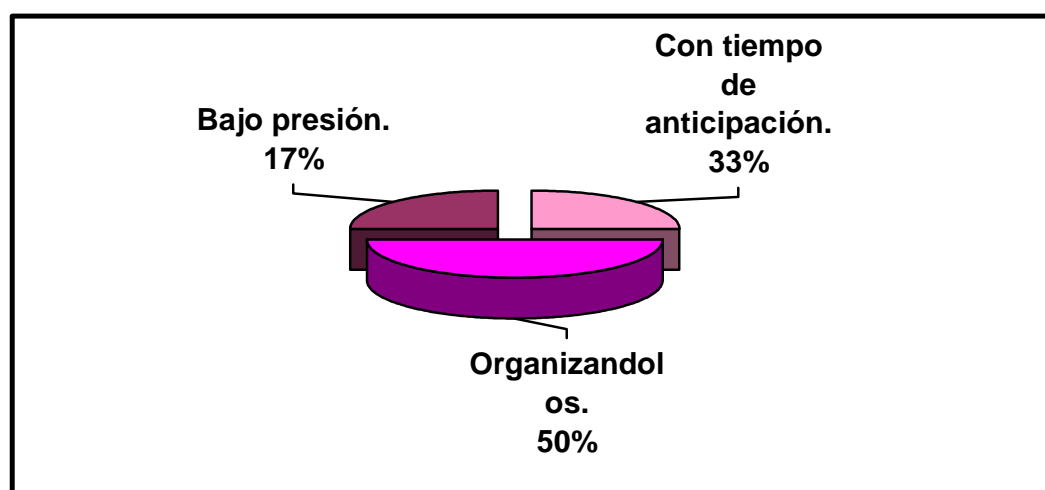
*Justificación:* La presente pregunta tuvo un predominio en la respuesta “C” con la respuesta de que a las profesoras les sale mejor los trabajos y la “A” de que es más interesante el trabajo al estar bajo presión, ya que al sentir la presión del trabajo que tiene que entregar al día siguiente o dentro de un día que ya se aproxima los inspira a desarrollar sus habilidades de manera rápida ya que si no lo hacen cometerán una falta en un trabajo o bajara si nivel de productividad. No obstante, las demás profesoras impartiendo clases, expresaron que a ellas el trabajar bajo presión les infunde que no podrán con el trabajo, otras que es más interesante el trabajo, una aumento las respuestas al escribir una propia y decir que ella siente desesperación y por último una dijo que nunca trabaja bajo presión. Pero pese a esto, la mayoría siente que el hacer las cosas bajo presión les da la adrenalina y la pauta para mejorar sus trabajos que tiene que presentar.



## 5.- ¿CÓMO TE SALEN MEJOR LOS TRABAJOS?

- A) Con tiempo de anticipación.                      C) Organizándolos.  
B) Bajo presión.    D) Haciéndolos momentos antes de la entrega.

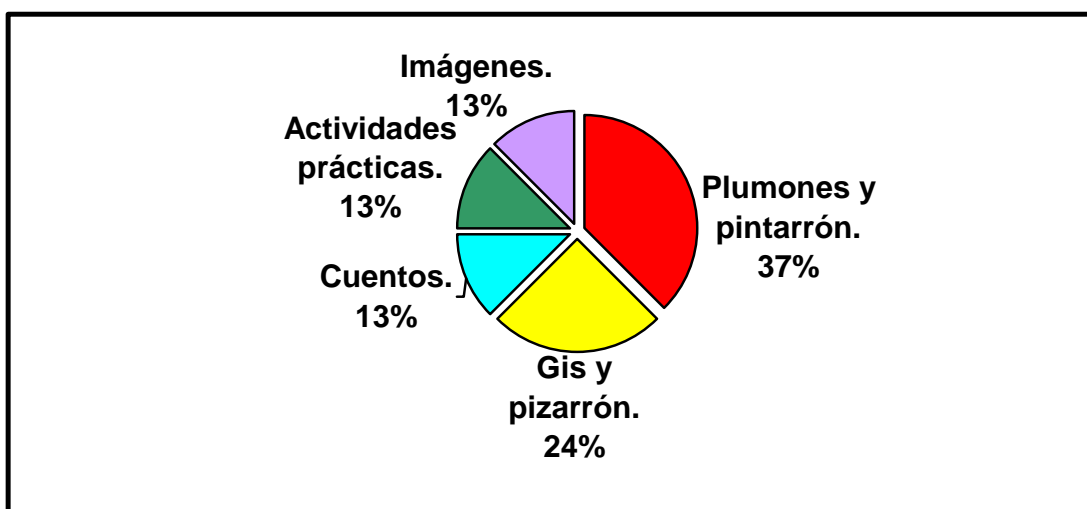
*Justificación:* Predomina la respuesta "C" que significa que las profesoras opinan que organizando sus trabajos tienen como resultado mejores trabajos, pero la mayoría de ellas, comentaba que a pesar de que los organizarán, nunca terminan realizando la organización que tenían, siempre le cambias o que surgían cosas que las impedía realizar el trabajo según lo programado. La organización es un buen método para realizar las acciones según lo programada, pero pese a esto, es una manera de estresarse más, ya que tienes hora y día de realización de cosas y si no lo hace, la persona se frustra y comienzan los conflictos, mal humores, dolores de cabeza, peleas, úlceras, gastritis, problemas intestinales, etc., todo tipo de padeceres. La organización es un buen método, pero para quien tiene la capacidad de realizar toda operación conforme lo programó, o que cada acción tiene mucho tiempo de anticipación dándole así tiempo de sobra realizar la actividad y en caso de tener una interferencia, no es de gran preocupación ya que sigue teniendo tiempo para realizar su trabajo, pero esta característica pocas la desarrollan.



## 6.- ¿QUÉ ES LO QUE UTILIZA COTIDIANAMENTE DENTRO DEL AULA DE CLASES?

- A) Plumones y Pintarrón.**                      **D) Imágenes.**                      **G) Actividades prácticas.**  
**B) Gis y pizarrón.**                              **E) Cuentos.**  
**C) Videos.**                                      **F) Música.**

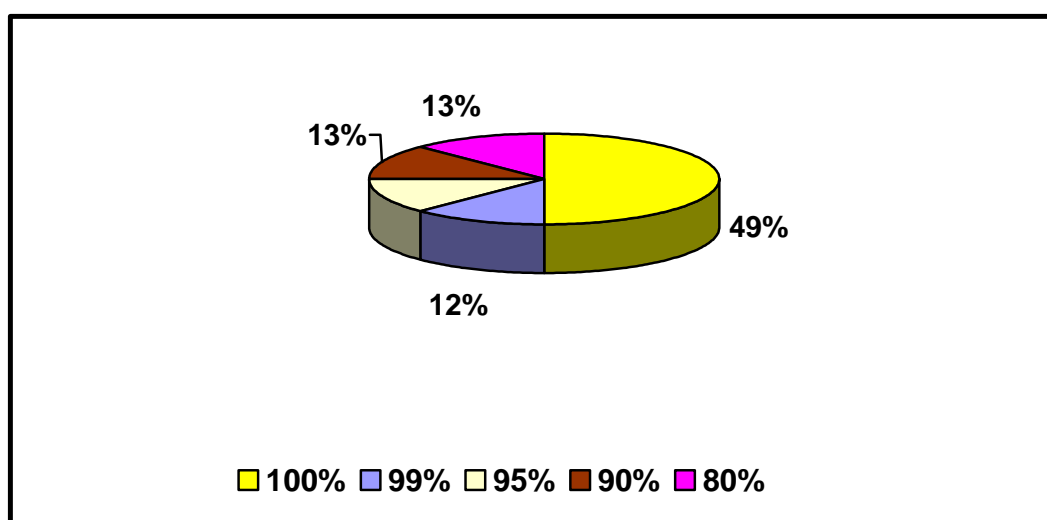
*Justificación:* El mayor puntaje predominó la respuesta “A” con la respuesta de que las profesoras de manera cotidiana utilizan plumones y Pintarrón para dar sus clases, dejando las demás opciones con menor puntaje como son los videos y la música, esto es debido a que el plantel no les proporciona el material necesario y no cuenta con los aparatos eléctricos para que las profesoras utilicen alguna otra herramienta. Otro signo de estrés laboral es la no utilización de métodos y técnicas, de material didáctico, imágenes, o actividades que puedan ayudar al alumno a la comprensión de los temas. Las clases son con dibujos y letras hechas en un pizarrón, donde las profesoras en muy pocas ocasiones utilizan su imaginación dibujando. El hacer material diario para los alumnos es pesado para las profesoras, y mucho más estresante que la institución no les proporciona material necesario para hacer ellas ayuden al alumno a su desempeño diario, les cortan su imaginación.



## 7.- ¿QUÉ PORCENTAJE LE PONDRÍA A SU GUSTO POR SU PROFESIÓN?

- |        |        |        |        |                |
|--------|--------|--------|--------|----------------|
| A) 0%  | E) 40% | I) 70% | M) 90% | P) <u>100%</u> |
| B) 10% | F) 50% | J) 75% | N) 95% |                |
| C) 20% | G) 60% | K) 80% | Ñ) 98% |                |
| D) 30% | H) 65% | L) 85% | O) 99% |                |

*Justificación:* La mayoría de las profesoras ha dicho que su profesión les gusta en un 100% sin embargo, las profesiones no pueden gustar en un 100%. Ya que existen factores que quitan ese porcentaje de gusto, ya sea que por que el trabajo que quita tiempo para desarrollar su vida personal (tener novio, atender a los hijos, atender al esposo, no come bien, etc.) porque el trabajo no lo es todo, el trabajo es parte de la vida, no la vida es el trabajo, por ser seres humanos se necesita más que un desarrollo profesional, sino un desarrollo como mujer en todas sus etapas y ámbitos. Pero las profesoras de manera personal dicen que le gusta mucho su profesión y esto hace que intenten dar un mayor rendimiento a sus profesiones, llevándoles a descuidar otra parte fundamental de su vida, pero también las lleva a preocuparse por dar una educación buena a sus alumnos y que salgan con los mejores cocimientos posibles y ellas serán reconocidas por ello.

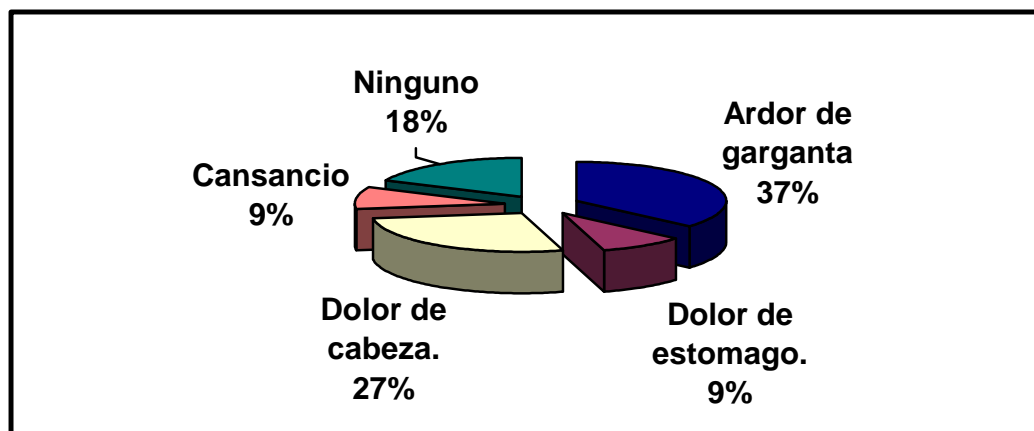


## 8.- ¿TIENE MALESTARES DESPUÉS DE TERMINAR SU JORNADA DE TRABAJO?

A) Nunca                      **B) A veces**                      C) Con frecuencia                      D) Siempre

Mencione cuales: \_\_\_\_\_ Ardor en la garganta \_\_\_\_\_

*Justificación:* Siempre en una jornada de trabajo se obtienen padecerse que tiene que ver con el tipo de trabajo que se desempeñe, en el caso de un docente obtiene un ardor en la garganta y en segundo termino con dolor de cabeza. El dolor de garganta lo proporciona el estar hablando constantemente todo el día para dar clases y sobre todo si los niños tienen mala conducta el profesor debe de alzar más la voz. En el preescolar, es muy importante la entonación de la voz y el enfatizar así que es más cansado el estar hablando con sus pequeños alumnos a comparación de un nivel superior, y en el caso de dolores de cabeza, ese se adquiere por la presión del ambiente como el clima, en temporadas de calor es mucho más frecuente el dolor de cabeza, la extensión del salón, si es pequeño el salón entonces es mucho más presión para el profesor, también los alumnos, si se necesita estar llamando la atención constantemente, eso da que el profesor se presione de nuevo, o la falta de tiempo porque se tiene que llegar temprano a acomodar el salón da que el profesor no desayune y es principal creador del dolor de cabeza.



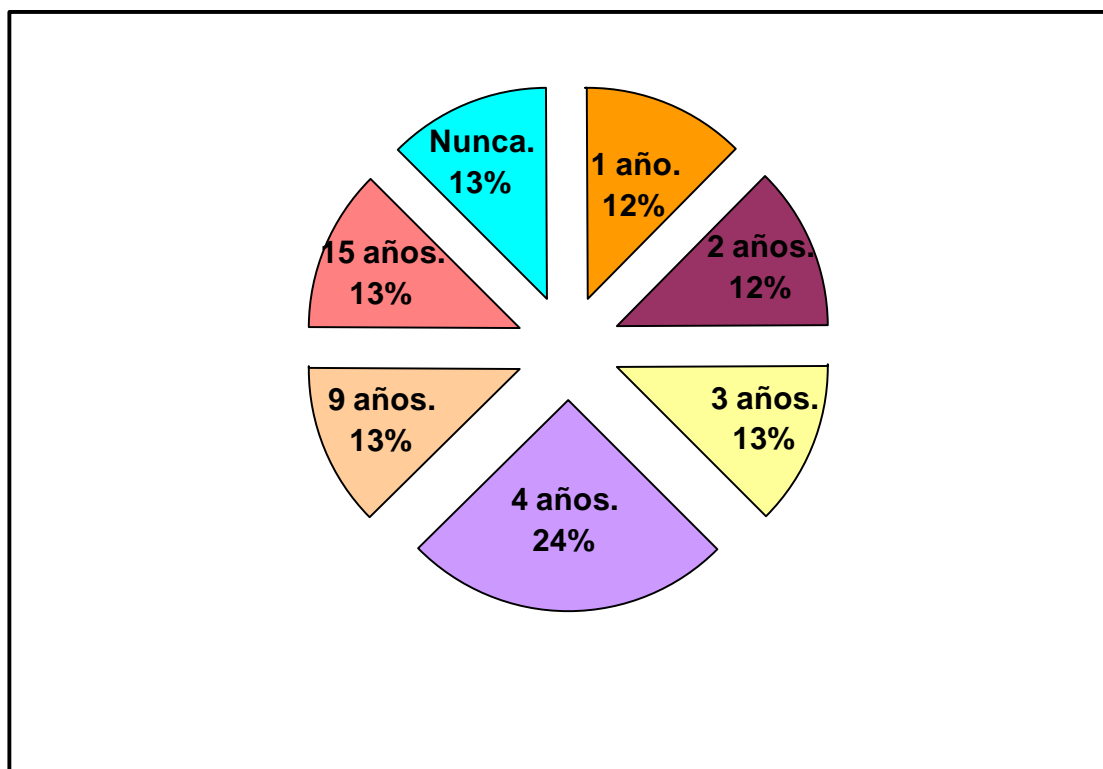


## 9.- ¿DESPUÉS DE CUANTOS AÑOS HA SENTIDO QUE ES MÁS CANSADO SU TRABAJO?

A) 1    B) 2    C) 3    D) 4    E) 5    F) 6    G) Más\_\_\_\_\_

Especifique

*Justificación:* Prevaleció que la mayoría de las profesoras que han sentido un cansancio físico tanto como mental en sus labores surgió a los 4 años de laborar dentro de un aula de clases formalmente. Ya que ese numero de años son los cuales todavía se tiene ideas innovadoras y se quieren realizar y el medio todavía no te absorbe, no obstante, las profesoras que tienen mayor tiempo laborando, ya conocían la situación del lugar de trabajo y estaban adaptadas a el, y al ver que lo que innovaban no era realizado completamente, decidieron ser absorbidas por el medio y no ir contra el. Pese a eso, las profesoras con tres o cuatro años de antigüedad tienden a estar en su etapa de adaptación y descanso, la etapa de descanso es cuando ya se rinden y deciden estar con el medio, sin imponer cosas que desean.



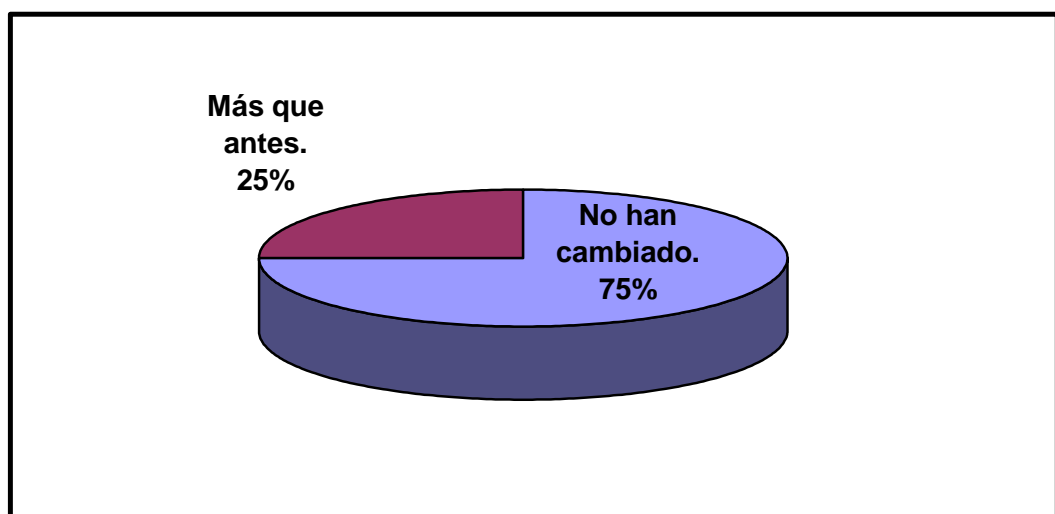
## 10.- ¿A DIFERENCIA DE SUS PRIMEROS AÑOS TRABAJANDO, CÓMO ES SU DESEMPEÑO ACTUAL?

A) Menos que antes

B) No ha cambiado

C) Más que antes

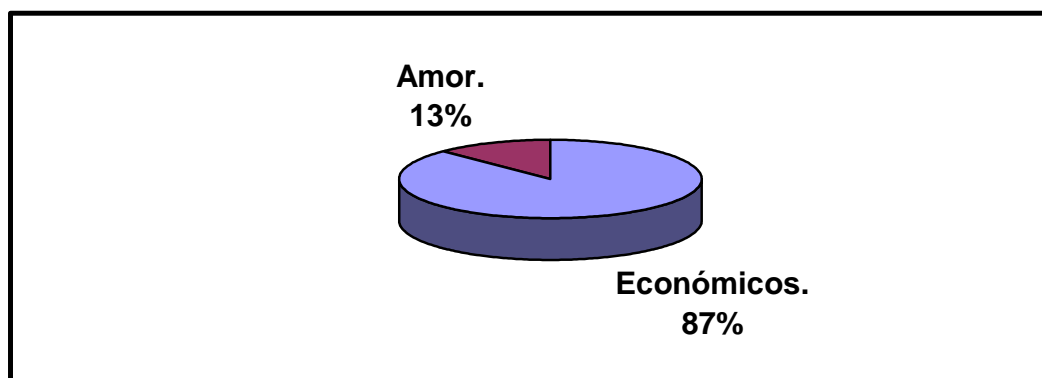
*Justificación:* Según las profesoras afirman que su desempeño después de varios años de trabajo, se ha vuelto mayor a comparación de sus primeros años impartiendo clases. Ya que han adquirido experiencia conforme pasan los años y conforme han tenido cursos de la SEP que las van innovando, pese a esto, un profesor, tiene un mejor desempeño cuando son sus primeros años de clases, ya que todo para él es nuevo, además de estar experimentando con sus alumnos los métodos y técnicas que ha aprendido, y todo lo que sus profesores de carrera y la propia institución ha agregado a su conocimiento pero llega un punto donde el profesor cree saberlo todo, y se aburre de utilizar lo ya conocido en las generaciones de alumnos que tiene y por lo tanto, baja su desempeño, pero ellos no son capaces de afirmar que su desempeño ha bajado y ha sido producido por el estrés. El estrés es algo que ellos ni siquiera saben ¿Qué es? O no saben que ellos sin querer lo crean con su propio trabajo y su estilo de vida. Si se baja el estrés, sube el rendimiento de las profesoras, ya que el estrés les perjudica su desempeño.



## 11.- ¿CUALES SON SUS MAYORES PROBLEMAS ACTUALMENTE?

- A) Económicos.**                      **C) Familiares.**                      **E) Salud.**  
**B) Sociales.**                      **D) Laborales.**                      **F) Amor.**

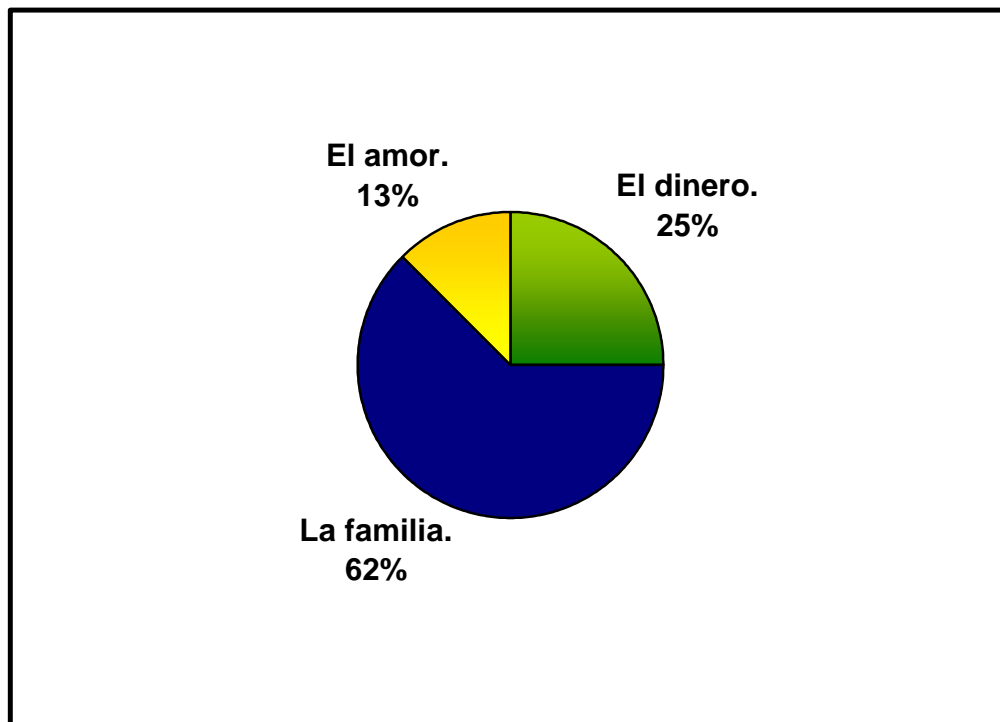
*Justificación:* La respuesta que más abundo fue de que las profesoras tenían problemas económicos como cualquier otro individuo y el cual si lo mejorarán entonces se quitarían grandes problemas de encima que les atrofia su vida y su trabajo, ya que al tener una buena solvencia económica entonces se deshacen de los problemas de salud, porque tendrán presupuesto pagar sus doctores, el alimento de su familia, el estudio de su familia y de ellas mismas, pagar transporte, renta, ropa, luz, agua, vestido, entre otros detalles que puedan surgir como imprevistos. Sin embargo, creen que al cubrir esto pueden cubrir sus otros problemas, pero el principal es el económico, al contrario de una profesora, que su principal dilema es en el amor. Los sentimientos de las profesoras, también son importantes como los de cualquier otra persona, no por el hecho de ser profesora no sienta. Ella siente y también desea tener una relación estable y una familia con su pareja pero ella es la que más problemas económicos presenta. Las profesoras creen que la solución es el dinero, pero aun así tienen dificultades que les sigue generando estrés a la persona. Pese a esto, se debe aclarar que no influye el tipo de problema, ya sea amor, dinero, laboral, social, etc, para inducirse al estrés.



## 12.- ¿QUÉ ES LO QUE LE PREOCUPA MÁS?

- A) El dinero.                      C) La familia.                      E) La sociedad.  
B) La Salud.                      D) El trabajo.                      F) El amor.

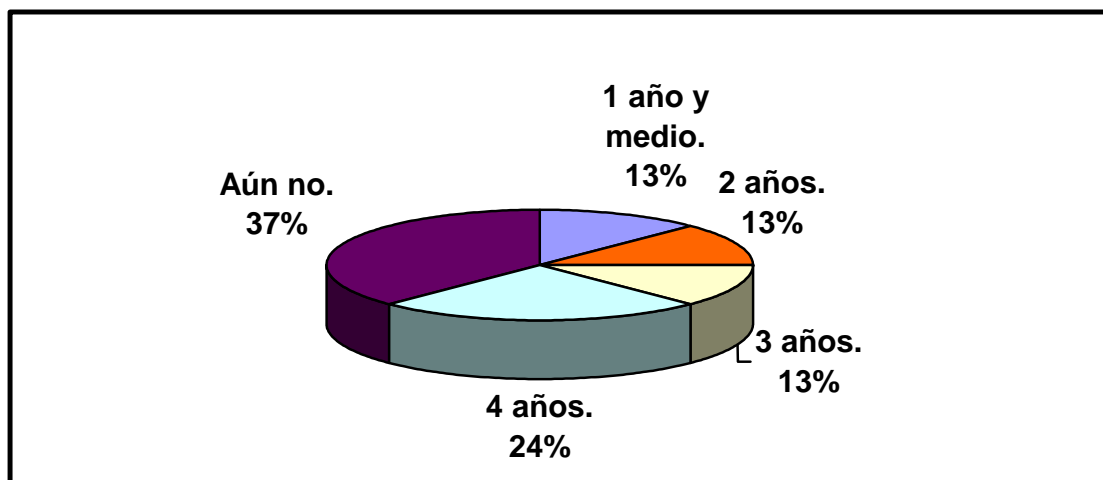
*Justificación:* Las docentes todo lo que realizan es para ayudar a sus propias familias, ya sea a su esposo, hijas, hermanas, padres, su futuro esposo. Porque al ayudarlas, ellas se sienten mejor. Esta pregunta extiende el lado humano de las profesoras por un lado, al observar que ellas se preocupan por alguien más que no sean ellas, sin embargo, también hace constatar que tienen otro signo de estrés que es padecer preocupaciones por alguien más o por ellas mismas. Las preocupaciones agobian a las personas ya que a la fuerza, deben de cumplir con sus obligaciones y esas obligaciones se vuelven preocupaciones aunque no sean impuestas, pero a largo plazo perjudican la salud, los nervios y generan enfermedades o padecimientos como el estrés y al generar estrés, se desencadenan todas las demás enfermedades. Un individuo no puede dejar de tener preocupaciones, pero entre más tenga, más le afecta al cuerpo y a la mente.



### 13.- ¿A LOS CUANTOS AÑOS LABORANDO SE HA SENTIDO CANSADO?

- |                    |                    |                         |
|--------------------|--------------------|-------------------------|
| A) 1 año.          | F) 3 años y medio. | K) 6 años.              |
| B) 1 año y medio.  | G) 4 años.         | L) 6 años y medio.      |
| C) 2 años.         | H) 4 años y medio. | M) 7 años               |
| D) 2 años y medio. | I) 5 años.         | N) otros: <u>Aún no</u> |
| E) 3 años.         | J) 5 años y medio. | Menciónalo              |

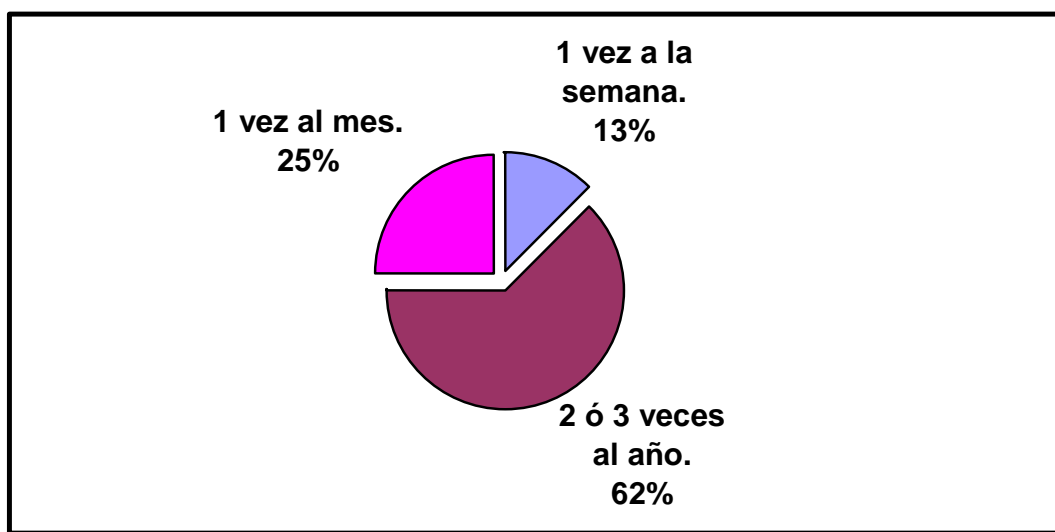
*Justificación:* Esta fue una pregunta para confirmar la pregunta 9, pero las profesoras, en la 9 han dicho que su cansancio comenzó a los 4 años y en esta pregunta la mayoría a dicho que nunca se han sentido cansadas. Al inicio fueron dando respuestas sinceras, sin embargo, después, al leer las demás preguntas, fueron dando respuestas donde las profesoras no den una imagen de profesoras que no cumplen con su desempeño o con las expectativas que uno desea de ellas. Pese a esto, sigue obteniendo en segundo lugar que ellas se han cansado cuando han cumplido cuatro años de antigüedad laborando dentro de un aula de clases. Las profesoras recalcaron que se sienten más cansadas cuando les inicia la menopausia, los días que tienen su ciclo menstrual o cuando tiene gripe o alguna enfermedad, pero no descartan el sentirse cansadas.



#### 14.- ¿ CADA CUANTO TIENE PROBLEMAS DE SALUD?

- A) Diariamente.                      C) 1 vez cada dos semanas.                      E) Frecuentemente.  
B) 1 vez a la semana.                      D) 2 ó 3 veces al año.                      F) 1 vez al mes.

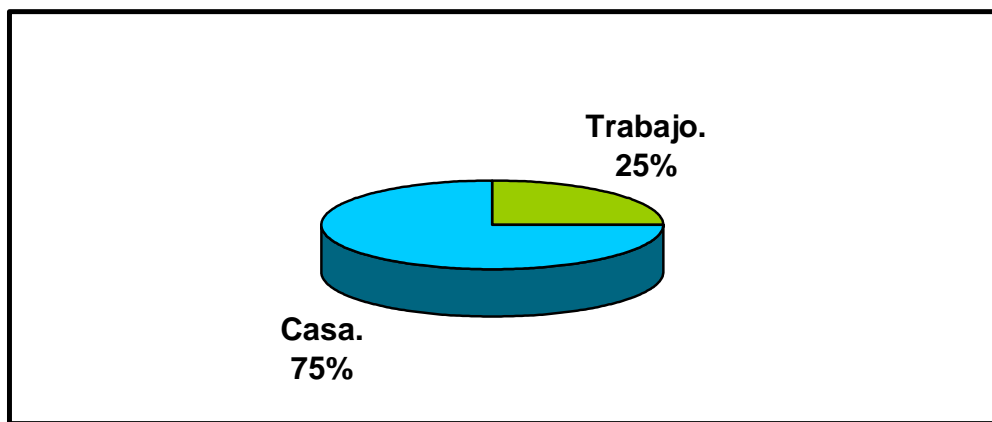
*Justificación:* La respuesta que abunda más, es que las profesoras solo se enferman dos o tres veces al año. El estrés laboral o el estrés simple, provoca que ellas (las profesoras) se enfermen más de lo que frecuentemente se enfermaban. Sin embargo, en los resultados, las profesoras marcaron que sus enfermedades fueron menos de las esperadas, aunque el otro porcentaje de ellas, señalo que sus padeceres son una vez a la semana y otras una vez al mes, esto marca que se enferman con mucha frecuencia, ya que una enfermedad o un padecer se presenta pocas veces al año, solo en descuidos o cuando las defensas del cuerpo se encuentran bajas y este es el caso del porcentaje sobrante, que ellas al padecer estrés bajan sus defensas y el cuerpo es débil para resistir a las enfermedades que abundan en el ambiente. Estas enfermedades pueden ser transmitidas de un alumno a una maestra ya que existe un contacto diario y cercano, además, de una profesora a otra por la misma circunstancia y porque la labor docente implica también los fines de semana y días festivos, por lo tanto, sus compañeras de trabajo le pueden transmitir una enfermedad.



## 15.- ¿DÓNDE SE SIENTE MEJOR?

A) Trabajo    B) Casa    C) Parque    D) Calle    E) Otros: \_\_\_\_\_

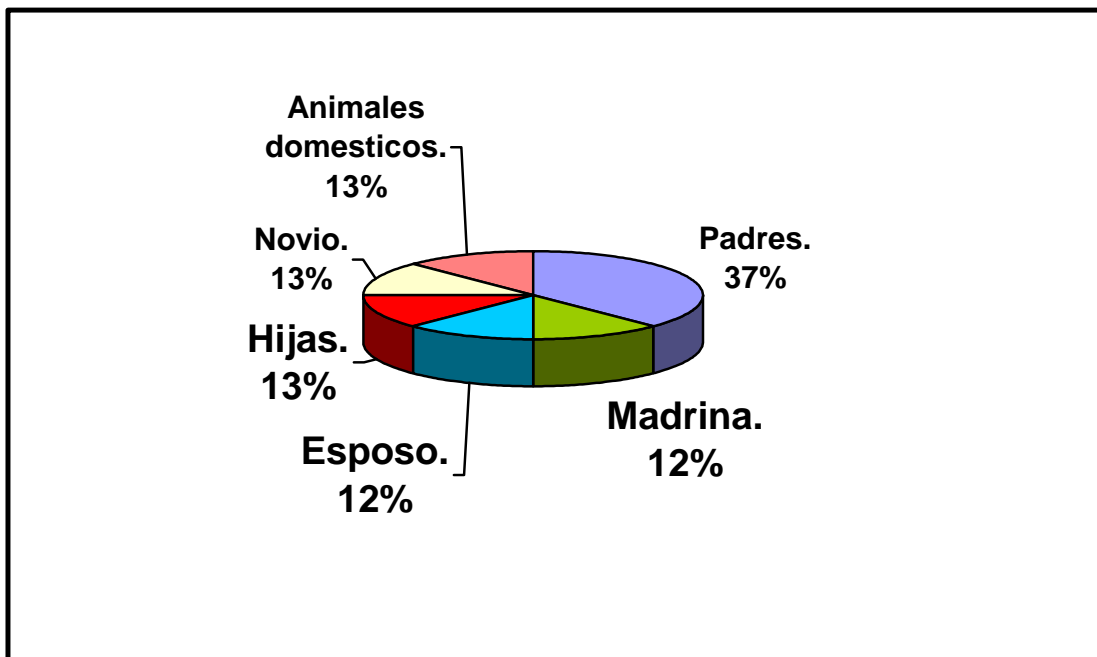
*Justificación:* Las profesora manifestaron que se sienten mejor dentro de su casa con su familia y personas que las conocen, ya que es un lugar seguro para ellas, donde pueden desarrollare de manera natural y sin apariencias, donde todo lo que se ponen es cómodo y sacan a relucir su lado que la gente no conoce y que no le gusta manifestarlo frente a las demás personas ya que es un ejemplo a seguir y todo el tiempo hasta estando en la calle deben de tener un buen porte y no realizar cosas que manchen su imagen, sin embargo, su segunda opción fue sentirse mejor en el trabajo con sus compañeras, ya que la mayoría de ellas han permanecido en ese preescolar desde que salieron de su carrera, por lo tanto, están acostumbradas a ciertas compañeras de trabajo y se ha transformado ese compañerismo en una amistad muy fuerte, donde han vivido experiencias importantes que han marcado su vida. Además, se ha hecho muy importante el estar trabajando para despejar sus problemas, sin embargo, se generan otros porque el profesionalismo puede llegar a presionar a las docentes y eso no importa que estén también en su casa, ya que el trabajo también es llevado a casa, como para realizar programas o tareas que los cursos imponen para el mejoramiento de las mismas.



## 16.- ¿CON QUIÉN PELEA A MENUDO?

- A) Padres.**                      **D) Compañeros de trabajo.**                      **G) Sobrinos.**  
**B) Amigos.**                      **E) Madrina.**                      **H) Jefe.**  
**C) Vecinos.**                      **F) Esposo.**                      **I) Hijos.**  
**J) Novio.**

*Justificación:* El poseer conflictos con cualquier tipo de persona, ocasiona que las docente desarrollen un estrés. En este caso las respuestas indicaron que las profesoras tienen mayor estrés producido desde sus hogares. Esto puede dificultar la educación de sus alumnos, ya que no se puede separar el trabajo con la vida personal. Para esto el profesor cambia de conductas o de atención a sus alumnos por problemas externos a la institución. Todas las profesoras tienen problemas externos, que surgen desde sus hogares. Siempre se tienen problemas o diferencias de opiniones con personas cercanas que son dificultades sencillas que tienen solución, pese a esto, al ser frecuente los problemas con las mismas personas se vuelven un problema mayor ya que la persona se sugestionan y se estresa por tratar de controlar los problemas.





**17.- ¿HAZ SUFRIDO ALGÚN TRAUMA( DERRUMBES, TERREMOTOS, ACCIDENTES, ETC.)?**

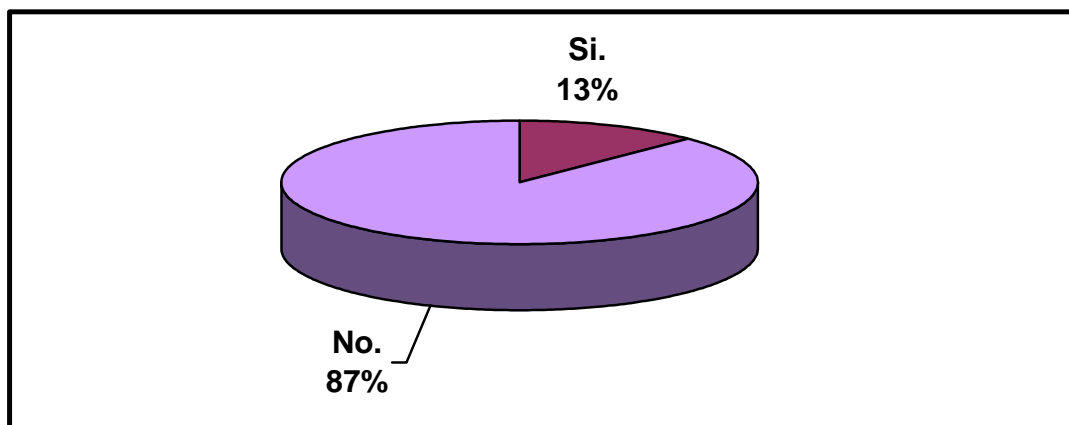
A) Si

B) No se

C) No

Cuál: \_\_\_\_\_

*justificación:* La mayoría de las profesoras no presenta un trauma en lo que llevan de su vida, por lo consiguiente, no padecen un estrés postraumático, que es demasiado perjudicial para su salud y para su propia vida. Pese a este, un porcentaje mínimo sobrevivió a una trauma producido por la muerte de su abuela, la cual, si entra a un cementerio, podrá tener alteraciones en su conducta que afecten a los demás, a su misma persona o llegar a alucinar aspectos fuertes de su persona, como que ella es la que se encuentra dentro del ataúd, con esta pregunta se trató de averiguar cual es el porcentaje de profesoras que tiene un trauma y, por lo tanto, un estrés por trauma. Afortunadamente, la minoría sufre de estrés postraumático o por trauma y las demás de un estrés menos tenso. La acumulación de estrés postraumático y el estrés laboral es una carga pesada en la persona que puede llegar a afectar su vida cotidiana y su trabajo, consiguientemente, la persona que padece estos tipos de estrés puede estar afectando a su desempeño laboral o a su calidad de vida.



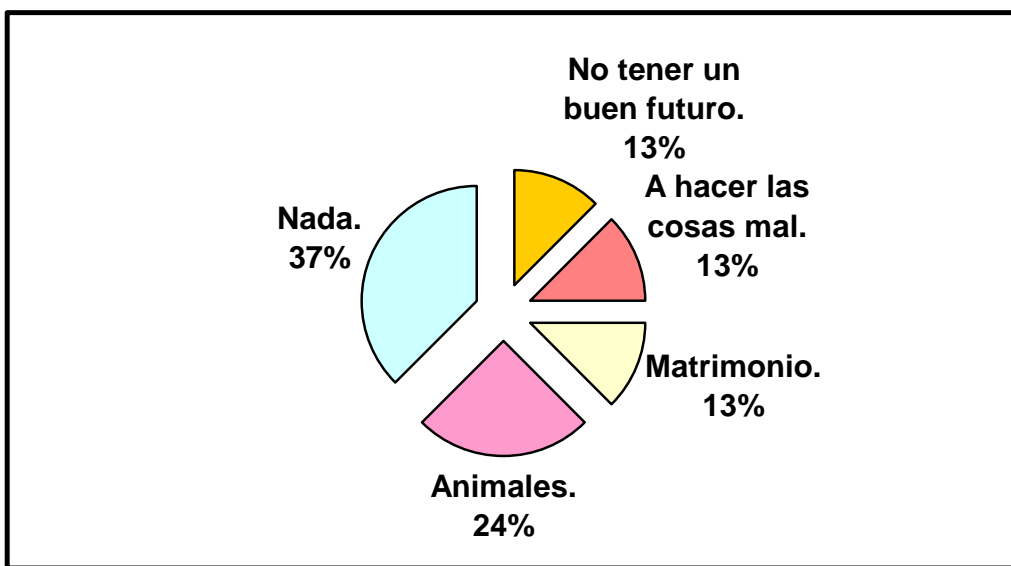
## 18.- ¿LE TIENE MIEDO A ALGO?

A) Si

**B) No**

Menciónalo: \_\_\_\_\_

*Justificación:* Las profesoras han reconocido tener miedo a situaciones y a animales que le afectan la conducta en el instante que las enfrentan. Sobre todo llama la atención y afecta de mucho mayor importancia el tener miedo a situaciones de la vida diaria como el tener miedo a que no le salgan las cosas como las quieren, a no ser alguien reconocido o no tener un buen futuro o al matrimonio; estos temores los han de enfrentar en todo lo largo de su vida y su carrera, porque lo que más afecta es que esto no se realice en su ámbito laboral, el no ser la mejor profesora o el que sus planeaciones no salgan como ellas pretendían o aspectos públicos y que ellas queden en vergüenza, o un paso importante en la vida personal como lo es el matrimonio, estas profesoras deben de tener un estrés constante ya que esto las sugestiona y su temor ronda su mente en todas las acciones que realice. En el caso de las profesoras que le tienen miedo a los animales como sapos, ratones o víboras, simplemente evitan el contacto con ellas pero aun así como son roedores que se pueden presentar en cualquier momento ellas tienen un estrés cotidiano.

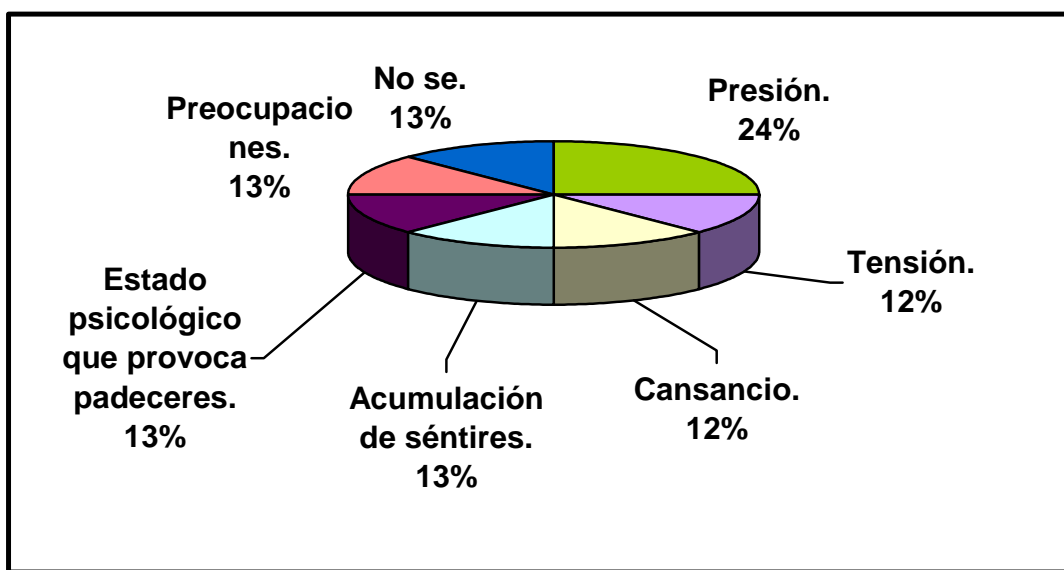


## 19.- ¿Cuál es tu significado de estrés?

---

---

*justificación:* Conforme a sus conocimientos y experiencias propias, la docentes definieron lo que es estrés para ellas. Lo cual se obtuvieron respuestas no tan variadas. Esta pregunta fue para saber si las profesoras tiene conocimiento del concepto de estrés, como también el conocimiento de que ellas no padecen y que puede repercutir en sus labores diarias. Conforme a los significados de las profesoras, unas manifestaron que el estrés es una presión ante una determinada situación que provoca el bajo desempeño de una persona e incluso afecciones emocionales o físicas, este fue el concepto más acertado sin embargo, unas tienen un concepto muy tenue o simple de estrés como que es una presión, una tensión, cansancio, acumulación de sentimientos pasados, el estrés es cuando se tienen preocupaciones, y por último que es un estado psicológico que en ocasiones el mismo ser humano lo provoca; las profesoras también coinciden que eso les puede afectar a su desempeño y que le puede conducir a tener enfermedades que lo perjudiquen mental y físicamente. Pero lo que no saben o no admiten es que ellas lo padecen.

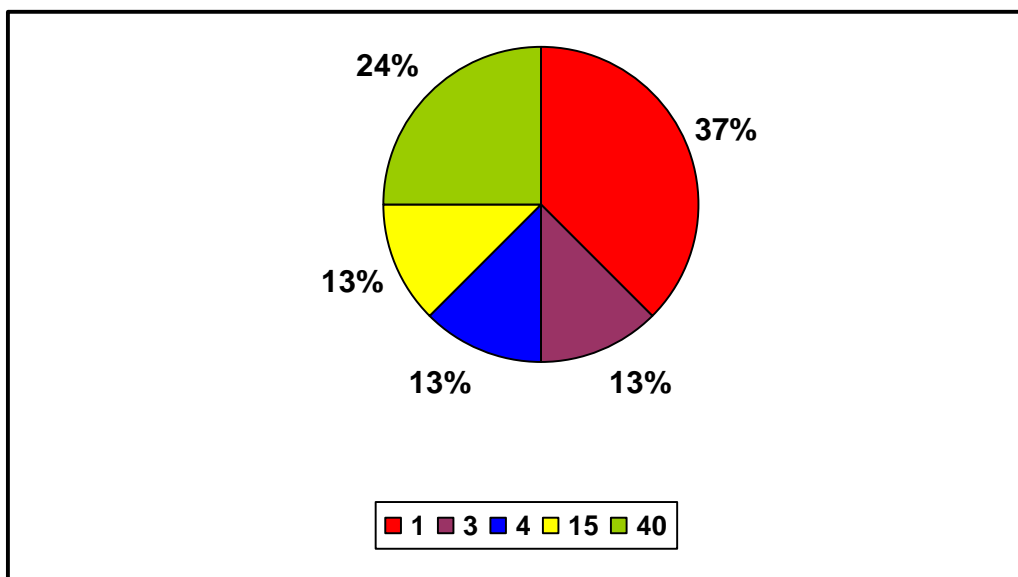


## 20.- ¿CUÁNTAS VECES TE HAZ SENTIDO PRESIONADA EN LO QUE LLEVAS EJERCIENDO TU PROFESIÓN?

A) 1    B) 2    C) 3    D) 4    E) 5    F) 6    G) Más\_\_\_\_\_

Especifique

*Justificación:* En esta pregunta destacan respuestas que son de un valor importante tanto para el trabajo de investigación como para personas interesadas en el buen desempeño de los docentes. Las respuestas arrojadas confirman que las docentes han tenido hasta 40 aspectos distintos que las presionan dentro de su trabajo: juntas con los padres, fines de curso, cursos de capacitación, concursos entre escuelas, desarrollo de programas, bailes escolares, realización de papeles que el plantel exige, padres de familia inconformes, poner tareas a todo el grupo, etc., estas presiones las tienen unas diarias y otras 5 veces al año cada una. Algunas de las docentes las toman de manera positivas pero a otras que tienen mucho más carga de trabajo o por su tipo de personalidad, no soportan esta presión de trabajo y tienden a bajar su nivel de desempeño dentro del aula de clases, ya que en el aula de clases es el lugar donde se puede expresar y se reflejan todos sus padeceres ya que es un lugar propio de la docente, donde lo que ella cree correcto hacer es lo que se va a desarrollar en clases.

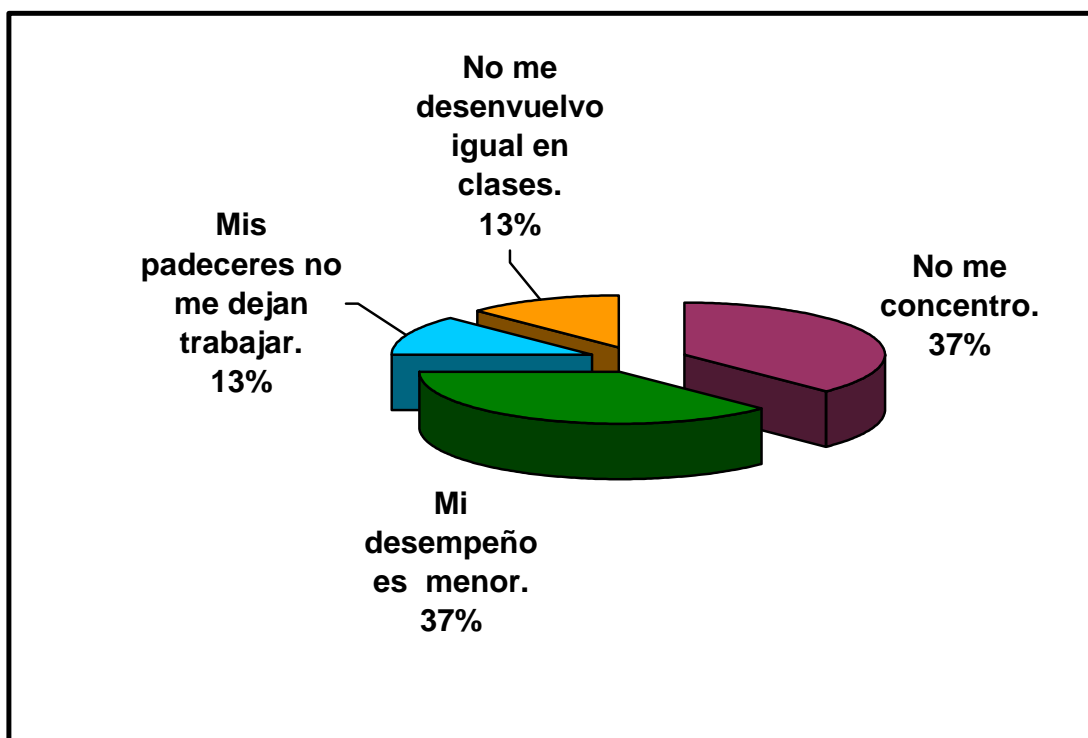


## 21.- ¿DE QUE MANERA TE HA AFECTADO EL ESTRÉS EN CLASES?

- A) No me concentro.
- B) Mi desempeño es menor.
- C) Mis padeceres no me dejan trabajar.
- D) No me desenvuelvo igual en clases.
- E) Ocupo menor cantidad de métodos y técnicas.
- F) Tengo conflictos con mis compañeros de trabajo.
- G) Quiero dejar el trabajo.
- H) Me gusta menos mi profesión,
- I) Me desquito con los niños mi padecer.
- J) No le hago caso a mis alumnos.
- K) Se me olvida realizar programaciones o acciones que estarán dentro de las clases que impartiré.

*Justificación:* Las respuestas a esta pregunta es muy importante porque habla del tema principal del trabajo de investigación, ya que las profesoras han reconocido que tienen un estrés y que les ha afectado en su vida laboral. El tener un estrés las ha afectado en su desempeño ya que reconocen que es menor su concentración dentro del aula de clases. El tener estas características puede afectar a un grupo y mucho más de preescolar ya que están en una etapa de desarrollo muy importante donde los niños desarrollan aspectos de su motricidad, valores, agilidades mentales y conocen el entorno social, entre otros aspectos que las docentes pueden dar a sus alumnos los cuales no le corresponden, como lo son educación, reglas sociales, dar conocimientos de aspectos familiares, o al acercarlos lo más posible a la realidad de su país. Pero las profesoras al tener un estrés laboral pueden descuidar una parte de estas o la mayoría de ellas, dando como resultado un niño que le faltó desarrollar agilidades que su vida futura le exigirá el uso de ellas y el dominio de ellas también. O en el caso de la falta de concentración, los niños pueden llegar a tener accidentes porque la docente no

pone su atención en ellos, o la realización de programaciones que no sean innovadoras o que no cubran las necesidades de los alumnos y no logren los objetivos planeados al inicio.

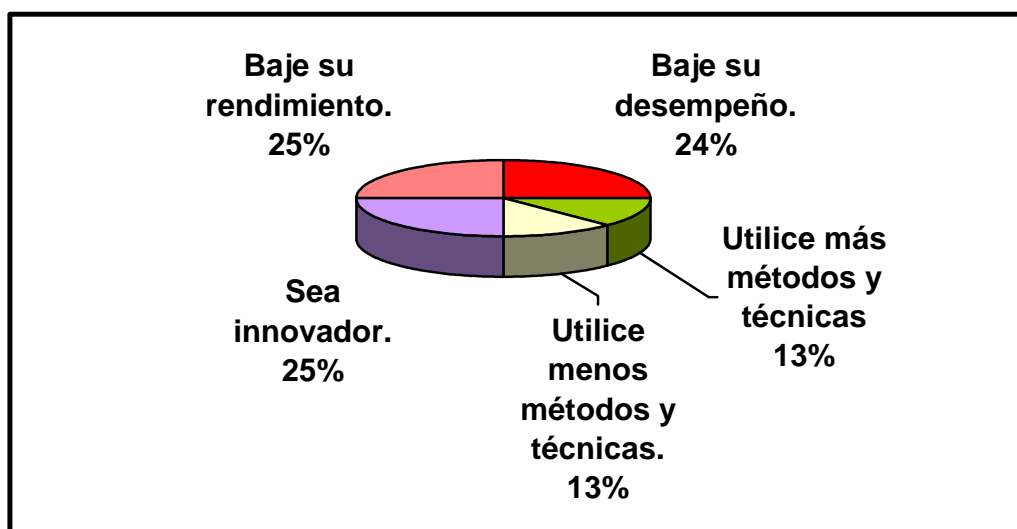


## 22.- UN PROFESOR CON VARIOS AÑOS IMPARTIENDO CLASES, ¿QUÉ CREEES QUE LE SUCEDA?

- A) Todo el tiempo tenga el mismo desempeño
- B) Baje su desempeño
- C) Utilice más métodos y técnicas
- D) Utilice menos métodos y técnicas
- E) Sea innovador
- F) Baje su rendimiento
- G) Otro \_\_\_\_\_

Menciónelo

*Justificación:* persiste en los resultados que las profesoras piensan que al tener mayores años solo existen dos opciones: el ser mejor o no serlo, por lo tanto, hubo una igualdad en que al tener varios años de antigüedad, lo profesores pueden llegar a ser innovadores o a que baje su rendimiento. Pero eso depende del estrés que puedan presentar y la intensidad. Los profesores creen que mayores años de experiencia mejorara su trabajo y eso es correcto, pero también se ganan un estrés con los años, así que, en lugar de mejorar bajan su rendimiento frente a su grupo y todo lo que encierra al desempeño.



## **CAPÍTULO IV**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**



## CONCLUSIÓN

Esta interesante investigación ha llegado a un punto donde con la investigación de campo e investigación documental se puede sustentar que es aceptada la hipótesis planteada anteriormente la cual es la siguiente: *“A mayores años de antigüedad en los docentes impartiendo clases, mayores son las posibilidades de que el estrés laboral afecte su desempeño docente”*, sin embargo, es aceptada casi en su totalidad haciendo una variante que es fundamental para el conocimiento de quien lee la hipótesis y el proyecto, además, para quienes son personajes inmersos en el ámbito laboral educativo, lo cual es que el estrés laboral definitivamente afecta el desempeño docente de una manera negativa y ellos a su vez llegan a afectar a los educandos, sin embargo, no comienza a afectar al docente después de tres años de antigüedad impartiendo clases, sino comienza a afectar desde el primer año o en algunos casos es en los primeros meses, ya que el estrés afecta a los docentes de manera diferente y la manera en que lo afecta depende de la persona estresada, porque unas personas tienen mayor fortaleza que otras y sobre todo, influye más el tipo de vida en que están acostumbrados.

Definitivamente se puede concluir que el estrés es un tema muy interesante y muy importante, que se está viviendo en la actualidad y sobre todo nadie se entera de que es un padecer actual y que no existe ser humano adulto que no lo padezca. Sin embargo, algo positivo del estrés es que arroja síntomas y signos que advierte que algo negativo está sucediendo en ti y que le debes de poner atención, pese a esto, no le hacen caso para nada. Es como si no importara el bienestar corporal de las personas o como si no se quisieran así mismo. Es sorprendente todos los datos encontrados en esta investigación porque el estrés está todo el tiempo acompañando a los seres humanos como si fuera su enemigo y solo quiere que te descuides para poder entrar a ti y lastimarte de una manera tal que puede llevarte hasta la muerte. Si una persona se detuviera a pensar humanamente como es su vida y observara todo su alrededor, se daría cuenta de

que todo lo que la rodea es estresante pero ese es su estilo de vida y que si no se detiene puede llegar a afectarse de manera irreversible. En estos años a todas las personas para sobresalir se le pide tener muchos grados escolares, ser los mejores, ser competentes, tener visiones de grandeza, entre otros, sin embargo, a que precio se las piden, es al precio de la salud y lo peor de todo es que no se dan cuenta, como si se cerraran los ojos y solo importara más lo laboral que la vida misma. Anteriormente era trabajar para poder vivir, para poder sustentar tus gastos, ahora se utiliza el vivir para trabajar, existe gente que come, desayuna y cena trabajo, para algunos es por gusto ya que si no están en constante trabajo sienten que no sirven para nada o que no contribuyen con algo positivo en su vida, pero ese es un estilo de vida que se fue creando conforme las exigencias de la sociedad.

Este tema me parece exageradamente importante por el hecho de estar presente en nuestros maestros, que son los ejemplos a seguir de las futuras generaciones y sobre todo da la pauta para que los personajes de mayor rango identifiquen que los profesores que imparten clases dentro de un aula, también, son seres humanos que sienten y que como todos tienen problemas y tratan de afrontarlo y siendo el aula de clases el lugar donde se desenvuelven diariamente hace que no solo sea su campo de trabajo, sino su área de vida e involucra a los alumnos en cada decisión que toma ya que la relación maestro alumno se expande de manera impresionante hasta llegar a cubrir la necesidad de afecto de los alumnos y de los profesores. El profesor no solo es quien se para frente a un aula, sino, quien para que sus alumnos aprendan debe de involucrar distintos aspectos que lo apoyen a dar una mejor explicación y una mejor clase, por lo tanto debe de contar con las herramientas físicas, mentales (conocimiento) y por qué no, las afectivas. Si el docente no se siente bien consigo mismo afecta de manera importante el desarrollo de sus alumnos, ya que si una persona no se encuentra bien consigo misma, no puede propiciar el bienestar a los demás y cubrir sus objetivos planteados al inicio del curso. A un docente le afecta tanto el estrés que poco a poco los síntomas y signos se van desencadenando primero le afectan de

manera personal mental, después física, con los típicos tics o preocupaciones manchas en la piel, enfermedades, se sigue desencadenando y llevándolo a su aula de clases, donde afecta al alumno al ya no asistir a clases, el no explicar, el ser intolerante, entre otros y llegando a la última fase donde el docente se puede dar de baja, llegar a la muerte o caer en un cuadro de depresión y eso para ningún ser humano es positivo.

Escrito lo anterior, los objetivos planteados al inicio de este proyecto de investigación fueron logrados satisfactoriamente, además de no solo lograr esos objetivos, sino se amplió el tema y se descubrieron cosas que al inicio de ella no se imaginaron que existían. Además se debería de agregar objetivos como el hacer conciencia en los profesores que existe un mal que los acecha sin importar sus años laborando, pero estos objetivos son a muy largo plazo, ya que para hacer conciencia en los seres humanos es una larga tarea que no tiene fin.

En lo personal, puedo expresar que este tema me agrado desde el inicio, y conforme fui investigándolo, me fue agradando más y a todas las personas que les comenté sobre mi tema se admiraron de él y mi preocupación por el personal docente, y sobre todo los profesionales entrevistados, me felicitaron por este tipo de temas que en estas fechas todavía no se expanden, y que he salido de la monotonía de los temas que son ocupados para trabajos de tesis. Y solo puedo finalizar diciendo que: “Profesores: porque nos importa lo que sienten, díganle adiós al estrés y denle una bienvenida a la salud”.

## RECOMENDACIONES

Recomiendo de manera personal que este tipo de temas humanistas se profundicen para que, posteriormente, existan propuestas sobre algún método para bajar el índice del estrés en los profesores y estas a su vez sean implementadas, y así existiría un buen desempeño de los docentes dentro de su aula de clases y una mejor actitud de ellos frente al grupo y el personal que lo rodea.

Con esto se mejoraría la calidad del trabajo de los docentes, al igual, que su persona. Ya que los docentes son seres humanos muy importantes para el desarrollo académico, personal y profesional para los alumnos, y sobre todo y muy importante, se mejoraría la vida del docente, se comprendería los aspectos por lo que tiene que pasar dentro de su vida laboral y se valoraría más a los docentes, ya que hoy en día son poco valorados y despreciados en su labor, por pensamientos erróneos sobre la importancia de la docencia.

## **GLOSARIO**

**Actitud.-** Postura del cuerpo humano, especialmente cuando es determinada por los movimientos del ánimo, o expresa algo con eficacia.

**Acumular.-** Juntar y amontonar.

**Ágil.-** Dicho de una persona o de un animal: Que se mueve o utiliza sus miembros con facilidad y soltura.

**Aglomerar.-** Amontonar, juntar cosas o personas. // Unir fragmentos de una o varias sustancias con un aglomerante.

**Agotarse.-** Cansar extremadamente. // Gastar del todo, consumir.

**Alucinar.-** Confundirse, desvariar. En lenguaje estudiantil, desear vehementemente.

**Ambientar.-** Adaptar o acostumbrar a alguien a un medio desconocido o guiarlo u orientarlo en él.

**Ambiente.-** Condiciones o circunstancias físicas, sociales, económicas, etc., de un lugar, de una reunión, de una colectividad o de una época.

**Anatomía.-** Se dedica al estudio y descripción de las estructuras del organismo y a su relación entre ellas.

**Aptitudes.-** Capacidad para operar competentemente en una determinada actividad. // Cualidad que hace que un objeto sea apto, adecuado o acomodado para cierto fin.

**Bacilo.-** Bacteria en forma de bastoncillo o filamento más o menos largo, recto o encorvado según las especies.

**Bipolar (trastorno).-** La bipolaridad es un desorden en la que el individuo que la padece presenta unas manifestaciones extremas de dos estados de ánimo principales, las cuales se conocen como el polo depresivo, y el polo maníaco o de euforia. Estos estados de ánimo fluctúan en la persona de forma cíclica e inconsistente, en la que por momentos sufre de una depresión grave o crónica, y de repente puede presentarse totalmente eufórico.

**Bronquios.-** Parte del cuerpo internamente colocada, que tiene una forma de tubo, que lleva al aire desde la traquea hasta los pulmones.

**Burn-out.-** Se traduce literalmente como "quemarse". Es una forma avanzada de estrés laboral que llega a desarrollar una incapacidad total para volver a trabajar y que se presenta en personas cuya profesión se basa en el trato directo con gente, como profesores, enfermeras, médicos, servidores públicos y hasta comerciantes.

**Burocrático.-** Es una estructura organizativa caracterizada por procedimientos regularizados, división de responsabilidades y especialización del trabajo, jerarquía y relaciones impersonales.

**Calidad.-** Propiedad o conjunto de propiedades inherentes a algo, que permiten juzgar su valor. Conjunto de condiciones que contribuyen a hacer agradable y valiosa la vida.

**Cansancio.-** El agotamiento o la fatiga como es llamada comúnmente. Es una sensación de malestar, incómoda, de impotencia y de falta de aire ante una situación dada.

**Crónico.-** Dicho de una enfermedad: larga // Dicho de una dolencia: habitual. // Dicho de un vicio: inveterado. // Que viene de tiempo atrás.

**Coacción.-** Fuerza o violencia que se hace a alguien para obligarlo a que diga o ejecute algo.

**Corporativismo.-** Es una doctrina que defiende un sistema económico basado en la unificación, mediante corporaciones dentro del Estado, de todas las organizaciones sindicales: empresariales, laborales, profesionales, etc.

**Desempeño.-** Realización de las funciones propias de un cargo o trabajo.

**Deshumanizar.-** Privar de caracteres humanos.

**Desvincular.-** Anular un vínculo, liberando lo que estaba sujeto a él, especialmente bienes.

**Enfermedad.-** Se denomina enfermedad al proceso y al status causado por una afección en un ser vivo, que altera su estado ontológico de salud. Este estado puede ser provocado por distintos factores, ya sean intrínsecos o extrínsecos al organismo enfermo.

**Enfermedades psíquicas.-** Es resultado de alteraciones en la interacción normal del organismo y el medio ambiente, la cual se efectúa a través del sistema nervioso por los mecanismos de los reflejos no condicionados y condicionados.

**Enfermedades físicas.-** Mal funcionamiento del sistema motor.

**Especialista.-** Que cultiva o practica una rama determinada de un arte o una ciencia.

**Estímulo.-** Agente físico, químico, mecánico, etc., que desencadena una reacción funcional en un organismo.

**Estrategia.-** En un proceso regulable, conjunto de las reglas que aseguran una decisión óptima en cada momento.

**Estrés.-** Respuesta psicológica o fisiológica a un factor con experiencia superior a la que se necesita para llevar a cabo una tarea.

**Eustress.-** Es el estrés positivo, se vincula con estresores externos como el casarse, el nacimiento de un bebé, los festejos como la Navidad, ganar en una premiación, subirse a la montaña rusa, etc. Las situaciones de este tipo, tienen la particularidad de que aunque son bastante tensas, al final el stress que provocan se transforma no en un malestar, sino en una sensación de alivio y hasta satisfacción.

**Delirio.-** Confusión mental caracterizada por alucinaciones, reiteración de pensamientos absurdos e incoherencia.

**Depresión.-** Síndrome caracterizado por una tristeza profunda y por la inhibición de las funciones psíquicas, a veces con trastornos neurovegetativos.

**Distress.-** El estrés "negativo" se llama científicamente distress. Este es el estrés que afecta al organismo y al estilo de vida a la persona, alterando su cuerpo y todo su desempeño.

**Fisiología.-** Rama de la biología que estudia los procesos, actividades y fenómenos de las células y tejidos de los organismos vivos, explicando los factores físicos y químicos causantes de las funciones vitales.



**Frustrar.-** Privar a alguien de lo que esperaba. // Dejar sin efecto, malograr un intento. // Dejar sin efecto un propósito contra la intención de quien procura realizarlo.

**Hostil.-** Contrario o enemigo.

**Improvisar.-** Hacer algo de pronto, sin estudio ni preparación.

**Incentivo.-** Que mueve o excita a desear o hacer algo. // Estímulo que se ofrece a una persona, grupo o sector de la economía con el fin de elevar la producción y mejorar los rendimientos.

**Inconforme.-** Hostil a lo establecido en el orden político, social, moral, estético, etc.

**Inminente.-** Que amenaza o está para suceder prontamente.

**Inquietud.-** Inclinación del ánimo hacia algo, en especial en el campo de la estética.

**Insignificante.-** Baladí, pequeño, despreciable.

**Intempestivo.-** Que es o está fuera de tiempo y sazón.

**Intestino.-** Lugar donde se guardan las heces fecales.

**Irritar.-** Hacer sentir ira. // Excitar vivamente otros afectos o inclinaciones naturales. (Irritar los celos, el odio, la avaricia, el apetito.) // usar excitación morbosa en un órgano o parte del cuerpo.

**Jornada.-** Tiempo de duración del trabajo diario.

**Lépero.-** Soez, ordinario, poco decente.

**Material didáctico.-** Es todo aquel objeto artificial o natural que produzca un aprendizaje significativo en el alumno.

**Menospreciar.-** Tener a alguien o algo en menos de lo que merece.

**Metabolismo.-** Es el conjunto de reacciones y procesos físico-químicos que ocurren en una célula. Estos complejos procesos interrelacionados son la base de la vida a nivel molecular, y permiten las diversas actividades de las células: crecer, reproducirse, mantener sus estructuras, responder a estímulos, etc.

**Método.-** Proceso o camino sistemático establecido para realizar una tarea o trabajo con el fin de alcanzar un objetivo predeterminado. // m. Modo de decir o hacer algo con orden. Procedimiento científico seguido en la ciencia para hallar la verdad.// Un procedimiento que se usa para realizar una tarea específica en la clase o módulo.// procedimiento para alcanzar algo que se adopta para enseñar o educar.

**Miedo.-** Perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario.

**Monótono.-** Uniforme, que no cambia: trabajo monótono. // Pesado, aburrido.

**Organismo.-** Conjunto de órganos del cuerpo animal o vegetal y de las leyes por que se rige.

**Padecimiento.-** Sufrimiento físico, psíquico o sentimental.

**Postrauumático.-** Antes del trauma.

**Preocupación.-** Dicho de algo que ha ocurrido o va a ocurrir: Producir intranquilidad, temor, angustia o inquietud.

**Presión.-** Fuerza o coacción que se hace sobre una persona o colectividad. // Conjunto de influencias que ejerce la sociedad sobre los individuos que la componen.

**Profesión.-** Empleo, facultad u oficio que alguien ejerce y por el que percibe una retribución.

**Psicología.-** Parte de la filosofía que trata del alma, sus facultades y operaciones.

**Psicólogo.-** Especialista en psicología.

**Psicoterapia.-** Tratamiento de las enfermedades, especialmente de las nerviosas, por medio de la sugestión o persuasión o por otros procedimientos psíquicos

**Pupila.-** Se trata de una abertura dilatable y contráctil de color negro con la función de regular la iluminación que le llega a la retina, en la parte posterior del ojo.

**Raza.-** Casta o calidad del origen o linaje.

**Remunerar.-** Recompensar, premiar, galardonar.

**Rendimiento.-** Producto o utilidad que rinde o da alguien o algo.// Proporción entre el producto o el resultado obtenido y los medios utilizados.

**Reto.-** Objetivo o empeño difícil de llevar a cabo, y que constituye por ello un estímulo y un desafío para quien lo afronta.

**Sabotaje.-** Oposición u obstrucción disimulada contra proyectos, órdenes, decisiones, ideas, etc.

**SEP.-** Secretaria de Educación Pública. Crea condiciones que permitan asegurar el acceso de todas las mexicanas y mexicanos a una educación de calidad, en el nivel y modalidad que la requieran y en el lugar donde la demanden.

**Signos.-** Signo es lo que podemos percibir por los sentidos y nos produce una idea en la mente.

**Síndrome.-** Conjunto de síntomas característicos de una enfermedad. // Conjunto de fenómenos que caracterizan una situación determinada.

**Síntomas.-** Manifestación clínica de una alteración orgánica o funcional que permite descubrir una enfermedad. La manifestación de una alteración orgánica o funcional, apreciable bien por el enfermo o bien por el médico, se conoce en medicina con el nombre de síntoma. La apreciación y reconocimiento de estas alteraciones es el objeto de la sintomatología, parte de la patología que estudia los síntomas de las enfermedades.

**Sistemático.-** Que sigue o se ajusta a un sistema. // Dicho de una persona: Que procede por principios, y con rigidez en su tenor de vida o en sus escritos, opiniones, etc.

**Sociedad.-** Agrupación natural o pactada de personas, que constituyen unidad distinta de cada uno de sus individuos, con el fin de cumplir, mediante la mutua cooperación, todos o alguno de los fines de la vida.

**Status.-** Posición que una persona ocupa en la sociedad o dentro de un grupo social.

**Sugestionar.-** Dominar la voluntad de alguien, llevándolo a obrar en determinado sentido.

**Técnica.-** Conjunto de saberes prácticos o procedimientos para obtener un resultado. Requiere de destreza manual e intelectual, y generalmente con el uso de herramientas. Las técnicas se transmiten de generación en generación.

**Tolerar.-** Resistir, soportar, especialmente un alimento, o una medicina.

**Trauma.-** Psíquico: Choque o sentimiento emocional que deja una impresión duradera en la subconciencia.

**Vano.-** Inútil, infructuoso o sin efecto.

**Vínculo.-** Unión o atadura de una persona o cosa con otra.

## **FUENTES BIBLIOGRÁFICAS**

- 1)** C. Guyton Artur, "Tratamiento de fisiología Médica" Tomo II.
- 2)** COONRADT Charles A. y Lee Nelson, "El trabajo como deporte", Medición del rendimiento productivo, Editorial Trillas, México 2000.
- 3)** DELL Twyla, "La motivación en el trabajo", El desarrollo de una actitud positiva en el empleado, Editorial Trillas, México 2002.
- 4)** E. PAPALIA Diane, et al, "Desarrollo humano", Octava edición, Colombia 2003.
- 5)** Estrés y fatiga crónica [http://books.google.com.mx/books?id=wzpDWhd1zpcC&pg=PT8&dq=estres+laboral&source=gbs\\_selected\\_pages&cad=0\\_1&sig=tj\\_vD27R5c\\_gXOg9G2iPW2wrcn8](http://books.google.com.mx/books?id=wzpDWhd1zpcC&pg=PT8&dq=estres+laboral&source=gbs_selected_pages&cad=0_1&sig=tj_vD27R5c_gXOg9G2iPW2wrcn8)
- 6)** FIERRO Cecilia, fortoul Bertha y Rosas Lesvia, "Transformando la práctica docente", Una propuesta basada en la investigación-acción, Editorial paidós, México 1999.
- 7)** GISPERT Carlos, "Diccionario de medicina Oceano Mosoy", Editorial Oceano, España.
- 8)** GISPERT Carlos, "Enciclopedia de la psicología", Editorial Oceano, España.
- 9)** GONZÁLEZ Capetillo Olga y Manuel Flores Fahara, "El trabajo docente" Enfoques innovadores para el diseño de un curso, Editorial Trillas, México 2003.
- 10)** GUILLÉN Gestoso, Rocio Guil Bozal, "Psicología del trabajo para relaciones laborales, Editorial Mac Graw Hill, España 2000.

- 11)** KONDO Herbert, et al, "Enciclopedia de las Ciencias" , Editorial Cumbre, México 1984, tomo 8.
- 12)** LAGARDERA Otero Francisco, "Diccionario Paidotribo de la actividad física y el deporte", Volumen III, Editorial Paidotribo, España.
- 13)** MICROSOFT Corporation. Biblioteca de Consulta Microsoft® Encarta® 2005. © 1993-2004.
- 14)** ORTIZ Lachica Fernando, "Vivir sin estrés", Editorial PAX, México 2007.
- 15)** PEREA Quesada Rogelio, Bouché Peris J. Henri." Educación para la salud", Reto de nuestros tiempo, Ediciones Díaz de Santos 2004.
- 16)** POTTER BEVERLY a., "Estrés y rendimiento en el trabajo", Transforme las presiones de trabajo en productividad, Editorial Trillas, México 1991.
- 17)** ROSENZ Weig Mark R. y Arnold I. Leiman, "Psicología Fisiológica", Editorial Mc Graw Hill, España 1992.
- 18)** SECRETARÍA de educación básica, Dirección General de Desarrollo Curricular, programa de renovación curricular y pedagógica de la educación preescolar, "cursos generales de actualización 2007-2008" La implementación de la reforma curricular en la educación preescolar: desafíos para la función de asesoría, México, D.F.
- 19)** TRIANES Maria Victoria, "Niño con estrés", Como evitarlo, como tratarlo, Editorial alfaomega, México.

**20)** Enciclopedia psicopedagógica

**21)** <http://www.educar.org/articulos/roldocente.asp>

**22)** <http://www.wordreference.com/definicion/docencia>

**23)** <http://www.google.com.mx/search?hl=es&q=docente+con+estres&btnG=Buscar&meta>

**24)** <http://encolombia.com/ventas/LibreriaDigital/DocenciaUniversitaria/DocenciaCuando.htm>

**25)** [http://mp.peru-v.com/desempeno/ed\\_principal.htm](http://mp.peru-v.com/desempeno/ed_principal.htm)

**26)** <http://www.psicoter.es/estres.htm>

**27)** <http://www.mitecnologico.com/Main/CausasEstres>

**28)** <http://aplicaciones.info/ortogra2/didac.htm>

**29)** <http://www.1dicionario.com/search.php>

**30)** <http://www.saludymedicinas.com.mx/nota.asp?id=1358>



## ANEXOS

### ANEXO 1. FORMATO DE LA ENCUESTA

# ENCUESTA PARA CONOCER EL ESTRÉS DE LOS PROFESORES Y SU DESEMPEÑO.

## (ECEPD)

**INSTRUCCIONES:** Lea cuidadosamente las preguntas y tacha (X) una de las posibles respuestas que para ti sea lo más parecido a tu opinión, en caso de no haber, especifica tu respuesta bajo la pregunta.

A quien corresponda:

Tus respuestas son muy importantes, ya que eres un monumento para la educación y eres el formador de las futuras generaciones, proporcionándole conocimientos que solo tú sabes. Por lo tanto, deseo saber cómo te encuentras, ya que a pesar de ser profesor, también eres un ser humano que siente y tiene padeceres. Por eso te pido que respondas la siguiente encuesta con la mayor sinceridad posible, las encuestas son anónimas y tiene como objetivo mejorar la educación.

**“ PORQUE IMPORTA COMO TE SIENTES”**

EDAD: \_\_\_\_\_ NÚMERO DE AÑOS IMPARTIENDO CLASES \_\_\_\_\_

GÉNERO:  F  M LICENCIATURA: \_\_\_\_\_

1.- ¿Padece alguna enfermedad?

Menciónala: \_\_\_\_\_

2.- ¿Cuánto tiempo tienes con esa enfermedad?

Menciónalo: \_\_\_\_\_

3.- ¿Qué opinas de los retos?

- A) Son insignificantes.      D) Son demasiado para mi.      G) Me dan miedo.  
B) Son interesantes.      E) No los tolero.      H) Aprendo de ellos.  
C) Los odio.      F) Me hacen más fuerte      I) Otro: \_\_\_\_\_

Menciónalo

4.- ¿Qué sientes cuando trabajas bajo presión?

- A) Que es más interesante el trabajo.      D) Nunca trabajo bajo presión.  
B) Que no podré con el trabajo.      E) Que me salen Peor los trabajos.  
C) Que me salen Mejor los trabajos.

5.- ¿Cómo te salen mejor los trabajos?

- A) Con tiempo de anticipación.      C) Organizándolos.  
B) Bajo presión.      D) Haciéndolos momentos antes de la entrega.

6.- ¿Qué es lo que utiliza cotidianamente dentro del aula de clases?

- A)** Plumones y Pintarrón.      **D)** Imágenes.      **G)** Actividades prácticas.  
**B)** Gis y pizarrón.      **E)** Cuentos.  
**C)** Videos.      **F)** Música.

7.- ¿Qué porcentaje le pondría a su gusto por su profesión?

- A)** 0%      **E)** 40%      **I)** 70%      **M)** 90%      **P)** 100%  
**B)** 10%      **F)** 50%      **J)** 75%      **N)** 95%  
**C)** 20%      **G)** 60%      **K)** 80%      **Ñ)** 98%  
**D)** 30%      **H)** 65%      **L)** 85%      **O)** 99%

8.- ¿Tiene malestares después de terminar su jornada de trabajo?

- A)** Nunca      **B)** A veces      **C)** Con frecuencia      **D)** Siempre

Mencione cuales: \_\_\_\_\_

9.- ¿Después de cuantos años ha sentido que es más cansado su trabajo?

- A)** 1    **B)** 2      **C)** 3      **D)** 4    **E)** 5      **F)** 6      **G)** Más \_\_\_\_\_

Especifique

10.- ¿A diferencia de sus primeros años trabajando, cómo es su desempeño actual?

- A)** Menos que antes      **B)** No ha cambiado      **C)** Más que antes

11.- ¿Cuales son sus mayores problemas actualmente?

- A)** Económicos.      **C)** Familiares.      **E)** Salud.  
**B)** Sociales.      **D)** Laborales.      **F)** Amor.

12.- ¿Qué es lo que le preocupa más?

- A)** El dinero.      **C)** La familia.      **E)** La sociedad.  
**B)** La Salud.      **D)** El trabajo.      **F)** El amor.

13.- ¿A los cuantos años laborando se ha sentido cansado?

- A) 1 año.                      F) 3 años y medio.                      K) 6 años.  
B) 1 año y medio.                      G) 4 años.                      L) 6 años y medio.  
C) 2 años.                      H) 4 años y medio.                      M) 7 años  
D) 2 años y medio.                      I) 5 años.                      N) otros: \_\_\_\_\_  
E) 3 años.                      J) 5 años y medio.                      Menciónalo

14.- ¿Cada cuanto tiene problemas de salud?

- A) Diariamente.                      C) 1 vez cada dos semanas.                      E) Frecuentemente.  
B) 1 vez a la semana.                      D) 2 ó 3 veces al año.                      F) 1 vez al mes.

15.- ¿Dónde se siente mejor?

- A) Trabajo    B) Casa    C) Parque    D) Calle    E) Otros: \_\_\_\_\_  
Especifique

16.- ¿Con quien pelea a menudo?

- A) Padres.                      D) Compañeros de trabajo.                      G) Sobrinos.  
B) Amigos.                      E) Madrina.                      H) Jefe.  
C) Vecinos.                      F) Esposo.                      I) Hijos.  
J) Novio.

17.- ¿Haz sufrido algún trauma( Derrumbes, terremotos, Accidentes, etc.)?

- A) Si                                      B) No se                                      C) No

Cuál:

---

18.- ¿Le tiene miedo a algo?

- A) Si                                      B) No                      Menciónalo: \_\_\_\_\_

19.- ¿Cuál es tu significado de estrés?

---

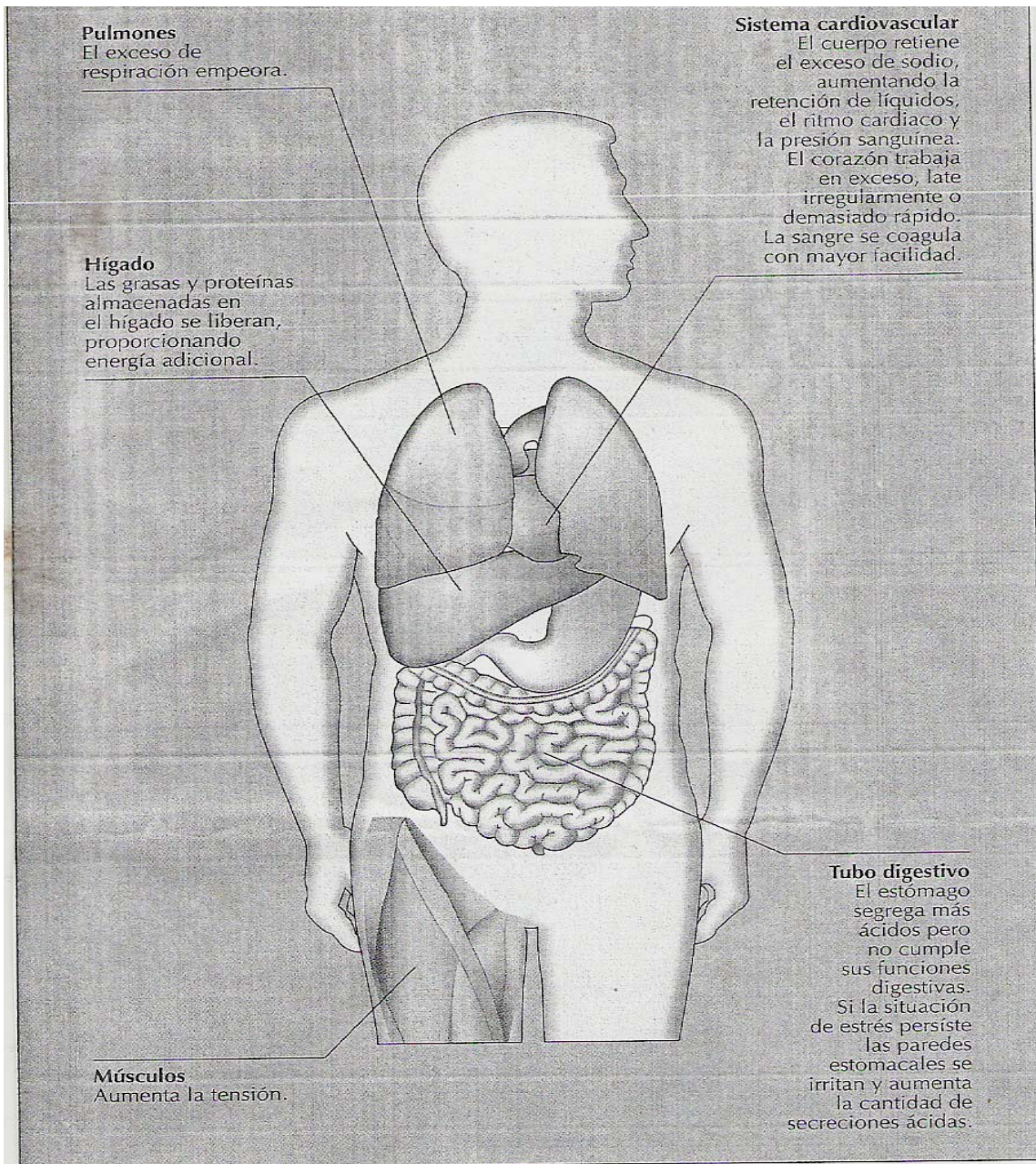
---



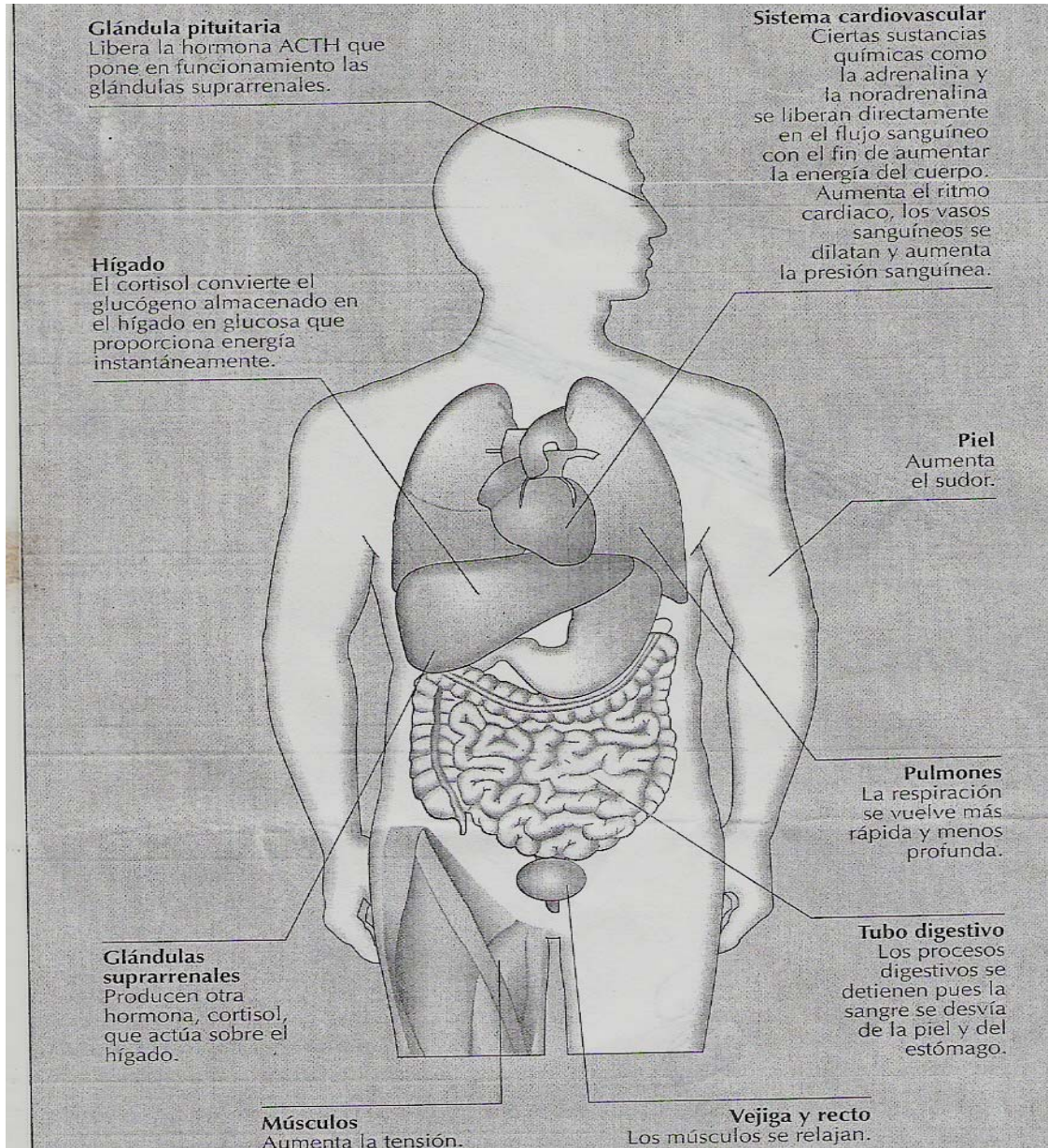
## **ANEXO 2. FORMATO DE LA ENTREVISTA A ESPECIALISTAS**

- 1.- ¿Qué es el estrés?
- 2.- ¿De qué manera afecta el estrés al ser humano?
- 3.- ¿Cuáles son los signos y síntomas del estrés?
- 4.- ¿Cómo afecta el estrés en las actividades diarias?
- 5.- Hablando de los profesores, ¿Ellos pueden padecer estrés?
- 6.- ¿Se tiene el mismo desempeño en un trabajo después de tres años de realizarlo?
- 7.- ¿Cuál es la conducta a hacer las personas que padecen estrés?
- 8.- ¿Qué aspectos pueden producir estrés?
- 9.- ¿Qué características tiene un docente al padecer estrés?
- 10.- ¿Cómo sería un aula de clases con un profesor estresado?
- 11.- ¿El aula de clases puede producir estrés? ¿Por qué?
- 12.- ¿Ha recibido casos de profesores que padecen estrés que acudan a salvar su persona?
- 13.- ¿Ha recibido algún caso crítico de estrés?

### ANEXO 3. CUERPO SOMETIDO A ESTRÉS.



## ANEXO 4. LA REACCIÓN DEL CUERPO.





## QUERIDOS LECTORES:

Este proyecto ha sido como una creación de mi persona, es como Einstein hizo sus inventos, es como un huevo mío, pero para que no se escuche mal, es un hijo mío porque ha salido de mi y presenta mis características.

Fue elaborado después de 4, 365 golpes en el teclado, 60 cabellos jalados, 8 movidas de pantalla, 1 fuerte pelea con mi asesora, 30 regaños a la administración por ser muy lenta para el proceso de titulación y toda la documentación que realizan, 5 llamadas de atención de mis padres, 12 enojos conmigo misma, 2 enojos con los demás, 50 canciones para no aburrirme, 7 pretexto para no hacer el proyecto, 7 días de remordimiento de conciencia por no hacer el proyecto, 1,201 regaño de mi asesora por mis faltas de ortografía, 60 días desvelándome, 2 mojadadas por la lluvia al ir a revisión de tesis, 1 1/2 libreta profesional para borrador, más de 4,000 pesos de impresión, 2 días de molestias a la institución educativa que fue encuestada, 3 días de entrevistas con especialistas, 4 horas esperando a los entrevistados, 60 días de corretear a administración para que tuviera el permiso de exponer el proyecto, 2 arreglos técnicos de computadora, 300 pesos por arreglar mi computadora, 7 virus en la memoria, 17 llamadas a imprentas, entre otras cosas que tuve que pasar para que este bebé pudiera nacer, sin embargo, todo esto valió la pena y me hizo amar más a mi proyecto y a mi tema. Espero que a ti, lector, te haya gustado tanto como a mí. Y recuerda:

“Profesores, porque nos importa lo que sienten, díganle adiós al estrés y denle una bienvenida a la salud”. O si no eres profesor: “Nos importa lo que sientes, así que, dile adiós al estrés y dale una bienvenida a la salud”

Para cualquier comentario, sugerencia, regaño, felicitación, opinión u lo que deseas, escribe a: [shirley\\_baltimour@hotmail.com](mailto:shirley_baltimour@hotmail.com)

Atte.

Karina Melchi Cano

y para quienes dicen, “*No al estrés*” soy: Kary Melchi