



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

“ESTUDIO COMPARATIVO DEL ESTRÉS Y LA RELACIÓN DE PAREJA DE LOS DOCENTES DEL INSTITUTO PARTICULAR MIXTO LEÓN BECERRA Y EL LICEO FISCAL EUGENIA MERA DE LA CIUDAD DE AMBATO.”

Requisito previo para optar por el Título de Psicóloga Clínica

Autora: Medina Varela, Marina Valeria

Tutora: Msc. Betancourt Ulloa, Nancy del Carmen.

Ambato – Ecuador

Mayo, 2015

APROBACIÓN DEL TUTOR

En calidad de Tutor del Trabajo de Investigación sobre el tema:

“ESTUDIO COMPARATIVO DEL ESTRÉS Y LAS RELACIONES DE PAREJA DE LOS DOCENTES DEL INSTITUTO PARTICULAR MIXTO LEÓN BECERRA Y EL LICEO FISCAL EUGENIA MERA DE LA CIUDAD DE AMBATO” de Marina Valeria Medina Varela, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica, considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del jurado examinador designado por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, Abril de 2015.

LA TUTORA

Msc. Betancourt Ulloa, Nancy del Carmen

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO

Los criterios, análisis y reflexiones emitidas en la presente investigación **“ESTUDIO COMPARATIVO DEL ESTRÉS Y LAS RELACIONES DE PAREJA DE LOS DOCENTES DEL INSTITUTO PARTICULAR MIXTO LEÓN BECERRA Y EL LICEO FISCAL EUGENIA MERA DE LA CIUDAD DE AMBATO”**, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autora de este trabajo de grado.

Ambato, Abril de 2015.

LA AUTORA

Medina Varela, Marina Valeria

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga con esta tesis o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de mi tesis con fines de difusión pública; además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Ambato, Abril de 2015.

LA AUTORA

Medina Varela, Marina Valeria

APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación, sobre el tema **“ESTUDIO COMPARATIVO DEL ESTRÉS Y LAS RELACIONES DE PAREJA DE LOS DOCENTES DEL INSTITUTO PARTICULAR MIXTO LEÓN BECERRA Y EL LICEO FISCAL EUGENIA MERA DE LA CIUDAD DE AMBATO”** de Marina Valeria Medina Varela, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica.

Ambato, Mayo de 2015.

Para constancia firman:

PRESIDENTE

1ER VOCAL

2DO VOCAL

DEDICATORIA

A Dios, que me regala oportunidades diarias de vivir y ser feliz, sea a él todo el reconocimiento y la Gloria.

A mi madre quien ha sabido acogerme siempre después de cada caída, me ha ayudado a levantarme y me ha enseñado a hacer las cosas con amor.

A mi padre del cual aprendí a mantenerme siempre firme a pesar de lo fortuito de las situaciones.

Dedico también este trabajo a todas las personas que estuvieron a mi lado y de una u otra manera me ayudaban a seguir adelante.

*Luis, tú me inspiras a ser un mejor ser humano cada día,
gracias por creer en mí, ser incondicional y ver más allá
de mis debilidades.*

AGRADECIMIENTO

En primera instancia a Dios, mi Padre, quien me ha dotado de dones maravillosos y a quien le entrego mi vida y mis logros.

A mis padres por proveerme de una buena educación, a mi tío Edgar que ha sido siempre mi soporte y mi plan de contingencia para cada dificultad de mi vida *¡eres el mejor!* A mis hermanos por su compañía y consejos, y a mis amigos por confiar en mí y brindarme su apoyo absoluto.

A mi Tutora Msc. Nancy Betancourt por ser esa lumbre viviente que me iluminó por el sendero del saber a lo largo de mi carrera y en especial en este proyecto; a todos los docentes que me han brindado amistad y sabiduría, Doc. Rocío, Santy, Normita, gracias infinitas por todo; y a las autoridades de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato, por su amplia colaboración.

De manera especial a los directores del Instituto León Becerra, y la Escuela Eugenia Mera, por abrirme las puertas de sus Instituciones, y a los docentes consagrados a su vida profesional que me ayudaron con este trabajo investigativo.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

“ESTUDIO COMPARATIVO DEL ESTRÉS Y LAS RELACIONES DE PAREJA DE LOS DOCENTES DEL INSTITUTO PARTICULAR MIXTO LEÓN BECERRA (PRIVADO) Y EL LICEO FISCAL EUGENIA MERA (PÚBLICO) DE LA CIUDAD DE AMBATO.”

Autor: Medina Varela Valeria Marina

Tutora: Msc. Betancourt Ulloa, Nancy del Carmen

Fecha: Abril del 2015

RESUMEN

El presente proyecto es un estudio investigativo, que tiene como objetivo estudiar los niveles de estrés docente y las implicaciones emocionales que pueden afectar a la relación de pareja, destacando una comparación entre una institución pública y una privada.

Esta investigación fue realizada en el Instituto Particular Mixto “León Becerra” (privado) y la Escuela “Eugenia Mera” (pública). Los docentes de ambas instituciones han sido tomados en cuenta para la investigación debido a que es de conocimiento general la sobrecarga del trabajo en las instituciones educativas.

La información necesaria fue recolectada mediante los reactivos: Escala de estrés docente. (ED-6) diseñado por Gutiérrez-Santander, P., Morán-Suárez, S. y Sanz-Vázquez, I. (2005), que mide el nivel de estrés en profesores. El otro reactivo utilizado es la Escala de Ajuste Diádico (EAD) diseñado por Spanier,

Graham B (1976), que mide el ajuste de la pareja, el nivel de armonía o conflicto presente en la relación actualmente.

Con la toma de los reactivos se ha llegado a la conclusión que en las en instituciones privadas la prevalencia del estrés se encuentra principalmente entre niveles normales y muy bajos, y en instituciones públicas los niveles llegan también a moderados y altos.

El enfoque comparativo que tiene el presente trabajo de investigación muestra que no existe mayor diferencia en los niveles de estrés entre instituciones privadas y públicas, sin embargo estadísticamente se presentan en un rango poco considerable niveles altos de estrés en las escuelas públicas.

En cuanto a la relación de pareja de la población encuestada, el estudio manifiesta que el área laboral no afecta el desarrollo normal de la pareja, tanto en instituciones privadas como en públicas

Como propuesta de intervención psicológica se prioriza la ejecución de un taller de prevención y psicoeducación con la finalidad de ofrecer estrategias de ayuda para el estrés, manejo de situaciones estresantes laborales y mejoramiento de la relación de pareja.

PALABRAS CLAVES: ESTRÉS, ANSIEDAD, RELACIÓN, PAREJA, ESTUDIO, COMPARATIVO, DOCENTES, TALLER, PSICOEDUCATIVO.

**COMPARATIVE STUDY OF STRESS AND DATING RELATIONSHIPS
OF TEACHERS FROM LEON BECERRA INSTITUTE (PRIVATE) AND
EUGENIA MERA SCHOOL (PUBLIC) OF THE CITY OF AMBATO**

Author: Medina Varela Marina Valeria

Tutor: Msc. Nancy Betancourt Ulloa

Date: March, 2015

SUMMARY

The present project is an investigative study which aims to analyze the levels of educational stress and emotional implications that may affect the relationship, making a comparison between public and private institutions.

This research was conducted at Leon Becerra Institute (private) and Eugenia Mera School (public). Teachers from both institutions have been chosen due to work overload in educational institutions.

Required information was collected by the following reagents: Teacher Stress Scale (TSS-6) designed by Gutiérrez-Santander, P., Moran-Suarez, S. and Sanz-Vázquez, I. (2005), which measures stress level in teachers. The other reagent used is the Dyadic Adjustment Scale (DAS) designed by Spanier, Graham B (1976), which measures couple's adjustment, the present level of harmony or conflict in the current relationship.

Thanks to these reagents it was concluded that stress prevalence in private institutions goes from normal to very low levels. On the other hand public institutions reach also moderate and high levels.

The comparative approach shows that there is no major difference in stress levels between private and public institutions; however, statistically it may reach high stress levels in public schools.

Regarding the relationship of the surveyed population, the study states that workplace does not affect the normal development of the couple, both private and public institutions.

As psychological intervention propose implementing a prevention and psychoeducation workshop to provide assistance strategies for stress, handling stressful labor situations and improving the relationship is prioritized.

KEYWORDS: STRESS, ANXIETY, COUPLERELATIONSHIP, COMPARATIVE, STUDY, TEACHERS, WORKSHOP, PSYCHOEDUCATIONAL.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO	iii
DERECHOS DE AUTOR	iv
APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR.....	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	2
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	2
1.1 TEMA DE INVESTIGACIÓN	2
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN	2
1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO	7
1.2.3 PROGNOSIS	8
1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	8
1.2.5 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	8
1.2.6 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN.....	9
1.3 JUSTIFICACIÓN	9
1.4 OBJETIVOS	10
1.4.1 Objetivo general.....	10
1.4.2 Objetivos específicos	11
CAPÍTULO II.....	12
MARCO TEÓRICO.....	12
2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	12
2.2 FUNDAMENTACIÓN	13

2.2.1 Fundamentación Filosófica	13
2.2.2 Fundamentación epistemológica.....	14
2.2.3 Fundamentación Psicológica.....	15
2.2.4 Fundamentación Legal.....	15
2.3 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES	17
2.3.1 RED DE INCLUSIONES CONCEPTUALES	17
2.3.2 CONSTELACIÓN DE IDEAS VARIABLE INDEPENDIENTE	18
2.3.3 CONSTELACIÓN DE IDEAS VARIABLE DEPENDIENTE.....	19
2.4 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICO CIENTÍFICA	20
2.4.1 Salud mental.....	20
2.4.2 Sobrecarga laboral.....	21
2.4.3 El Estrés	22
2.4.4 Socialización Humana.....	28
2.4.5 Habilidades sociales.....	30
2.4.6 Desarrollo de la relación de pareja.....	31
2.4.7 La relación de pareja	31
2.4.8 Intimidad en la relación de pareja	35
2.4.9 Análisis de relación.....	39
2.5 FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS.....	43
2.5.1 Hipótesis Alternativa, H_1 o H_1 :	43
2.5.2 Hipótesis Nula u H_0 :.....	43
2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES DE LA HIPÓTESIS	43
CAPÍTULO III.....	44
METODOLOGÍA	44
3.1 ENFOQUE DE LA MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN:	44
3.2 MODALIDADES DE INVESTIGACIÓN:.....	44
3.2.1 Bibliográfica o documental:.....	44
3.3 TIPO DE INVESTIGACIÓN	45
3.3.1 Asociativo de Variables	45
3.3.2 Investigación exploratoria.....	46
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	46
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	48

3.5.1 Variable independiente: Estrés.....	48
3.5.2 Variable dependiente: Relación de pareja.....	50
3.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	52
3.6.1 Reactivo Variable Independiente	52
3.6.2 Reactivo Variable Dependiente	52
3.7 PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	53
CAPÍTULO IV.....	55
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	55
4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.....	55
4.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS	87
Hipótesis Alternativa, H_1 o H_1 :	87
Hipótesis Nula u H_0 :.....	87
CAPÍTULO V.....	90
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	90
5.1 CONCLUSIONES	90
5.2 RECOMENDACIONES.....	91
CAPÍTULO VI.....	92
PROPUESTA.....	92
6.1 DATOS INFORMATIVOS	92
6.1.1 Tema:	92
“Taller de prevención y psicoeducación sobre el estrés docente y sus implicaciones emocionales.”.....	92
6.1.2 Institución ejecutora:.....	92
6.1.3 Beneficiarios	92
6.1.4 Ubicación: Salón de actos de las instituciones educativas	92
6.1.5 Tiempo estimado para la ejecución:.....	92
6.1.6 Equipo responsable:	92
6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA	92
6.3 JUSTIFICACIÓN	94
6.4 OBJETIVOS	94
6.4.1 Objetivo general:.....	94
6.4.2 Objetivos específicos:	95

6.6 PROCEDIMIENTOS Y TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN	95
6.7 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	95
6.7.1 Introducción	95
6.7.2 Conceptos básicos	96
6.8 MODELO OPERATIVO.....	98
6.9 ESTRUCTURA DEL TALLER	99
6.9.1 Desarrollo del taller.....	102
6.10 MARCO ADMINISTRATIVO	119
6.10.1 Recursos físicos o institucionales.....	119
6.10.2 Recursos humanos.....	120
6.10.3 Materiales.....	120
6.10.4 Económicos.....	120
Bibliografía	121

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de la participación	47
Tabla 2. Operacionalización de variable independiente.....	49
Tabla 3. Operacionalización de la variable dependiente.....	51
Tabla 4. Plan de recolección de la información	53
Tabla 5. Recolección de la información.....	54
Tabla 6. Sexo de la población. Escuela privada	55
Tabla 7. Sexo de la población. Escuela pública	56
Tabla 8. Edad de la población. Escuela privada.....	57
Tabla 9. Edad de la población. Escuela Pública.....	58
Tabla 10. Ansiedad dentro de la EED. Escuela Privada	59
Tabla 11. Ansiedad dentro de la EED. Escuela Pública.....	60
Tabla 12. Depresión dentro de la EED. Escuela Privada.....	61
Tabla 13. Depresión dentro de la EED. Escuela Pública	62
Tabla 14. Creencias desadaptativas dentro de la EED. Escuela Privada	63
Tabla 15. Creencias desadaptativas dentro de la EED. Escuela Pública	64
Tabla 16. Presiones dentro de la EED. Escuela Privada	65

Tabla 17. Presiones dentro de la EED. Escuela Pública	66
Tabla 18. Desmotivación dentro de la EED. Escuela Privada	67
Tabla 19. Desmotivación dentro de la EED. Escuela Pública.....	68
Tabla 20. Mal afrontamiento dentro de la EED. Escuela Privada	69
Tabla 21. Mal afrontamiento dentro de la EED. Escuela Pública.....	70
Tabla 22. Estrés Docente. Escuela Privada.....	71
Tabla 23. Estrés Docente. Escuela Pública	72
Tabla 24. Consenso dentro de la EAD. Escuela Privada	74
Tabla 25. Consenso dentro de la EAD. Escuela Pública.....	75
Tabla 26. Cohesión dentro de la EAD. Escuela Privada.....	76
Tabla 27. Cohesión dentro de la EAD. Escuela Pública	77
Tabla 28. Satisfacción dentro de la EAD. Escuela Privada	78
Tabla 29. Satisfacción dentro de la EAD. Escuela Pública	79
Tabla 30. Expresión de afecto dentro de la EAD. Escuela Privada.....	80
Tabla 31. Expresión de afecto dentro de la EAD. Escuela Pública	81
Tabla 32. Ajuste Total. Escuela Privada	82
Tabla 33. Ajuste Total. Escuela Pública.....	83
Tabla 34. Comparación de las áreas de estrés entre la escuela privada y pública.....	84
Tabla 35. Comparación de las áreas de ajuste diádico entre la escuela privada y pública	86
Tabla 36. Estadísticos de grupo.....	88
Tabla 37. Prueba de muestras independientes	89
Tabla 38. Modelo operativo	98
Tabla 39. Estructura del taller.....	101
Tabla 40. Recursos Económicos	120

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Árbol de problemas	6
Gráfico 2. Red de inclusiones conceptuales VI y VD	17
Gráfico 3. Constelación de ideas VI	18
Gráfico 4. Constelación de ideas VD.....	19
Gráfico 5. Sexo de la población. Escuela privada	55
Gráfico 6. Sexo de la población. Escuela pública.....	56
Gráfico 7. Edad de la población. Escuela Privada.....	57
Gráfico 8. Edad de la población. Escuela pública	58
Gráfico 9. Ansiedad dentro de la EED. Escuela Privada.....	59
Gráfico 10. Ansiedad dentro de la EED. Escuela pública	60
Gráfico 11. Depresión dentro de la EED. Escuela Privada	61
Gráfico 12. Depresión dentro de la EED. Escuela Pública.....	62
Gráfico 13. Creencias desadaptativas dentro de la EED. Escuela Privada....	63
Gráfico 14. Creencias desadaptativas dentro de la EED. Escuela Pública....	64
Gráfico 15. Presiones dentro de la EED. Escuela Privada.....	65
Gráfico 16. Presiones dentro de la EED. Escuela Pública.....	66
Gráfico 17. Desmotivación dentro de la EED. Escuela Privada.....	67
Gráfico 18. Desmotivación dentro de la EED. Escuela Pública.....	68
Gráfico 19. Mal afrontamiento dentro de la EED. Escuela Privada.....	69
Gráfico 20. Mal afrontamiento dentro de la EED. Escuela Pública.	70
Gráfico 21. Estrés Docente. Escuela Privada	71
Gráfico 22. Estrés Docente. Escuela Pública.....	73
Gráfico 23. Consenso dentro de la EAD. Escuela Privada.....	74
Gráfico 24. Consenso dentro de la EAD. Escuela Pública	75
Gráfico 25. Cohesión dentro de la EAD. Escuela Privada	76
Gráfico 26. Cohesión dentro de la EAD. Escuela Pública.....	77

Gráfico 27. Satisfacción dentro de la EAD. Escuela Privada.....	78
Gráfico 28. Satisfacción dentro de la EAD. Escuela Pública	79
Gráfico 29. Expresión de afecto dentro de la EAD. Escuela Privada.....	80
Gráfico 30. Expresión de afecto dentro de la EAD. Escuela Pública.....	81
Gráfico 31. Ajuste Total. Escuela Privada.....	82
Gráfico 32. Ajuste Total. Escuela Pública.....	83
Gráfico 33. Comparación de las áreas de estrés entre la escuela privada y pública.....	85
Gráfico 34. Comparación de las áreas de ajuste diádico entre la escuela privada y pública.....	86

INTRODUCCIÓN

El estrés es un tema que está presente en el diario vivir, es una palabra muy comúnmente utilizada en cualquier tipo de conversación, es por eso que ha venido abarcando amplio espacio dentro de las investigaciones de psicología; debido a los factores del entorno que causan ansiedad, el estrés se acumula y ocasiona problemas en el desarrollo del ser humano. Como consecuencias emocionales del exceso de estrés, se dan alteraciones en las relaciones sociales; este estudio hace énfasis en el área personal, la relación de pareja de los participantes.

La educación es una parte fundamental de la vida, es por eso que la salud mental de los docentes en instituciones primarias particularmente, es de vital importancia y consideración. Poco se ha investigado en el país sobre este grupo, en relación a la parte psicológica, es necesario prestar mayor consideración a las personas que están constantemente pendientes de la enseñanza de nuestros niños.

Es de conocimiento general que las instituciones privadas difieren de varios lineamientos, costumbres y actividades que las instituciones públicas o de gobierno, es por esta misma razón que para poder abarcar de mejor manera y plantear una marcada diferencia se han comparado estas instituciones, para descubrir si existe o no contraste en los resultados finales.

Este estudio favorece la psicología social y educativa desde un enfoque poco tomado en cuenta, y puede ser una pauta referencial para que se desarrollen otras investigaciones y de esta manera promover la cultura psicológica, ya que no hay nada más valioso que el ir descubriendo cada día conocimientos que nos permitan crecer como personas y brindar información que ayude a mejorar el mundo en que vivimos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 TEMA DE INVESTIGACIÓN

“Estudio comparativo del estrés y las relaciones de pareja de los docentes del Instituto Particular Mixto León Becerra (privado) y el Liceo Fiscal Eugenia Mera (Público) de la ciudad de Ambato.”

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN

Macro

El estrés y descontrol emocional de maestros, ha sido desde siempre una interrogante sujeta a estudios científicos, Europa ha destacado por su interés en la investigación de este tipo de problemas, como estrés, Burnout y otro tipo de alteraciones emocionales dentro del proceso de enseñanza.

En sus estudios, Moriana menciona que, en el año 1973 Knight-Wegenstein (Alemania), realizó uno de los estudios pioneros en el ámbito de la educación en el que obtuvo que un 87,6% de los 9129 profesores estudiados aparecieran como afectados por un elevado grado de tensión en el trabajo. También en Alemania, en un estudio realizado sobre 122 profesores, señalaron que solo un 28% informaba de mínimos síntomas de Burnout frente a un 43% con síntomas moderados y un 28,7% con síntomas severos. (Moriana, 2004), p.599

España, se destaca entre países europeos, por estudios sobre estrés y Burnout en profesores, es el mismo Moriana quien presenta investigaciones y datos relevantes para acceder con mayor profundidad en este tema.

En sus estudios, se concluye que principales fuentes potenciadoras de estrés, se relacionan con la actitud de los alumnos, conflictos interpersonales, dificultades de sociabilización entre padres y colegas, la sobrecarga de trabajo y las exigencias del entorno. Las consecuencias de este tipo de alteraciones, manifiestan una interesante influencia en la vida familiar.

El estrés y burnout tienen consecuencias sobre la familia, pero éstas han sido poco estudiadas en la literatura científica. Se describen profesores que llegan tensos a casa, agotados física y psicológicamente, con cuadros de irritación y cansados de escuchar y hablar sobre problemas de otras personas. Estas condiciones no propician, en absoluto, un clima ideal para una adecuada vida familiar y de pareja, sufriendo esta última un enorme deterioro que al final es responsable de un importante número de divorcios dentro de este tipo de profesiones. Cooke y Rousseau (1984), Citado por: (Morian, 2004), p.606

Meso

Dentro de la enseñanza escolar, se puede destacar el nivel de tensión emocional al que se encuentran sometidos diariamente los maestros, manejando tolerancia, desarrollando paciencia y procurando mantener el control, aun cuando las situaciones se tornan más problemáticas de lo que se cree soportar.

La labor docente ha sido desde sus inicios una de las profesiones que demandan alto esfuerzo, tanto físico como mental, debido a esta calidad de vida que conllevan los maestros se han visto implicados en enfermedades tanto fisiológicas como psicológicas.

Entre las mayores afecciones psicológicas y emocionales se destacan el estrés, ansiedad, depresión, trastornos de somatización, entre otros.

En América Latina, existen estudios que se han dedicado a evaluar esta problemática, debido a la alta demanda de profesores que han sufrido graves niveles de estrés por la carga de tensión que manejan. Se ha visto el Síndrome de Burnout como uno de los desencadenantes de la falta de control de estrés, y las

implicaciones derivadas en sus relaciones personales. Se han propuesto investigaciones y técnicas conjuntas para tratar esta afección.

Algunos estudios latinoamericanos del tema, entre otros los realizados en Argentina, Chile, Ecuador, México, constituyen prevención sobre el sistema educativo y la sociedad pues brindan descubrimientos múltiples, relacionados con la afección de la salud mental que se expresa en enfermedades como estrés, depresión, neurosis y varios malestares psicossomáticos diagnosticados y percibidos (gastritis, úlceras, colon irritable, entre otras). (Robalino, 2005), p.16

Micro

En el Ecuador tanto en instituciones privadas como públicas, se conoce que existe entre los maestros dificultades para mantener la serenidad durante la jornada diaria, y esto de gran manera incide en el descontrol emocional que genera una fatiga difícilmente comprensible. Los maestros además de la tensión que operan dentro del plano académico, son frecuentemente víctimas de los problemas de pareja debido al cansancio y la fatiga que mantienen al llegar a sus hogares.

En Octubre del 2011, se realizó un estudio a 1200 profesores, para conocer sobre la salud ocupacional de los docentes en el país. Los resultados que se obtuvieron, arrojaron datos sobre las enfermedades de tipo ergonómico, mental y físico.

Sobre las enfermedades de afección mental, el estudio detectó que el 18% de maestros sufre de estrés, 23% de depresión, 33% de insomnio y 35% de angustia. (Hora, 2011)

Otro estudio exploratorio sobre el estrés y la depresión como síntomas constantes en la docencia, realizado por la Universidad Tecnológica “San Antonio” (Machala), la investigación realizada por Rafael Cando, director ejecutivo del centro nacional de investigaciones sociales y educativas, muestra que son alarmantes los niveles de afectación mental en el profesorado, implicando problemas como estrés, depresión y neurosis. (Hoy, 2007)

Muy a pesar de estos resultados, poca ha sido la labor por parte de las entidades públicas, como centros de salud u hospitales para trabajar con el magisterio y reducir los síntomas presentes o brindar algún tipo de atención. Además no existe una investigación universitaria en la que se estudie más a profundidad este fenómeno.

En la ciudad de Ambato, tampoco existen registros sobre la actividad de estrés y agotamiento emocional que sufren los docentes, lo que genera el interés por la investigación, ¿de qué manera los maestros en las Instituciones controlan sus niveles de agitación emocional? Se cree y toma en cuenta que debido a la Ley Orgánica de Educación Intercultural, los docentes deben tener en consideración diversos patrones de comportamiento hacia los estudiantes y mantener estable en trato del Buen Vivir.

Sin embargo, si muy poco se detalla sobre las situaciones estresantes del ámbito pedagógico, se sabe aún menos la incidencia del estrés en las relaciones personales de los maestros, más detalladamente en las relaciones de pareja.

ÁRBOL DE PROBLEMAS

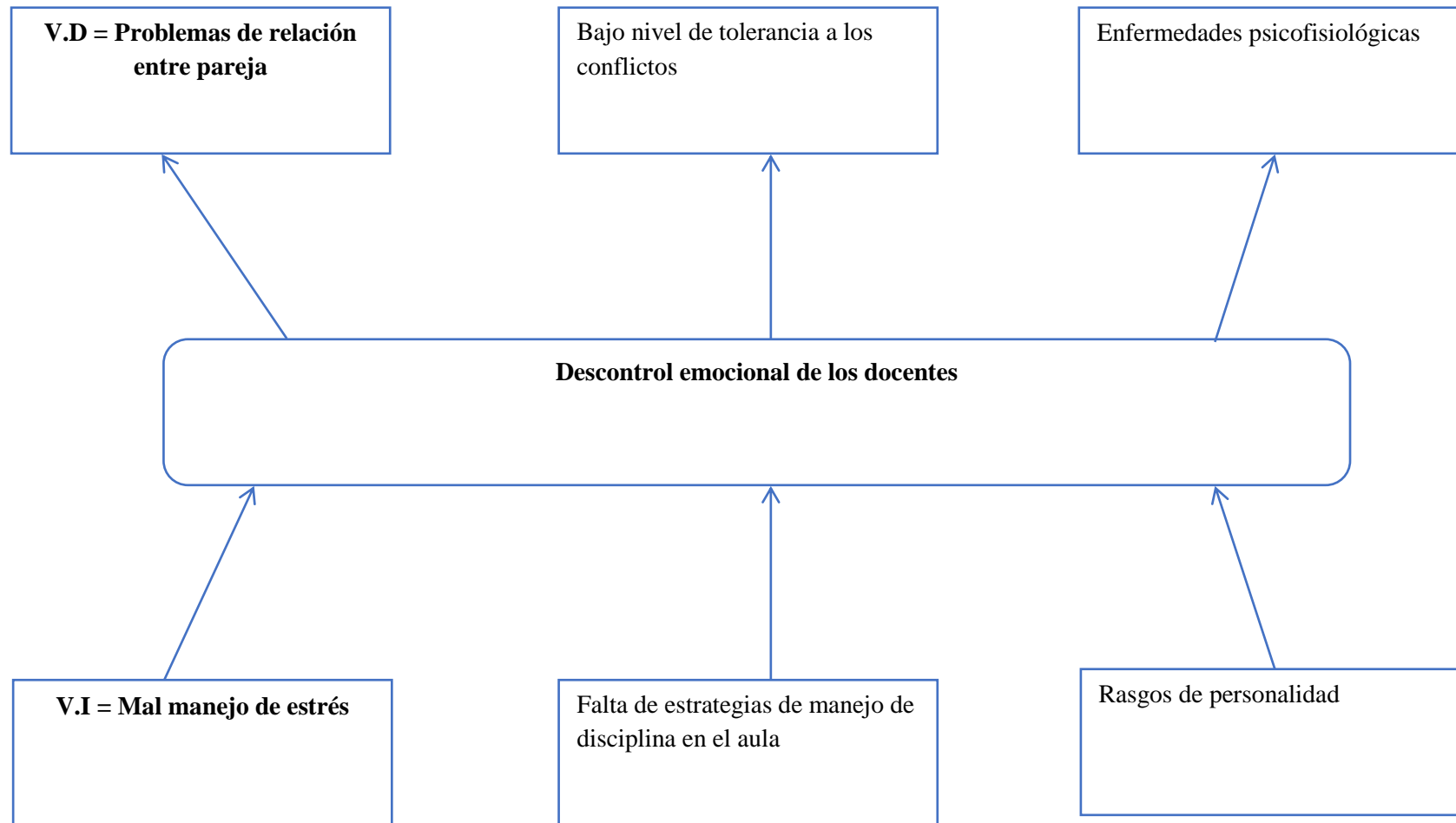


Gráfico 1. Árbol de problemas
Elaborado por: Valeria Medina

1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO

El proceso de enseñanza presenta un sinnúmero de situaciones difíciles a las que se encuentran sometidos los docentes; debido a la carga de responsabilidad y a la misma condición de trabajo presionante que mantienen, es muy común ver situaciones en las que un maestro ante un grupo de alumnos que presente un nivel alto de indisciplina, presente falta de estrategias para manejar este entorno en el aula, los maestros al presenciar cuadros como este, presentan características de descontrol emocional, lo que ocasiona en muchos de los docentes un bajo nivel de tolerancia ante los conflictos, pues diariamente tienen que enfrentarse a estas situaciones, y pierden la capacidad de tolerar circunstancias conflictivas; este problema esta mediado también por los diferentes rasgos de personalidad que presentan los maestros; como bien se sabe, todas las personas poseen diferentes formas de enfrentar las situaciones problemáticas, esto depende de las características de personalidad que prevalecen en cada ser humano.

El descontrol emocional que sufren los docentes y maestros, incurre así mismo, en varios tipos de enfermedades psicofisiológicas; a pesar de las estrategias de afrontamiento que presenten los maestros ante situaciones estresantes, muy a menudo se puede observar que el organismo rechaza las defensas y reclama la atención que la parte emocional está intentando controlar, de este modo se presentan las alteraciones somáticas; el cuerpo revela lo que la emoción trata de ocultar.

Sin embargo, y es muy importante tomar en consideración, que el mal manejo del estrés diario al que se somete el cuerpo docente, ocasiona el descontrol emocional en las aulas de clase, los maestros se agotan mentalmente, y lo preocupante de éstas circunstancias, es que muchos de los pedagogos presentan conflictos a nivel de su vida personal, debido al estrés permanente que mantienen en el trabajo; en especial los problemas que se manifiestan muy comúnmente son los de relación conyugal.

1.2.3 PROGNOSIS

Se conoce que la labor docente ha presentado muchos devenires, y como se ha mencionado, el estrés es un problema fundamental en este trabajo. Debido a la alteración emocional que genera, los maestros llevan esta carga psicológica a sus hogares, lo que trae dificultades de relación en las parejas.

En caso de no dar solución al problema, los maestros no manejarán adecuadamente sus emociones, causando de esta manera dificultades en el momento de brindar sus clases, perderán las estrategias adecuadas para conllevar los obstáculos de su trabajo; en el área familiar, presentarán conflictos de relación con sus parejas, creando abismos en la comunicación, produciendo un desfase en la armonía marital. Convirtiendo esta situación en un círculo vicioso que altere ambas áreas de convivencia y generando que los docentes lleguen a un punto máximo de insatisfacción personal.

1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la diferencia del nivel de estrés y las relaciones de pareja de los docentes en cada unidad educativa a la que pertenecen?

1.2.5 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

- ¿Qué niveles de estrés presentan los docentes de la Unidad Educativa León Becerra (Privada) y la Unidad Educativa Eugenia Mera (pública)?
- ¿Cuál es el ajuste de relación de pareja en los docentes de la Unidad Educativa León Becerra (Privada) y la Unidad Educativa Eugenia Mera (pública)?
- Propuesta. ¿Cómo desarrollar estrategias psicoterapéuticas para el manejo del estrés y trabajar soluciones para los posibles problemas de pareja de los docentes de la Unidad Educativa León Becerra (Privada) y la Unidad Educativa Eugenia Mera (pública)?
- Comparación. ¿Cuál es la diferencia tanto de los niveles de estrés y el ajuste de relación de pareja entre los docentes de una institución privada y los de una institución pública?

1.2.6 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN

1.2.6.1 Delimitación del contenido:

Campo: Psicología Clínica

Área: Psicología Evolutiva

Aspectos: Psicología del joven y del adulto

1.2.6.2 Delimitación espacial

El trabajo de investigación se realizará en la Unidad Educativa León Becerra (Privada) y la Unidad Educativa Eugenia Mera (pública)

1.2.6.3 Delimitación temporal

La investigación se realizará en el año lectivo correspondiente a Septiembre 2013-Febrero 2014.

1.3 JUSTIFICACIÓN

El principal factor que motiva la investigación presentada, es la predisposición para brindar atención y ayuda a un problema que se ha venido presentando desde hace mucho tiempo atrás, y no ha sido estudiado a profundidad, o no ha presentado demasiado interés dentro la comunidad.

Investigar el problema del estrés docente, es de una vital importancia, pues las personas implicadas en la investigación son quienes se hacen responsables de la enseñanza de los niños, quienes conviven con ellos y trabajan educando con mucha paciencia a las futuras mentes de la nación. Su trabajo es realmente agotador y muy escasamente reconocido. Lamentablemente, muy poca es la consideración que se les tiene a los maestros; es común centrar la atención solamente a la labor que presentan dentro de las instituciones en la cual trabajan, sin embargo se olvida que el maestro tiene también una vida personal, que se ve alterada debido a los obstáculos con los que lidia en el diario vivir, el estrés que presenta no permite la estabilidad emocional necesaria para procurar una relación

de pareja adecuada, por lo que pueden presentar inconvenientes en su relación marital.

La investigación presenta alto interés pues es una problemática que al menos en la ciudad no ha sido investigada como tal; al estabilizar al maestro dentro del aula de clase, se aporta a que los alumnos tengan un trato más justo y equitativo, que la enseñanza edifique la disciplina de los estudiantes de una manera asertiva, que permita mantener el control emocional de quienes lideran el salón de clase; además se brindará al maestro la oportunidad de evaluar los aspectos claves de su relación personal y establecer un ambiente más armónico con su pareja, independientemente del género.

Comúnmente cuando se habla sobre este tipo de problemática, no se toman en consideración aspectos como las diferencias de grupos sociales o educación cultural entre instituciones públicas o privadas, por lo tanto comparar el estilo de vida de docentes, y su relación entre alumnos y padres de familia, puede contribuir una visión diferente sobre el tema Además sería un gran aporte, comparar las estrategias de manejo de estrés que utilizan las distintas partes y el estilo de vida de los maestros de un ambiente, con los de otro diferente.

La investigación resulta altamente realizable, pues las instituciones donde se delimita ofrecen el apoyo incondicional para la labor investigativa y brindan todos los recursos necesarios que se necesite dentro del área psicológica.

1.4OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo general

- Analizar el nivel de estrés y el tipo de relaciones de pareja de los docentes tanto de la Unidad Educativa León Becerra (Privada) y la Unidad Educativa Eugenia Mera (pública).

1.4.2 Objetivos específicos

- Comparar los niveles de estrés y el ajuste de la relación de pareja de los docentes de la Unidad Educativa León Becerra y la Unidad Educativa Eugenia Mera.
- Determinar si existe relación entre el estrés docente y la relación de pareja de los docentes de la Unidad Educativa León Becerra y la Unidad Educativa Eugenia Mera.
- Estructurar un esquema de intervención psicológica para aquellos docentes que presentaren dificultades de relación de pareja como producto del estrés laboral.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Se ha indagado en los repositorios digitales de la Universidad Técnica de Ambato, Escuela Politécnica del Ejército, investigaciones que guarden relación con el tema planteado, y se han obtenido ciertos resultados favorables de referencias investigativas anteriores, que incluyen una u otra variable por separado, que sirven como guía para el presente trabajo investigativo.

García, S. “INCIDENCIA DEL SEDENTARISMO EN EL ESTRÉS LABORAL DE LOS SERVIDORES PUBLICOS JORNADA MATUTINA DE LA ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO (CAMPUS SANGOLQUI) EN EL PERIODO NOVIEMBRE 2008 - MARZO 2009.”

Estudio realizado en el año 2012, demuestra que:

- Los datos percibidos en la investigación indican que entre mayor sea la actividad física hay un menor estrés laboral.
- Mientras menor sea la actividad física encontramos un mayor número de sujetos con alto estrés laboral.
- En la ESPE no hay un programa de gimnasia o recreación laboral que ayude a disminuir el estrés laboral.

Rodríguez, M. “EL ESTRÉS EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO DURANTE EL SEMESTRE SEPTIEMBRE 2007-FEBRERO DE 2008”

Estudio realizado en el año 2008, demuestra que:

- Existe un desconocimiento total por parte de los docentes que tienen algún nivel de estrés y que esto afecta a su desempeño académico.
- La vulnerabilidad al estrés es un fenómeno de elevada frecuencia en los docentes de la Facultad.
- Los docentes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación son vulnerables al estrés e incrementan la posibilidad de obtener un desempeño académico no satisfactorio en la Facultad de Ciencias Humanas y de Educación de la Universidad Técnica de Ambato.
- Verse obligado en cualquier momento a supeditar los planes personales a las exigencias laborales.
- Pasar poco tiempo en casa por trabajar demasiadas horas y tener que viajar con frecuencia por imposición laboral.

No se han encontrado otro tipo de investigaciones que sirvan como referente para el actual estudio, razón por la cual se determina la originalidad del mismo y hace válida la idea de una propuesta investigativa.

2.2 FUNDAMENTACIÓN

2.2.1 Fundamentación Filosófica

El presente proyecto de investigación está enmarcado dentro del paradigma crítico propositivo, que determinará la prioridad de realizar una evaluación crítica a los problemas que presentan los docentes en su diaria labor, en relación al estrés y su repercusión en las relaciones de pareja de los mismos.

El trabajo investigativo es crítico porque cuestiona el descontrol emocional que sufren los docentes ante el estrés que acumulan en el trabajo, causando de esta manera alteraciones psicofisiológicas y el desgaste anímico como tal, los factores estresantes se originan prioritariamente a causa del control disciplinario que deben cumplir para mantener el orden en sus salones de clase, y cómo este mismo estrés influye directamente en las relaciones interpersonales, específicamente de pareja; pues al llegar a casa son las parejas en su gran mayoría su primer contacto después del trabajo, y dada la necesidad comunicacional y de

cercanía con los conyugues, los maestros agotados anímicamente, tienden a reducir la atención y el equilibrio armonioso en la relación. Y es propositivo porque la investigación se encamina a verificar los resultados y brindar alternativas viables de solución al problema tanto para el área académica como para el área personal. Partiendo de esta idea se desarrollarán alternativas de solución para brindar estrategias psicoterapéuticas para el manejo del estrés y trabajar soluciones para los posibles problemas de pareja de los docentes de las escuelas participantes en el presente proyecto de investigación.

2.2.2 Fundamentación Epistemológica

Tomando en consideración la primicia sobre la necesidad de relación social como seres humanos, se entiende que las personas por su necesidad innata de sociabilización tienden a desarrollar tanto habilidades de comunicación e interacción como estrategias para manejar conflictos y alteraciones emocionales o cognitivas.

Sin embargo, muchas de estas estrategias son poco elaboradas, lo que ocasiona que los resultados para manejar los conflictos resulten minoritariamente eficaces, causando de esta manera descontrol en las emociones y ofreciendo como resultado las situaciones de estrés, que se decantan en problemas como el control de ira o impulsos y repercuten en las relaciones sociales o interpersonales.

Como ya se ha explicado con anterioridad, uno de los componentes sociales que frecuentemente es víctima de los efectos del estrés es el área intrafamiliar, específicamente la pareja, en el caso del proyecto de investigación. Resulta interesante la reciprocidad de atención y tiempo que presentan el área laboral con el área familiar, si ambas se correlacionan, han de coexistir en armonía puesto que se deben a un mismo ente, el ser humano, hombre o mujer, en la edad adulta se desenvuelve la mayor parte de su existencia dentro de estas dos esferas. He ahí la importancia de trabajar sobre estas dos áreas, no es posible deslindarlas para un estudio, la investigación se propone resaltar la importancia de esta relación armónica para la salud mental y psicológica del cuerpo docente.

2.2.3 Fundamentación Psicológica

La escala de evaluación de estrés docente, se inclina por la teoría cognitivo conductual que es base del estrés, debido a la reacción cognitiva de los actos de generar una alteración emocional causando estrés o descontrol emocional.

En la escala de ajuste diádico de la relación de pareja, se puede observar que el enfoque de esta escala es de igual manera cognitivo conductual, sin obviar la implicación con el enfoque sistémico que sustenta la relación y convivencia de la pareja como una parte fundamental del desarrollo social.

Partiendo un poco sobre el origen del sistema, se lo encuentra como el conjunto de elementos que se integran entre sí, compartiendo datos y respuestas, contribuyendo a una finalidad para favorecer a todos los que integran y complementan el sistema. Dada esta definición, se esclarece la trascendencia de situar la relación de pareja como parte de un sistema o de hecho un sistema como tal.

2.2.4 Fundamentación Legal

No existen leyes respectivas de amparo para las variables de la investigación, se toman en consideración los reglamentos de la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI. 2011) para destacar la labor docente y justificar en medida las responsabilidades de trabajo que pueden ser causa de agotamiento físico y emocional produciendo estrés en el profesorado.

Capítulo cuarto.

De los derechos y obligaciones de los y las docentes

Art.11. Obligaciones

- b. Ser actores fundamentales en una educación pertinente, de calidad y calidez con las y los estudiantes a su cargo;
- c. Laborar durante la jornada completa de acuerdo con la Constitución de la República, la Ley y sus Reglamentos

f. Fomentar una actitud constructiva en sus relaciones interpersonales en la institución educativa;

El régimen laboral de los maestros se encuentra detallado en el reglamento de esta misma ley (LOEI), esclareciendo la diferencia entre instituciones educativas públicas y privadas; se toma en consideración el capítulo II del Título IV de las Instituciones Educativas.

“Art. 40. Jornada laboral docente. Los docentes fiscales deben cumplir con cuarenta horas de trabajo por semana. Éstas incluyen treinta horas pedagógicas, correspondientes a los períodos de clase. El tiempo restante, hasta completar las 40 horas, está dedicado a la labor educativa fuera de clase.”

“Cuando el docente no cumpla con la totalidad de las treinta horas pedagógicas en un mismo establecimiento educativo, debe completarlas en otra institución...”

“La jornada de trabajo de los docentes de instituciones educativas particulares y los docentes sin nombramiento fiscal de instituciones fiscomisionales debe ser regulada de conformidad con lo prescrito en el código de trabajo, garantizando el cumplimiento de todas las actividades de gestión individual y participativa prescritas en el presente Reglamento.”

Art.41. Labor educativa fuera de clase

1. De gestión individual correspondientes a no más del 65% del total de horas destinadas a la labor educativa fuera de clase, y que incluyen actividades tales como planificar actividades, revisar tareas, evaluaciones, diseño de material pedagógico, asistir a cursos, etc.
2. De gestión participativa, que corresponden al menos del 35% del total de las horas destinadas a la labor educativa fuera de clase, y que incluyen actividades como reuniones con docente y padres de familia, atención a representantes legales, actividades de refuerzo educativo para estudiantes, etc.

2.3 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

2.3.1 RED DE INCLUSIONES CONCEPTUALES

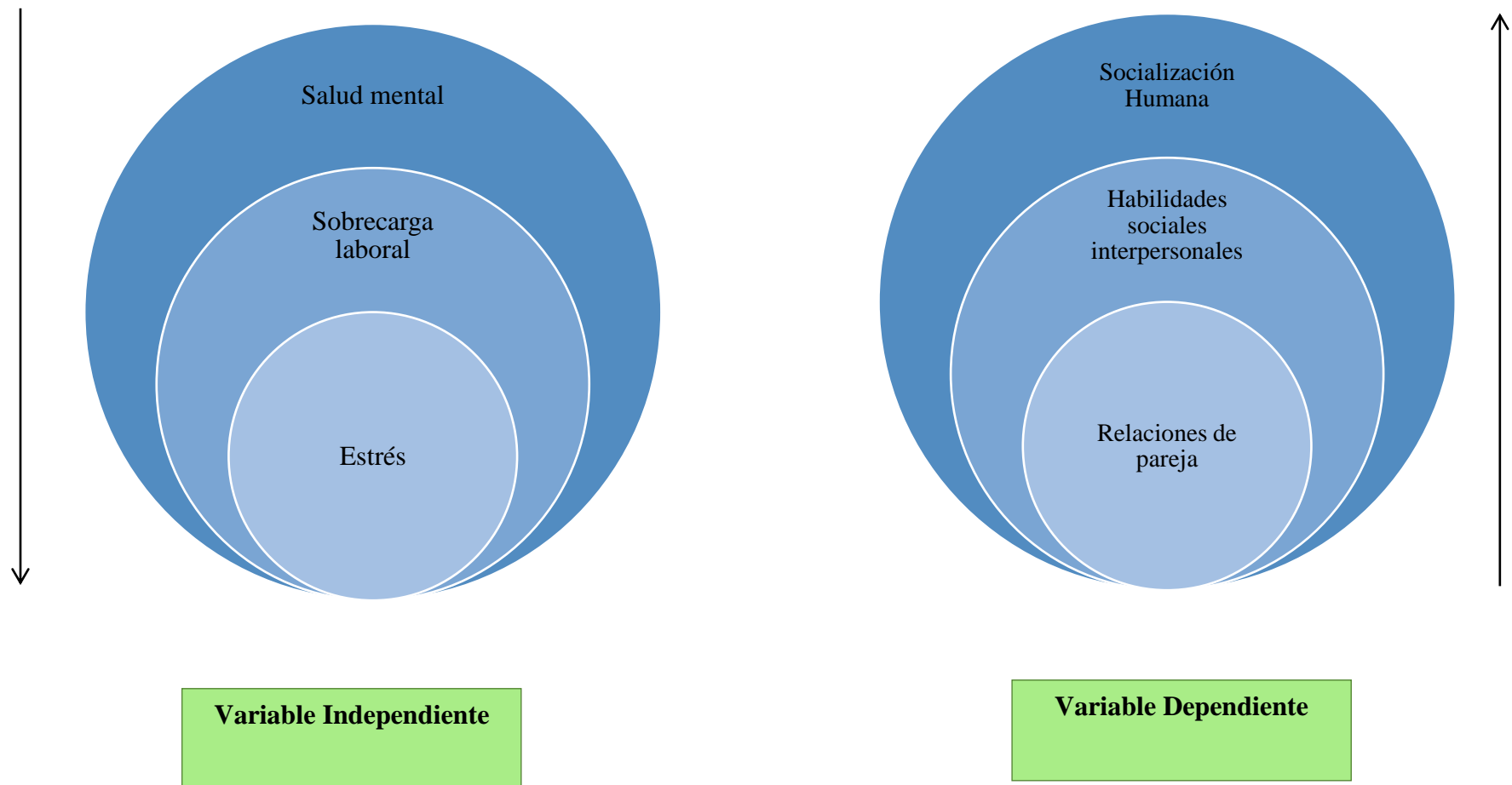


Gráfico 2. Red de inclusiones conceptuales VI y VD
Elaborado por: Valeria Medina

2.3.2 CONSTELACIÓN DE IDEAS VARIABLE INDEPENDIENTE

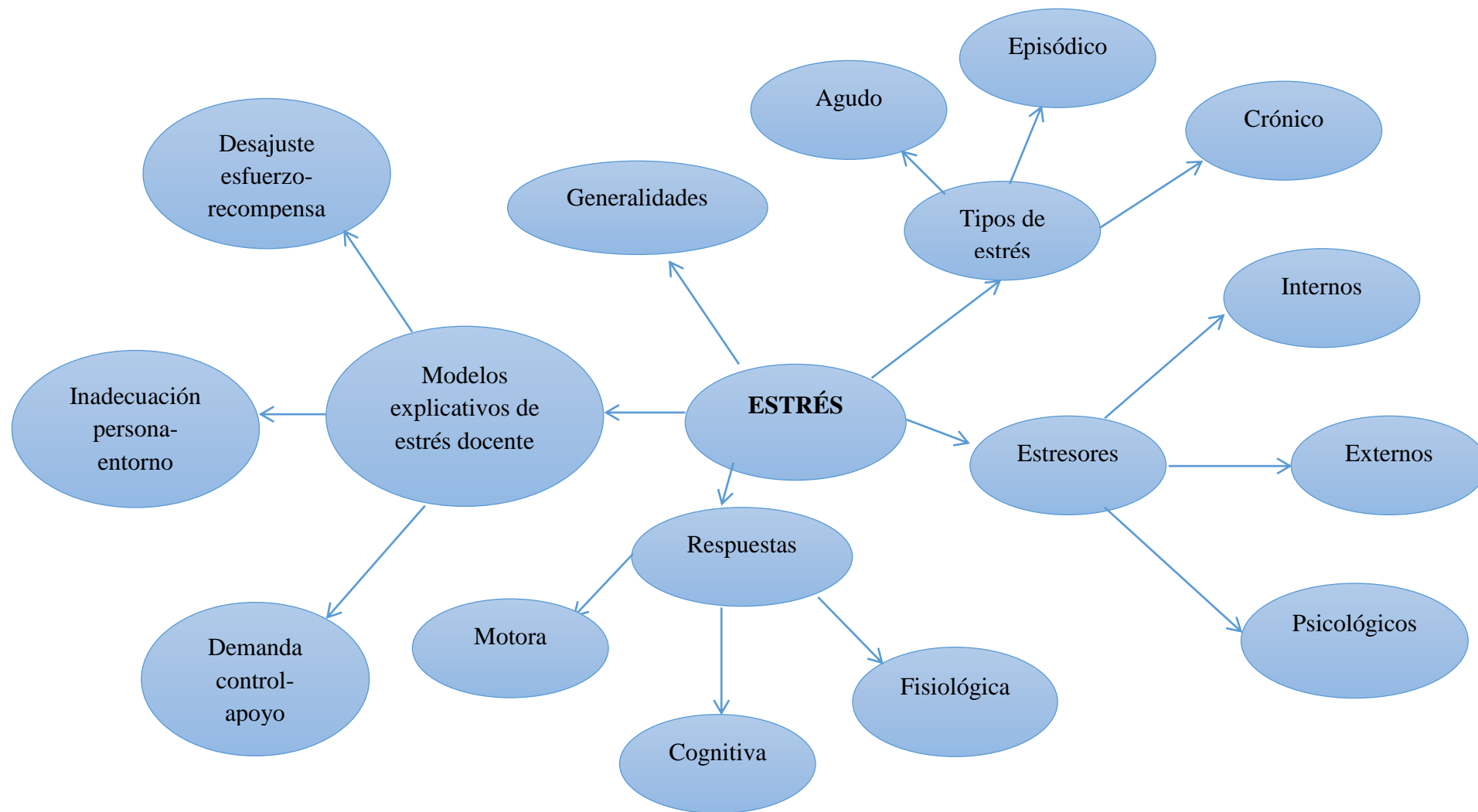


Gráfico 3. Constelación de ideas VI
Elaborado por: Valeria Medina

2.3.3 CONSTELACIÓN DE IDEAS VARIABLE DEPENDIENTE

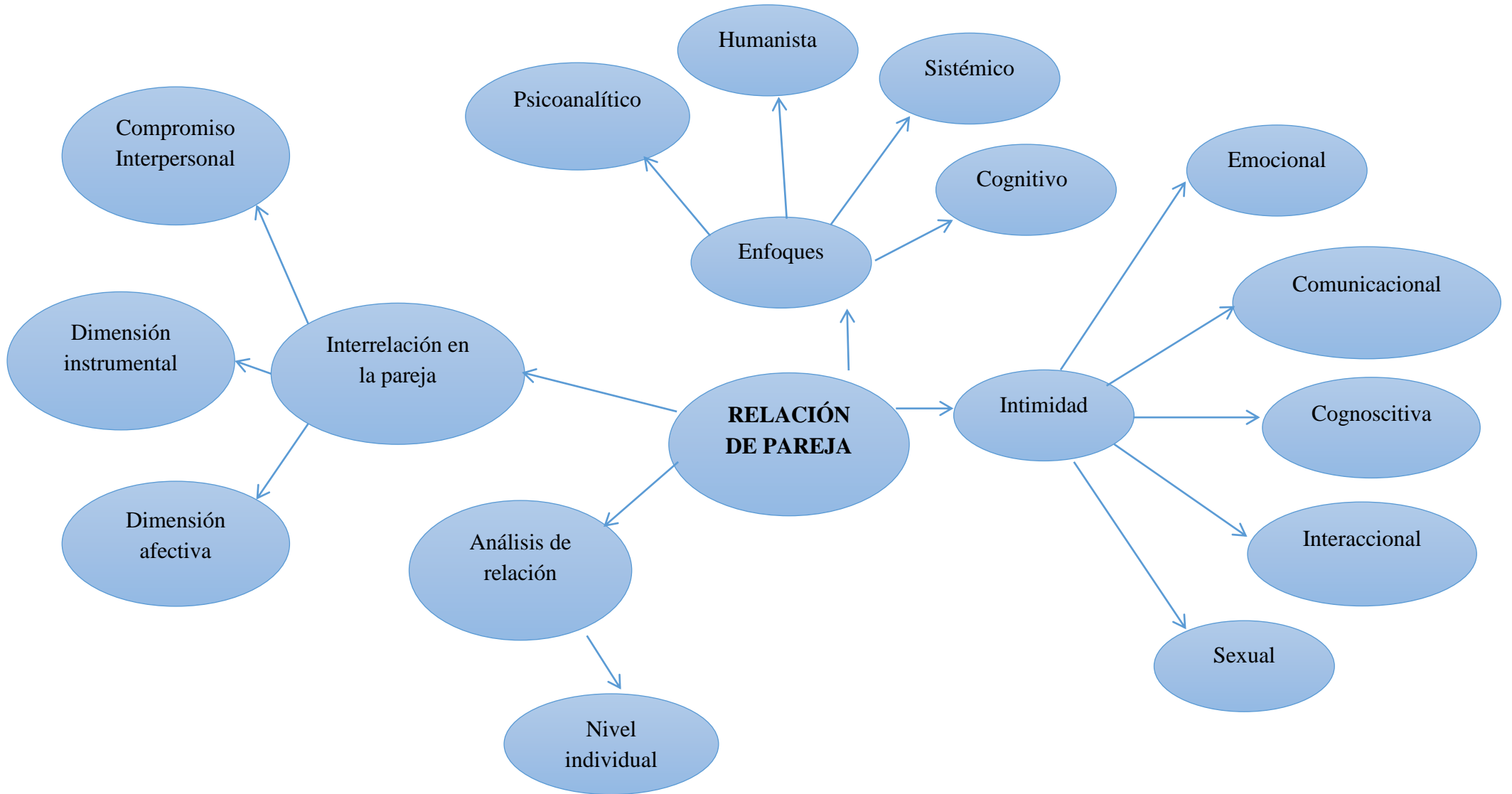


Gráfico 4. Constelación de ideas VD
Elaborado por: Valeria Medina

2.4 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICO CIENTÍFICA

Como se conoce, la situación laboral, está mediada por diferentes estilos y presiones; en el caso de los docentes, el ambiente donde se desenvuelven, resulta ser muy presionante. Se exige una alta calidad de paciencia y ecuanimidad para desenvolverse de una manera armónica y como líder positivo en un aula de clase. Sin embargo es esta misma presión a la que se sienten sometidos, la que repercute en las reacciones ansiosas que presentan los maestros a lo largo de su vida laboral. Este tipo de reacciones ansiosas pueden presentarse de distintas maneras, desde enfermedades psicosomáticas, donde el cuerpo decide expresar lo que callan las emociones, hasta desencadenar en cuadros estresantes en varios niveles. Los docentes como todas las personas tienen su propia manera de reaccionar en cuanto al estrés. Algunos pueden presentar más herramientas para manejar adecuadamente los sucesos promotores de las manifestaciones estresantes, y otros en contraste pierden el equilibrio necesario para manejar las situaciones y se ven atacados por la presión y alteración que representa el estrés.

2.4.1 Salud mental

Para poder entrar en el estudio de factores que alteren la estabilidad emocional y mental del ser humano, se debe partir desde la génesis del estudio sobre la salud.

En palabras de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es “no solo la ausencia de enfermedades, sino el estado de completo bienestar físico, mental y social” (Kusnetzoff, 2008), p.49

Refiriéndose específicamente al campo de la psicología se detalla el concepto de salud mental de la OMS, de la siguiente manera:

“Se define como un estado de bienestar, en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.” (Salud, 2007)

Como se ha mencionado, en la definición de la OMS, no se trata de evitar las enfermedades, o recurrir a tratarlas, más bien es el procurar el equilibrio entre los componentes que integran al ser humano.

Davini menciona además, “el concepto salud está perdido, porque no puede ser utilizado como único ni como uniforme, se lo debe relacionar con los aspectos individuales de cada persona.” (Carranza, 2002), p.2

Es por eso que se destaca la importancia del estudio sobre salud mental, tomando en consideración los diferentes escenarios sociales en los cuales se desenvuelve el ser humano.

Se estudiará a continuación más conceptos fundamentales para tener un mejor acercamiento sobre los factores que representan esta dinámica en la que se sumerge el estrés docente y cimientan la teoría de la investigación.

2.4.2 Sobrecarga laboral

En el ámbito de estrés laboral, se han identificado una gran cantidad de diferentes fuentes potenciales de estrés. Esta lista de fuentes de estrés es heterogénea, puesto que contiene desde las condiciones físicas de trabajo o la sobrecarga de tareas, hasta las características de la propia organización. (Knussem, C., Tolson, D, & Col.2005) p.29

Al hablar de sobrecarga laboral, se estudian las presiones que se presentan en el ambiente de trabajo, que desembocan en el agotamiento llevando a casos extremos de estrés, en estos casos la saturación del estrés llega a llamarse Burnout.

“Su definición se aplica a estados de desánimo, fatiga, desilusión y pérdida de la vocación profesional” (Rivera, 2010), p.133

El Burnout data de la década de los 70 aproximadamente, fue el científico Herbert Freudenberger, quien le dio el nombre, debido al estrés crónico que pudo observar en sí, mientras trabajaba.

Este término, al principio fue aplicado solo a profesionales de la salud, pero sus síntomas se hallaron más tarde también entre los docentes y otros grupos expuestos en forma continua a realizar esfuerzos desmedidos en relación con la retribución, sobre todo en aquellos cuyo quehacer implica una gran responsabilidad sobre el bienestar o la integridad de otros. (Kusnetzoff, 2008), p.62

Se puede notar claramente entonces, la estrecha relación que guarda el trabajo de docencia con la carga excesiva de trabajo, como menciona Kusnetzoff, implica directamente un estado de preocupación por la tranquilidad de con quien se trabaja, es por esta razón que los maestros mantienen una vida laboral tan alterada como la emocional, afectando así su estabilidad psicosocial.

Charlesworth menciona, que podemos sufrir de depresión y sentir desesperanza y falta de ayuda, en ocasiones nos podemos sentir tensos y descontrolados. A veces nos encontramos repitiendo compulsivamente tareas sin sentido en un intento de controlar nuestras vidas.

Los cambios que experimentamos después de un largo tiempo de estrés, se pueden deber a muchas causas, las que pueden ser muy complejas o tan simples como aprender una respuesta poco saludable, sea la causa simple o compleja y el problema físico o mental, el estrés puede intensificar nuestras dificultades. (Charlesworth & Nathan, 1984), p.9-10

2.4.3 El Estrés

El término estrés ha sido mundialmente manejado y se ha convertido en un vocablo aplicable a cualquier tipo de generación y en cualquier ámbito social. Conocido generalmente como la respuesta orgánica y psicológica a las cargas emocionales y las presiones del entorno.

El término de estrés como tal, se lo atribuye en varias investigaciones y publicaciones al científico Húngaro Hans Selye (1956), quien define al estrés como “La respuesta adaptativa del organismo a diversos estresores.”

La definición de Selye ha tomado la adaptación del estrés como el Síndrome General de Adaptación (SGA), que es un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo, físico o psicológico. En función de las reacciones del cuerpo a los estímulos perjudiciales, aclara que es un proceso dinámico de reacciones de diferentes órganos del cuerpo, que responden a las demandas del entorno. (El Sahili González , 2010), p.159

Los procesos orgánicos causados por el SGA, siguen una secuencia, que desemboca en la somatización de la persona “estresada”.

En el Síndrome General de Adaptación, se pueden distinguir entonces, tres fases: a) alarma, b) resistencia, y c) de resolución, que puede ser seguida por agotamiento y aparición de patología psicosomática.

2.4.3.1 Tipos de estrés

El estudio del estrés puede resultar un poco confuso, pues dentro de este tema se obtienen diferentes enfoques sobre los tipos de estrés. Se detallará para un mayor entendimiento cada uno de ellos.

La Asociación Psicológica Americana (2010), cuenta con la siguiente clasificación:

2.4.3.1.1 Estrés agudo: Es el tipo de estrés más conocido. Se puede presentar por como resultado de presiones pasadas o futuras. Cuando se da en grandes dosis puede resultar una alteración psicológica, u orgánica, a manea de somatización. Este tipo de estrés está mediado por factores que se presentan en el ambiente. Los síntomas característicos del estrés agudo tienen relación con el agotamiento emocional, los problemas a nivel muscular, las alteraciones gastrointestinales y manifestaciones ansiolíticas como taquicardia, hiperventilación, hiperhidrosis, etc. El estrés de tipo agudo es manejable en cualquier contexto de la vida de una persona.

2.4.3.1.2 Estrés episódico: Este estrés es el que se manifiesta en varias situaciones. Está presente en personas que viven diariamente

preocupadas y quejumbrosas por todo lo que ocurre a su alrededor. Viven en constante laboriosidad aunque su labor como tal no sea muy productiva. Tienden a la previsión de situaciones conflictivas o atemorizantes del futuro. Por esta razón normalmente se ven como personas irritables y tensas, lo cual puede confundirse con hostilidad en más de una ocasión.

Los síntomas que se presentan son los de agitación aguda, cefaleas persistentes, HTA, opresión precordial, etc.

2.4.3.1.3 Estrés crónico: La APA menciona que el estrés crónico es desgastante y destructor, las personas que presentan este tipo de estrés vienen a llevar su vida de una manera poco saludable, manteniendo visiones de túnel, frecuentemente escuchadas en sintomatología depresiva. Generalmente se le atribuye a situaciones difíciles vividas en la infancia, o acontecimientos dolorosos que no han logrado superarse, y de los cuales no se busca solución.

La mayoría de personas con estrés crónico han llegado a acostumbrarse a vivir de esta manera, por lo que resulta ser más patológico aún. El tratamiento recomendable para este tipo de situaciones es procedimiento médico adecuado según los síntomas orgánicos y psicoterapia para el manejo de conducta y estrés. Adaptado de: (Miller & Smith, 1994)

2.4.3.2 Estresores

Al hablar de estrés se puede encontrar una serie de circunstancias que provocan la reacción estresante en el individuo, en el caso de los maestros, la presión laboral como tal es un estresor primordial para generar un malestar significativo que altere las áreas de control emocional.

(El Sahili González , 2010) Sugiere algunos tipos de estresores presentes en la labor docente. Estos se clasifican de diferentes maneras, por ejemplo relacionados a factores internos o externos del sujeto y al estado psicológico.

2.4.3.2.1 Estresores internos: Este tipo de estresores nacen con el individuo, no se pueden mediar o cambiar. Por características de la personalidad. Generalmente aparecen asociados más a las personas del tipo “A”.

2.4.3.2.2 Estresores externos: Son estresores que se relacionan directamente con el ambiente del sujeto, la presión laboral, un rol no definido, situaciones que no dependen de la vida de la persona, a diferencia de los internos, los externos pueden variar a de acuerdo al estilo de vida y profesión.

2.4.3.2.3 Estresores psicológicos: Estos comprenden todas las emociones, por ejemplo: frustración, ira, celos, miedos, sentimientos de inferioridad. Estos estresores pueden depender de lo que cada persona piense sobre su entorno y, están muy influidos por las características cognitivas y de personalidad de cada uno, como la percepción de amenazas o daños, la forma en cómo se interpretan las acciones de los alumnos o de la administración escolar; la amenaza de perder el trabajo o la agresión de algún alumno; la pérdida del prestigio profesional por comentarios de personas la intencionadas, etc.

2.4.3.3 Respuestas al estrés

Cada uno de los estresores está encaminado en dirección a una respuesta o consecuencia lógica, es la forma en como el cuerpo reacciona hacia un factor que le está causando daño. Estas respuestas pueden ser de tipo fisiológica o psicológica. La respuesta acarrea una serie de cambios físicos, biológicos u hormonales. Estos cambios se dan luego de que el organismo del sujeto sometido a los estresores, en forma consciente, para luego deducir el mejor modo de responder a las exigencias externas.

La respuesta del estrés se da en tres terrenos:

2.4.3.3.1 Respuesta fisiológica: Son las reacciones que están específicamente relacionadas con las acciones del cuerpo, reacciones orgánico-funcionales como tal. La respuesta más orgánica del estrés dificulta etiquetar un marco de referencia explícito sobre los problemas psicofisiológicos, debido a que el estrés puede ser un factor determinante de la enfermedad, pero la manifestación clínica se desarrolle a partir de un factor externo ajeno a la relación laboral. Sin

embargo comúnmente los síntomas más utilizados en la literatura sugieren malestar en forma de gastritis y úlceras en el estómago y el intestino, colitis nerviosa, migraña, infarto de miocardio, trombosis cerebral, etc.

2.4.3.3.2 Respuesta cognitiva: Son las reacciones mentales, de pensamiento o raíz psicológica, las que alteran el buen desarrollo subjetivo de la personalidad. De igual manera que en el apartado anterior no se estereotipan estas reacciones, y coinciden mayoritariamente síntomas que pueden presentarse como depresión, falta de atención, agresividad, olvidos frecuentes, ansiedad, etc.; todos ellos relacionados con el estrés.

2.4.3.3.3 Respuesta motora: Es la reacción corporal semi controlada, las menos tomadas en consideración. Temblores, tartamudeos, predisposición a accidentes, alteraciones del apetito, trastorno sexuales, son ejemplos de las respuestas dadas por el organismo en este nivel.

2.4.3.4 Modelos explicativos del estrés docente

Para estudiar el fenómeno de estrés laboral enfocado al ámbito docente, es necesario referirse a (El Sahili González , 2010) quien menciona los postulados propuestos por Chaparro y Martínez (2004), para explicar el desarrollo del estrés en el campo de los educadores.

2.4.3.4.1 El modelo demanda-control-apoyo. Este modelo fue planteado por Karasek y Theorel (El Sahili González , 2010) y considera que la presión para el logro de los objetivos laborales, al ser enfrentada por el sujeto, sobrepasa sus recursos personales; debido a la falta de autonomía que se presenta en el docente, no tiene control sobre el medio amenazante ni puede tomar las medidas necesarias para paliarlo; a lo anterior se agrega, como factor atenuante, el soporte que brinda el entorno laboral que se expresa en el reconocimiento y estimación de las personas que están a su lado.

Según este modelo, el sistema escolar pide al docente que cumpla con varios requisitos y condiciones, lo cual lo empuja a elegir alternativas de acción dentro de su repertorio de respuestas para lograr el control; sin embargo, encuentra que no puede eludir las situaciones que le generan tensión con su

conducta; estas discrepancias hace que se sobrepasen sus recursos, las personas que lo rodean lo pueden apoyar, justificar, atacar, presionar o juzgar; todo esto jugará un papel modulador para el estrés, de ahí que la convivencia y respaldo de los pares sea fundamental para que amortigüe su efecto; en cambio, si ocurre lo contrario, se permitirá que se registre en toda su intensidad.

2.4.3.4.2 El modelo de inadecuación persona-entorno

Modelo creado por Hackman y Oldman (El Sahili González , 2010), hace énfasis en las expectativas de trabajo de los docentes y la realidad de contexto en el cual se encuentran que no satisface las necesidades que anhela el cuerpo docente.

Generalmente se basa en la implantación de requerimientos exigentes de la Institución, los cuales el maestro no puede cumplir a cabalidad, sea por falta de recursos, tiempo o porque su acción en este campo es limitado, al menos si intenta modificar en cierta medida alguna normativa o estrategia.

Otro factor que se presenta en este modelo es la situación de apoyo social que cumplen los maestros debido a que tolera y controla los eventos exigentes del entorno, generalmente entre padres de familia o/y representantes.

2.4.3.4.3 Modelo desajuste esfuerzo recompensa

Modelo planteado por Siegrist (1996) "...haciendo referencia al desfase entre el esfuerzo realizado y la recompensa recibida." (El Sahili González , 2010, pág. 172)

Se habla de cuando el ambiente de trabajo no brinda una adecuada retroalimentación al esfuerzo que el maestro proporciona en su labor diaria. Mientras mayor sea la situación, o más frecuente, es mayor el grado de insatisfacción laboral que puede percibir el pedagogo. Resultando sentimientos displacenteros, y reacciones de ira e insatisfacción. Se pierde el enfoque por el cual se está trabajando, percibe que su trabajo no está siendo reconocido, los síntomas se agravan más aún cuando la crítica a su trabajo resulta de índole negativa, contradiciendo sus expectativas internas.

En la realidad del Ecuador, existe muy poco reconocimiento al trabajo de los educadores, no se brinda la atención y la importancia que deberían, este tipo de situaciones ocurren tanto a nivel de instituciones particulares como instituciones fiscales. Sin embargo las tareas y responsabilidades de los maestros son casi las mismas en los diferentes lugares. Es por esta razón que el modelo de desajuste esfuerzo- recompensa debería ser muy tomado en consideración en nuestro medio, es comúnmente causa de dificultades en el ámbito escolar.

2.4.4 Socialización Humana

Desde siempre el ser humano se ha visto rodeado de otros iguales, y han venido interactuando con el transcurso del tiempo. Por esta misma naturaleza, es que se puede decir que el ser humano lleva inherentemente las características de sociabilidad, desde la compañía misma, hasta la comunicación para relacionarse con otros.

Como definición de socialización:

“El proceso por el cual los individuos, en su interacción con otros, desarrollan las maneras de pensar, sentir y actuar que son esenciales para su participación eficaz en la sociedad” Vander Zanden (1986) citado por (Suriá, 2010)

Los humanos, para poder formar relaciones entre sí, comparten modos de pensamiento lo cual lleva a realizar acciones conjuntas que finalmente concentrarán sentimientos, y de igual manera, crearán malas relaciones cuando haya desavenencias personales sobre las distintas ideologías.

Hablando como individuos, cada persona tiene su necesidad de comunicarse consigo misma y aprender a sentirse en soledad, sin embargo al formar cada uno parte de ese sistema individual, se forma un todo global que se complementa.

Como sugiere Tiyce: “Todo ser humano es un conjunto de capacidades, aptitudes, etc., y al mismo tiempo un haz de necesidades que debe satisfacer ejercitando estas capacidades. Estas necesidades son individuales cuando se dan

en cada existencia humana, pero al darse en todas las personas adquieren relevancia social.” (Tiyce, M., Hing, N., Carirncross, G., & Breen, H. 2013). p.3

De la socialización se aprenden varios factores para el crecimiento personal, se adquieren valores, habilidades culturales, las normas que deben aplicarse dentro de un grupo de personas, sean ajenas o conocidas. Obviamente la socialización ayuda al aprendizaje y a la buena adaptación dentro de las instituciones.

En el proceso y desarrollo de la socialización humana, se han investigado varias acciones y modelos para propiciarla, uno de los más destacados es la propuesta de la llamada inteligencia social, descrita por Goleman en el año 2006.

Goleman en sus estudios sobre inteligencia social menciona que existen dos características esenciales para trabajar este tipo de inteligencia, la primera es la conciencia social y la segunda, la aptitud social.

Sobre la conciencia social se menciona esa habilidad de poder experimentar por sí mismo, lo que otra persona siente, yendo más allá de la simple empatía, la capacidad de entender íntimamente los motivos que el otro tiene para tomar ciertas decisiones.

La aptitud social, se refiere a lo que podemos hacer al ser capaces de dominar la conciencia social, la destreza en sintonizar las emociones con otra persona, la pericia para mostrar un interés genuino por otras personas y que sea creíble. (Goleman, 2006), p. 120-121

Todas estas características sobre capacidades o destrezas dentro de la socialización, la manera de crear una inteligencia social que nos permita desenvolvernos adecuadamente con los demás, acentúa las raíces para establecer vínculos y desarrollar las habilidades sociales, que es la derivación principal para mantener relaciones sociales exitosas y duraderas.

2.45 Habilidades sociales

Se conoce como habilidad según el diccionario de la real academia española de la lengua, a la capacidad y disposición para hacer algo; en este caso socializar con gracia y destreza.

Monjas y su equipo de investigación sugieren que habilidades sociales en la infancia se definen como:

"Las conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los iguales y con los adultos de forma efectiva y mutuamente satisfactoria" (Monjas, 2004), p.12

Desde el inicio de la vida, los seres humanos estamos en constante aprendizaje de habilidades sociales, para algunas personas que han desarrollado muy bien las destrezas debido a una educación estable, poseen más facilidades para desenvolverse en sociedad, para otros por características especiales es algo más complejo. Sin embargo por la misma naturaleza humana, las habilidades sociales son particularidades que todas las personas poseen.

Las habilidades sociales, permiten al hombre desarrollar vínculos y formar con éstos, relaciones interpersonales.

Rivas, aporta con tres tipos básicos para la relación interpersonal.

Estilo agresivo: Determinado por personas hostiles, con metas bélicas, generalmente presentan patrones agresivos de relación con los demás.

Estilo pasivo: Generalmente caracterizado por una conducta sumisa, dependiente de los deseos de otros, sin motivación para defender sus propios derechos o preferencias. A la larga, este tipo de personas crean dentro de sí, resentimiento y rencor hacia los demás.

Estilo asertivo: Es el esquema de relación social más adecuado, caracterizado por la pertinencia de las acciones y los comentarios, el buen manejo de conflictos y la estabilidad emocional. Sin embargo es el estilo más complejo de adquirir. (Rivas, 2000), p.285

Independientemente del estilo que cada persona maneje para la elaboración de sus relaciones personales, las habilidades sociales y las relaciones interpersonales van creando lazos que fomentan la unión humana. Sin embargo son distintos los comportamientos que se presentan dependiendo del grupo social con el que se interactúe.

Dentro de la familia se tienen sus propias maneras de interactuar, además de mantener y respetar reglas de convivencia, en un grupo de amigos, la relación será más bien de compañerismo, lo que produce complicidad y un estilo diferente de socialización.

Sin embargo hay que esclarecer la relación de pareja, pues implica más factores que relacionan varios tipos de relaciones formando un desenvolvimiento diferente, pues es la relación humana que demanda más emociones que las demás, lo que la convierte en más compleja en su estudio.

2.4.6 Desarrollo de la relación de pareja

El ser humano por el mismo hecho de ser un ser social, se ha visto inmerso en un sinnúmero de situaciones sociales, por lo que ha desarrollado habilidades para desenvolverse en el entorno.

Dentro de las relaciones interpersonales, se puede destacar, la relación con los pares, las relaciones de familia, como de padres a hijos o de hijos a padres, las relaciones en el trabajo con compañeros o superiores, sin embargo se toma en consideración la relación más íntima, tomando como base al amor eros, la complementariedad de la pareja y la satisfacción de vivir en compañía de un ser de apoyo y compromiso.

2.4.7 La relación de pareja

La familia es el núcleo social, sin embargo, sin una relación de pares no puede formarse una familia, por lo tanto se toma en consideración a la pareja como pedestal sobre el cual se asienta la edificación de un hogar y la creación de una familia que producirá aportes sociales.

Dentro del estudio psicológico existen varios tipos de enfoques que trabajan sobre los modelos explicativos de la relación de pareja, se tomarán a continuación determinaciones básicas y esenciales para compartir estos enfoques.

2.4.7.1 Enfoque psicoanalítico

Según Berenstein en su libro “Las consideraciones sobre la psicoterapia de la pareja conyugal” (1968), en la relación de pareja, cada integrante trata de reproducir su relación en base al primer contacto de relación que serían las relaciones con el padre y la madre, llamadas también relaciones objetales. (Berestein, 1968)

Se lograr superar los obstáculos presentados en esta relación mediante la identificación proyectiva, mecanismo de protección del Yo, mencionado en la teoría del Melanie Klein, donde explica que la identificación proyectiva es escindir las partes precarias del yo y colocarlas en el otro, para de esta manera tener un mayor control de manipulación y poder trabajar sobre éstas.

Butler, en su publicación sobre la terapia psicoanalítica de pares y familia menciona que la elección del partenaire es en gran medida inconsciente y, por otra parte, la relación amorosa es de todas las relaciones humanas la que más profundamente implica la subjetividad del sujeto. No debe sorprender entonces que la relación de pareja se convierta rápidamente en un teatro donde se representen de manera repetitiva ciertas escenas traumáticas antiguas, incluso transgeneracionales, y los restos de los conflictos psíquicos en espera de simbolización. (Butler, 2012)

Como se ha estudiado, la teoría psicoanalítica sustenta mucho la teoría del apego y el inconsciente, se debe tomar en consideración que la elección de la pareja dentro de este contexto, implica una relación directa con las experiencias tempranas de apego y afecto.

Implicando además la paradoja de la relación social con la relación solitaria, que viven sustentándose la una a la otra.

“El sentimiento de seguridad de un individuo es producto de sus relaciones sociales; el desarrollo de relaciones sociales es producto del sentimiento de seguridad de los individuos. En este aspecto radica la paradoja de la relación de pareja: la implicación íntima con otros es una precondition para desarrollar la capacidad de estar solo; la capacidad de estar solo es una precondition para desarrollar la capacidad de intimar con los demás.” Clulow 2003, citado en (Pérez, Castillo, & Davins, 2009)

2.4.7.2 Enfoque Humanista

La teoría humanista se enfoca en la realización del individuo en la parte personal, si se basa el análisis en la pirámide de necesidades de Maslow, el tercer escalón menciona la necesidad de afecto y amor. El humanismo proclama la necesidad de sentirse amado y aceptado para complementarse con el otro.

La teoría humanista hace énfasis en la superación de cada ser humano, y la motivación por el crecimiento, por esta razón, la pareja ha de hacer crecer y permitir la realización de la otra persona.

En base a la teoría, los aspectos que más influyen para un buen dinamismo en la relación de pareja son la capacidad de percepción de la realidad del otro desde mi perspectiva, la tolerancia y aprobación de mis defectos y el desarrollo real y original en el trato de un cónyuge al otro.

2.4.7.3 Enfoque Sistémico

La teoría sistémica muestra como todos los componentes que conforman las relaciones sociales son parte de un todo, que conviven en un sistema que se relaciona y se integra, formando mediante crece el desarrollo social varios tipos de subsistemas que aportan un constructo indispensable para formar la personalidad.

“La pareja, desde un enfoque sistémico, es algo más (o algo menos) que la suma de sus partes. De tal manera que en ella se debe encontrar, al menos, dos cualidades básicas: complementariedad y acomodación mutua, ambas para desarrollar pautas en la que cada miembro respalde la acción del otro.” Ríos González. (Junta de Castilla y León, 1995), p.102

Desde el punto de vista en la teoría sistémica, la pareja se considera el origen mismo del sistema familiar, es el procreador de una vida en conjunto con otros miembros. El papel de la pareja en el desarrollo del sistema familiar es determinante. Formándose como el subsistema que brinda más aportes a la familia. Dentro del subsistema de pareja cada uno de los integrantes es un aporte de experiencias, conocimientos, red de conductas y experiencias que participarán activamente para generar una parte complementaria de otro sistema mayor.

“La pareja configura el proyecto de vida familiar, plantea las metas, distribuye los roles, formula las normas, es, en suma, el subsistema que tiene mayor poder en la familia.” (Vela, L., Booth-Butterfield, M., Wanzer, B., & Vallade, J. 2010), p.18

2.4.7.4 Enfoque Cognitivo

Tomando en consideración todo lo que se conoce acerca del modelo cognitivo, se puede explicar la relación de pareja como la reciprocidad estrecha que cada uno de sus integrantes hace de sus pensamientos y la interpretación de las situaciones que conviven como pareja o las que viven por separado y comparten mutuamente.

Los conflictos en la relación de pareja son mediados por las creencias irracionales que un integrante percibe de las actitudes del otro. Y se agravan prioritariamente por la falta de comunicación asertiva.

Inherentemente los seres humanos conviven bajo la dependencia emocional que generan las relaciones humanas, es necesario cierto grado de dependencia emocional, que facilite la interacción, con esta característica resulta sencillo el hecho que una persona por naturaleza misma, no puede ser un ser no social, y diariamente convive, maneja y refleja pensamientos e ideas que se consolidan en patrones de conductas y conocimientos, crea el lineamiento de una filosofía de vida, que comparte para mantener su estabilidad social.

Bajo este parámetro se puede decir que el enfoque cognitivo busca explicar cómo la representación mental de los actos y conductas de la pareja influye en la aceptación de la misma y el buen desarrollo de la convivencia.

2.4.8 Intimidad en la relación de pareja

Como bien se conoce, todas las relaciones interpersonales tienen aspectos que identifican el tipo de cercanía entre ellas, así por ejemplo, el sustento de la relación de padres entre hijos será diferente al de la relación entre hermanos, y en el caso abordado, la relación de pareja tiene su propio sustento de identificación.

Como ya se plasmó en párrafos anteriores, existen lineamientos y cualidades que son propias de la relación entre cónyuges, comportamientos y actitudes que no se presentan en otros tipos de relaciones interpersonales.

Uno de los factores trascendentales en el proceso de cercanía y desarrollo en la relación de pareja es la intimidad, que va más allá del proceso romántico como tal, es más bien la relación más esencial e interna que une con un lazo invisible a la pareja como hombre y mujer.

Mancillas, (2006), menciona cinco dimensiones que configuran la intimidad, las áreas afectiva, comunicacional, cognoscitiva, interaccional y sexual. Esta configuración se relaciona estrechamente con la psicología Gestalt, pues parte del principio de la unidad de varios formando un todo, las dimensiones que se manejan, procuran establecer un equilibrio holístico para integrar algo único, que en este caso sería la intimidad en la pareja.

El tipo de relación que se establezca en la intimidad de la pareja estará determinada por las experiencias percibidas en la cultura y sociedad donde se han desarrollado cada una de las partes, de esta manera el proceso íntimo une las realidades culturales sociales con el desarrollo de la cercanía en la pareja.

2.4.8.1 Intimidad emocional

Este término se enfoca claramente a la relación cercana subjetiva de la pareja, la parte más intrínseca, la pareja puede presentar diversas maneras de convivir juntos, o intimar en su sexualidad, sin embargo, vivir un distanciamiento emocional, en algunos casos se observa la concordia fría de la pareja, existen en un hogar sin compartir sentimientos, pensamientos, sea para fortalecer lazos o

generar discusiones; se presentan sin una atracción invisible que los mantenga juntos.

Durante la etapa de conocimiento de la pareja, existe un espacio donde uno se identifica con el otro en distintos niveles, especialmente niveles emocionales, esto fundamenta la relación pura.

“La relación pura se inicia porque proporciona a los cónyuges una satisfacción emocional que se da por el contacto íntimo con el otro.”
(Mancillas, 2006), p.140

Una categoría fundamental en las relaciones íntimas emocionales es la entrega, las parejas presentan variadamente los niveles de entrega en la relación, generalmente la persona que presenta mayor entrega es la que busca mantener a flote la relación aún a pesar y reconociendo los obstáculos.

En muchos de los casos la característica de entrega supone una relación lineal, pues en muchas relaciones no existe la entrega o compatibilidad mutua de parte y parte de los pares, esto pone de manifiesto el trato como una relación excluyente, donde solo uno es el que brinda y propone alternativas de convivencia.

El saber comunicar los sentimientos crea un espacio de complicidad donde un conviviente suele presentar y exponer a la otra parte sus pensamientos tanto positivos como negativos y las consecuencias emocionales de los mismos. Formando de esta manera un ambiente seguro donde se puede ser real sin ocultar defectos o situaciones amenazantes. Sin embargo la parte naciente del amor en la intimidad debería ser conservada.

Alberoni (citado en Mancillas, 2006) sostiene:

“Sería un error pensar que la estabilidad del amor de pareja es proporcional al grado de fusión, de identificación de los amantes...la intimidad amorosa, involucra siempre una distancia, una diferencia y un descubrimiento.”(p. 141)

Lo que lleva a pensar que el elemento sorpresa que atrae a todos los seres humanos está intrínsecamente relacionado con brindar un componente esencial para la vida positiva de pareja.

2.4.8.2 Intimidad comunicacional

La comunicación es indudablemente uno de los factores de base que sustentan la relación de pareja, procurando siempre el lineamiento respetuoso, claro, abierto en expresión y tolerancia. A pesar de la mala interpretación de que la comunicación incluye necesariamente la expresión hablada, el silencio compartido en la relación es también una forma de comunicación, al igual que las expresiones corporales o comportamentales.

Como para cualquier componente de la comunicación, el distanciamiento entre los participantes es primordial, pues la discusión asertiva y la resolución de conflictos, permite a cada uno de los involucrados centrarse en una posición diferente permitiendo esclarecer varios aspectos y puntos de vista sobre un tema. Este distanciamiento permite que la pareja entienda las limitaciones y no se construya una relación simbiótica que impida el desarrollo intelectual individual, respetando la individualidad de los pares.

La intimidad comunicacional supone por consecuencia la confidencialidad propia de la relación marital. Los involucrados respetan la privacidad del otro y asumen un hilo de complicidad en las vivencias de su pareja, logrando de esta manera una relación de privacidad, que permite perdurar el trato en el tiempo. Implicando inherentemente la confianza que permite compartir la información más íntima en este espacio confidencial.

2.4.8.3 Intimidad cognoscitiva

Mencionado anteriormente la confidencialidad implica que tanto uno como otro tiene acceso exclusivo a la parte más interna de los pensamientos de su pareja, siempre y cuando ésta se lo permita. En base a estos pensamientos, ideas, y significados se forman conceptos y nuevas representaciones entre los dos. Este procedimiento permite el libre desarrollo de la intimidad, que se da casi imperceptiblemente

Uno de los aspectos primordiales en la intimidad cognoscitiva es la capacidad empática de un miembro hacia el otro. Al existir este compartir diario y alcanzar el acceso privilegiado hacia la subjetividad del otro, permite con mayor facilidad desarrollar un concepto empático de emociones o percepciones ante diversas situaciones.

La intimidad cognoscitiva no sugiere estar en total acuerdo sobre las concepciones que uno tiene del otro, o compartir el mismo nivel intelectual, sino tener ese detalle en percibir lo que el otro siente y piensa, y ayudar al otro a permitirle percibir la parte de uno. Contando con el espacio personal que diferencia una pieza de la otra.

2.4.8.4 Intimidad interaccional

Se ha establecido anteriormente que la pareja requiere siempre respetar los límites que diferencian la vida de un cónyuge del otro, para evitar desarrollar una relación simbiótica. Ahora bien, es importante de igual manera para mantener la equidad de relaciones, que la pareja comparta situaciones privadas o públicas donde interactúen como tal.

A lo largo de la vida de pareja y a pesar de las ocupaciones independientes de cada uno de los miembros, la realización de actividades en común, gustos, intereses, disfrutar con amigos o conocidos de la misma situación, experimentar situaciones nuevas; en fin, brindarse un tiempo de recreación para los dos, son acciones de vital importancia para construir la intimidad interaccional.

Aranguren (Mancillas 2006), sostiene que la soledad, el ensimismamiento y el aislamiento acaban poco a poco con la intimidad, y no está lejos de la realidad, al menos en el país se puede notar cómo debido a las cargas de trabajo y las presiones sociales, los cónyuges pasan a ser convivientes, muy poco existe esa comunicación y el interaccionar juntos con otras personas o grupos sociales.

“El temor a la intimidad y el temor al abandono son dos caras de la misma moneda” (Mancillas, 2006), p.143 El temor a la intimidad supone una dificultad en la relación íntima y corpórea de la pareja, en contraste, el temor al abandono, sugiere la posibilidad de dependencia para evitar soledad nociva.

2.4.8.5 Intimidad sexual

La sexualidad abarca un conjunto indeterminado de situaciones de complementariedad que crean un ambiente de gozo y deleite, si bien es cierto desde la parte anatómico, hormonal de los géneros, hombre y mujer viven de distinta manera el placer de la experiencia sexual.

Para la mujer, el disfrute del sexo abre una gama de posibilidades que no están directamente relacionadas al poseer el cuerpo o la penetración, tiene mucho que ver con el acto placentero sobre la manera de llegar a la zona erógena íntima, el trato, las caricias, el preámbulo o juego previo, la mujer vive su deleite sexual de una manera diferente, busca la entrega corporal como un cierre a todas sus pasiones, el orgasmo en la relación sexual, es un simbolismo de pertenencia hacia su pareja.

El hombre al contrario, inicia el proceso de excitación y disfrute sexual de una manera corporal, vibra más intensamente que la mujer a nivel corpóreo, obtiene placer en el simbolismo de la dominación, de la conquista. La situación íntima asociada a la alcoba, para ambos refleja la manera más profunda de su intimidad. El sexo y el placer de descubrir sus despertares eróticos se convierten en el altar de su relación.

En muchas situaciones, como las ya mencionadas antes, se busca que la pareja tenga una amplia comunicación respecto a sus preferencias estimulantes. De esta manera se potencializa la relación armónica y el balance equilibrado tanto hacia uno mismo como el complemento para el otro.

“En la intimidad sexual, la comprensión empática de uno mismo y del otro, así como la reciprocidad, caracterizan los encuentros sexuales más profundos.” (Mancillas, 2006), p.144

2.4.9 Análisis de relación

2.4.9.1 Nivel individual

Para analizar el desarrollo de la pareja es indispensable primeramente hablar de su concepción como personas, como entes individuales.

Anteriormente se había dicho que la pareja necesita siempre mantener sus límites personales, para no caer en una relación de simbiosis; se conoce que lo que identifica a la pareja es la capacidad de estar juntos y compartir situaciones ente ellos, sin embargo no se debe dejar de lado que cada miembro tiene una parte interna y externa personal, el conocimiento de sí mismo, su aceptación, el reconocimiento de sus habilidades, virtudes y fallos.

El conocimiento y la plena conciencia de uno mismo viene dado desde la infancia, los padres brindan pautas y son nuestra guía para explorar el mundo, y desde pequeño se empieza a tener respuestas diferentes a todas las circunstancias que rodean, lo que les hace diferentes del resto.

A medida de que pasa el tiempo, van siendo capaces de identificar de manera más acertada sus intereses y preferencias, así como discriminar y relegar las cosas o situaciones con las cuales no se sienten a gusto. De esta forma se empieza a generar nuestra propia identidad, la misma que se va construyendo a medida de los años.

Así mismo, desde pequeños, los primeros formadores de nuestra valoración personal, son los padres, ellos brindan afecto y cariño, lo que permite sentirnos amados sin necesidad de razones, los padres enseñan la más pura expresión de sentimientos al amar a un ser humano, por el simple hecho de existir. Y es este mimo cariño el que desarrollan hacia sí mismos, la autoestima y autovaloración está influida por el modo en que se conoce la valía de seres humanos que se tiene y acepta las limitaciones concentrándose en los potenciales.

El autoconcepto es un pilar fundamental del desarrollo social, y obviamente constituirá una parte fundamental de la relación de pareja, una persona que tiene dificultades para su autovaloración, difícilmente tendrá un proceso habilidoso social adecuado.

Estas características van formando la ambición personal de cada sujeto por crecer y superarse, en los últimos años, la concepción de la autosatisfacción de la vida personal y profesional ha implicado desfases en el proceso de pareja. Sin embargo se puede decir que es esta misma ambición personal por progreso, la que

permite a la pareja ayudar a escalar al otro. Convirtiéndose en un proceso de ayuda mutua, sin la necesidad de llegar a desvalorizar a cualquiera de las dos partes en pro de la superación solo de uno.

Hay que recordar la importancia de cada integrante por el mero hecho de ser individuos con una historia de vida personal y diferente.

Citando a Roche: “el hombre y la mujer deben ser orientados, en el sentido de que para su realización plena no precisan imprescindiblemente de la concurrencia del otro sexo, ya que antes que sexuados, hombre y mujer, son personas, y por tano, existencialmente suficientes.” (Roche, 2006), p.25

2.4.9.2 Interrelación en la pareja

Se tomarán en consideración varios aspectos para enfocar la interrelación de la pareja. Son aspectos que refieren situaciones como comunicación, afectividad, complicidad, etc., y cómo éstos permiten el desarrollo adecuado de un sistema.

Roche habla de cuatro aspectos en la interrelación de pareja:

2.4.9.2.1 Dimensión afectiva

Esta dimensión abarca todas las manifestaciones expresivas de apego, el romance, la intimidad, cómo la pareja busca la complementariedad y la pertenencia con el otro. No se trata de un vínculo donde se exige el aprecio, es la relación desinteresada, donde las muestras de cariño se realizan sinceramente, sin la necesidad de exigir de vuelta una manifestación de las mismas.

A medida que una persona presenta expectativas sobre el trato que espera de la otra persona empieza decepcionarse, esta situación se agrava mayoritariamente cuando no existe una base de comunicación para resolver este tipo de situaciones. Lo más aconsejable es respetar las manifestaciones amorosas del cónyuge, y procurar la empatía sobre su concepción sobre las expresiones de afecto.

2.4.9.2.2 Dimensión instrumental de gestión

Se puede decir que la dimensión de gestión tiene relación a todos aquellos aspectos que requieren de la negociación estrategias para guiar la relación. El buen liderazgo en la pareja se alternará acorde las circunstancias que se presenten, para ciertas cosas deberá tomar la batuta la mujer, para otras cosas el que deberá liderar la situación es el hombre, existen situaciones en las que deban ponerse los dos de acuerdo y trabajar como un equipo, apoyándose mutuamente. Manteniéndose constantemente comunicados.

Las responsabilidades para mantener una buena relación deben ser consideradas de acuerdo a las facilidades y saberes de cada miembro, lograr un acuerdo equitativo de deberes y tareas, en ocasiones resulta un poco complicado, sin embargo tomando en cuenta estas consideraciones, se puede llegar a establecer un buen manejo de estabilidad en la relación.

2.4.9.2.3 Compromiso interpersonal

Se han mencionado varios aspectos sobre cómo la pareja necesita su espacio privado, y cómo se interrelacionan cada uno de ellos para convivir en armonía o manejar los problemas.

Poco se ha abarcado sobre el compromiso que cada uno de ellos aporta para seguir en pie de lucha por mantener la relación. Roche menciona “la fuerza del deseo, empeño y determinación a continuar una particular relación conyugal.” (Roche, 2006), p.27

Con el estudio cada vez más amplio sobre la condición humana sobre el afecto o amor, se ha venido deteriorando la idea que sostiene el cariño que dos personas se profesan para seguir juntos. Muchas de las veces, la idea del amor, viene dispuesta bajo parámetros de hormonas que hacen trabajar las emociones.

Sin embargo, como Roche sugiere, según su trabajo, el deseo, empeño y motivación, no están mediados bajo parámetros de hormonas o implicaciones neuroanatómicas, es más bien, una cuestión de voluntad, sentimientos que van

más allá de toda explicación, y no porque no la tengan, es más bien porque no la necesitan.

En la pareja, se puede encontrar, y es en la mayoría de los casos, que una persona presente más compromiso de continuar y salvaguardar la relación, y la otra un poco menos, sin embargo, si una relación funciona es porque ambos, aunque en diferente medida, han decidido batallar juntos, a su manera, contra las adversidades presentes en la jornada diaria, persiguiendo su motivación inicial, el amor.

2.5 FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS

2.5.1 Hipótesis Alternativa, H_1 o H_1 :

Los docentes de la Unidad Educativa “Eugenia Mera” (pública), presentan mayores niveles de estrés y por tanto mayores desajustes en la relación de pareja que los docentes de la Unidad Educativa “León Becerra” (privada).

2.5.2 Hipótesis Nula u H_0 :

Los docentes de la Unidad Educativa “Eugenia Mera” (pública), no presentan mayores niveles de estrés y por tanto tampoco mayores desajustes en la relación de pareja que los docentes de la Unidad Educativa “León Becerra” (privada).

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES DE LA HIPÓTESIS

- **Variable Independiente:** Estrés Docente
- **Variable Dependiente:** Relación de Pareja

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

La presente investigación se realizó en el Instituto Particular Mixto “León Becerra” y la Escuela Fiscal “Eugenia Mera”

3.1 ENFOQUE DE LA MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN:

La presente investigación tiene un enfoque predominantemente cualitativo, pues los datos que se recogerán mediante la exploración de campo, utilizando las fuentes primarias desde los docentes sobre las situaciones estresantes más comunes y la relación emocional implicada a la pareja; la investigación se presenta también como un enfoque cuantitativo, pues los datos que arrojen los reactivos aplicados serán calificados y sometidos a interpretación con estadísticas y porcentajes que precisen la información.

Esto determina una visión interpretativa crítico- propositiva del problema; crítica porque se analizarán los pormenores que influyen tanto en el estrés como en la relación de pareja, evaluando el entorno social, laboral como personal de los docentes involucrados y propositiva pues se ofrecerá una alternativa psicológica para disminuir las dificultades emocionales, que afectan la vida de los maestros

3.2 MODALIDADES DE INVESTIGACIÓN:

3.2.1 Bibliográfica o documental:

- **Fuentes primarias**

Para la información en la que se base la investigación se utilizarán fuentes primarias y secundarias. Las fuentes primarias se tomarán de registros de datos de

los docentes, informes de trabajo, registros de conductas y asistencias, detalle de evaluaciones, etc.

- **Fuentes secundarias**

Las fuentes secundarias que verifiquen el sustento teórico de la investigación, con principios válidos y confiables, se obtendrá de documentos científicos, revistas indexadas, libros físicos y digitales, e investigaciones afines al tema planteado.

- **De campo**

La presente investigación es considerada de campo, debido a que las fuentes de información que originan la base para la recolección de datos son primarias, venidas directamente de los docentes involucrados en el estudio, sin manipular o controlar variable alguna.

La información se receptorá en base a los reactivos aplicados simultáneamente. Primero con la aplicación del reactivo Escala de Estrés Docente (ED-6), y para la segunda variable se aplicará la Escala de Ajuste Diádico (EAD).

- **De intervención Social o Proyecto Factible**

La investigación se propone como proyecto social y factible, pues permite la relación directa con los involucrados en el estudio y busca la estabilidad del profesorado tanto en el área académica como en manejo adecuado de relación en el ámbito personal, buscando el equilibrio entre la esfera laboral y personal que promueven la salud mental.

3.3 TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.3.1 Asociativo de Variables

La investigación posee un enfoque asociativo de variables ya que busca establecer las relaciones entre ellas, con la orientación a predicciones o descripciones fiables de los hechos.

El estudio de grado de influencia entre las variables, permitirá determinar y comprender las tipologías presentes y distintos tipos de manifestaciones que caracterizan a cada variable.

Además establece una comparación entre los distintos ambientes socioculturales y si existe o no una diferencia que afecta los niveles de estrés que se presentan en los docentes.

3.3.2 Investigación exploratoria

El proyecto de investigación actual estudió y abarcó una amplia gama de teorías e investigaciones que permitieron optimizar el contenido del mismo, basados en publicaciones bibliográficas anteriores, reservadas y publicadas en diferentes sitios de internet. La investigación busca lograr despertar el interés sobre temas relacionados con las problemáticas del sector público y del diario vivir. Se busca extender la información sobre un tema comúnmente hablado, pero difícilmente expuesto en investigaciones científicas publicadas a nivel nacional.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población perteneciente a la investigación que se propone, comprende todo el personal docente de ambas instituciones, contando tanto con profesores de materias fijas como de materias especiales.

La Unidad Educativa “León Becerra” cuenta con 22 profesores, y la Unidad Educativa “Eugenia Mera”, trabaja con 39 maestros. En el período lectivo que delimita la investigación, es probable que exista una variación en cuanto a la población final, debido a la modificación de profesores en tanto al incremento como despido de ciertos maestros por lo cual se estima una población aproximada de 61 docentes al momento, cifra que estará sujeta a cambio, debido a la disposición de las instituciones, y sobre todo a la predisposición de los docentes de colaborar voluntariamente con la recolección de investigación. No habrá participación de las autoridades para la recolección de datos.

Para la presente investigación se dispone trabajar con toda la población, por lo que no es necesario establecer un cálculo de muestra.

Distribución de la Participación	
Tipo de participantes	Nº
Docentes	35 aproximadamente
Total	35 aproximadamente

Tabla 1. Distribución de la participación
Elaborado por: Valeria Medina

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

3.5.1 Variable independiente: Estrés

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS O INSTRUMENTOS
<p>“...Sensación tanto física como psicológica que puede ocurrir en situaciones específicas difíciles o inmanejables...” (González M. , 2006), p.7</p> <p>Éstas situaciones presentan niveles muy bajos, bajos o normales, a medida de la situación se complica los niveles de estrés también suben a moderados y altos.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Muy bajo 2. Bajo 3. Normal 4. Moderado 5. Alto 	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad • Depresión • Creencias • Desmotivación 	<p>16. Al pensar en el trabajo me pongo intranquilo.</p> <p>18. Me siento triste con frecuencia de lo que era normal en mí.</p> <p>28. Socialmente se valora muy poco nuestro trabajo.</p>	<p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: Escala de estrés docente ED-6</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Presiones • Mal afrontamiento 	<p>54. Pocas cosas me hacen disfrutar de este trabajo</p> <p>45. Acabo las jornadas de trabajo extenuado.</p> <p>80. El trabajo afecta negativamente otras facetas de mi vida.</p>	
--	--	--	--	--

Tabla 2. Operacionalización de variable independiente
Elaborado por: Valeria Medina

3.5.2 Variable dependiente: Relación de pareja

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS O INSTRUMENTOS
<p>“La pareja es un modelo adulto de intimidad, según Whitaker. Tal intimidad supone un marco en el que funciona un sistema preciso de reglas...” (Junta de Castilla y León, 1995), p.120</p> <p>En la relación de pareja se pueden presentar dos situaciones, que definen el ajuste de relación, conflicto y armonía.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Armonía 2. Conflicto 3. Idealización 	<ul style="list-style-type: none"> • Consenso • Cohesión • Satisfacción • Expresión de 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Manejo de finanzas familiares 14. Intereses y actividades a realizar durante el ocio. 25. Intercambiáis ideas estimulares. 28. Trabajáis juntos en un proyecto. 	<p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: Escala de ajuste diádico EAD</p>

		afecto	<p>19. ¿Confías en tu pareja?</p> <p>21. ¿Con qué frecuencia reñís?</p> <p>6. Relaciones sexuales.</p> <p>4. Demostración de afecto</p>	
--	--	--------	---	--

Tabla 3. Operacionalización de la variable dependiente
Elaborado por: Valeria Medina

3.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Para la obtención de datos primarios, según los objetivos planteados se aplicarán test que se sustenten en la teoría cognitiva.

3.6.1 Reactivo Variable Independiente

Para la calificación del Estrés Docente, se utilizará la Escala de Estrés Docente ED-6, cuyos autores son: Gutiérrez-Santander, P., Morán-Suárez, S. y Sanz-Vázquez, I. (2005); mide niveles de estrés en base a la ansiedad, depresión, mal afrontamiento, presiones, creencias y desmotivación, presentes o no en el entorno laboral.

Puntúa: En general, percentiles inferiores a 20 indicarían un nivel muy bajo en la subescala o en la escala en su conjunto (estrés docente), entre 21 y 40 sería un nivel bajo, entre 41 y 60 normal, entre 61 y 80 moderado y más de 80 alto.

3.6.2 Reactivo Variable Dependiente

Para la calificación de la relación de pareja, se utilizará la Escala de Ajuste Diádico EAD del autor Spanier, Graham B (1976), con la adaptación española de Cáceres, J. (1996); mide el grado de ajuste o armonía en pareja evaluando áreas de consenso, cohesión, satisfacción y expresiones de amor.

Puntúa: Ajuste total de 151. Cuanto más se acerque el sujeto a la puntuación máxima mayor grado de esa dimensión tendrá con la pareja. La escala total suele tomar como puntuación divisoria entre armonía y conflicto 100 puntos, mayor a 125 indica idealización del matrimonio.

Estos instrumentos permitirán sondear y arrojar datos validando así los objetivos planteados en el tema de investigación.

3.7 PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para demostrar la relación entre la Variable Independiente y la Variable Dependiente, a fin de comprobar la hipótesis y ejecutar la intervención necesaria.
¿De qué personas u objetos?	De aproximadamente 61 docentes de la Unidad Educativa “León Becerra” y la Unidad Educativa “Eugenia Mera”
¿Sobre qué aspectos?	Estrés en la docencia y relación de pareja
¿Quién lo va a hacer?	La investigadora Valeria Medina
¿A quién?	Docentes de la Unidad Educativa “León Becerra” y la Unidad Educativa “Eugenia Mera”
¿Cuándo?	Período Septiembre 2013-Mayo del 2015
¿Dónde?	Unidad Educativa “León Becerra” y Unidad Educativa “Eugenia Mera”, ambos de la ciudad de Ambato.
¿Cuántas veces?	61 veces aproximadamente
¿Con qué técnicas de recolección?	Encuestas
¿Con qué instrumento?	Escala de estrés docente ED-6 y Escala de ajuste diádico EAD.

Tabla 4. Plan de recolección de la información
Elaborado por: Valeria Medina

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para demostrar la relación entre la Variable Independiente y la Variable Dependiente, a fin de comprobar la hipótesis y ejecutar la intervención necesaria.
¿De qué personas u objetos?	De aproximadamente 61 docentes de la Unidad Educativa “León Becerra” y la Unidad Educativa “Eugenia Mera”
¿Sobre qué aspectos?	Estrés en la docencia y relación de pareja
¿Quién lo va hacer?	La investigadora Valeria Medina, estudiante de la carrera de Psicología Clínica.
¿A quién?	Docentes de la Unidad Educativa “León Becerra” y la Unidad Educativa “Eugenia Mera”
¿Cuándo?	Período Septiembre 2013-Mayo del 2015
¿Dónde?	Unidad Educativa “León Becerra” y Unidad Educativa “Eugenia Mera”, ambos de la ciudad de Ambato.
¿Cuántas veces?	Una vez
¿Con qué técnicas de recolección?	Encuestas
¿Con qué instrumento?	Prueba T de student para muestras independientes

Tabla 5. Recolección de la información
Elaborado por: Valeria Medina

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Resultados finales de la muestra

Análisis socio demográfico

Tabla N6. Sexo de la población. Escuela privada

Sexo de la población. Escuela privada	Participantes	Porcentaje
Hombres	2	18%
Mujeres	9	82%
Total	11	100%

Tabla 6. Sexo de la población. Escuela privada

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

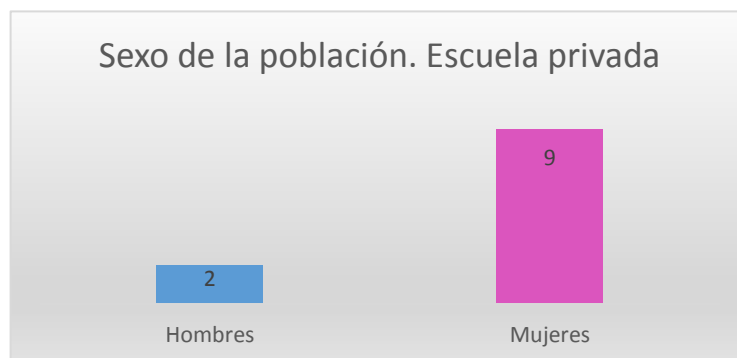


Gráfico 5. Sexo de la población. Escuela privada

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

Análisis de resultados

De la muestra obtenida se tuvo que de los 11 docentes elegidos para el análisis, que corresponde al 100% de la población, se marcó que el 82% son mujeres y el 18% hombres.

Interpretación

Las escuelas privadas cuentan en su mayoría con docentes del sexo femenino, existen muy pocos hombres motivados a la labor de enseñanza.

Tabla N7. Sexo de la población. Escuela pública

Sexo de la población. Escuela pública	Participantes	Porcentaje
Hombres	2	18%
Mujeres	9	82%
Total	11	100%

Tabla 7. Sexo de la población. Escuela pública

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

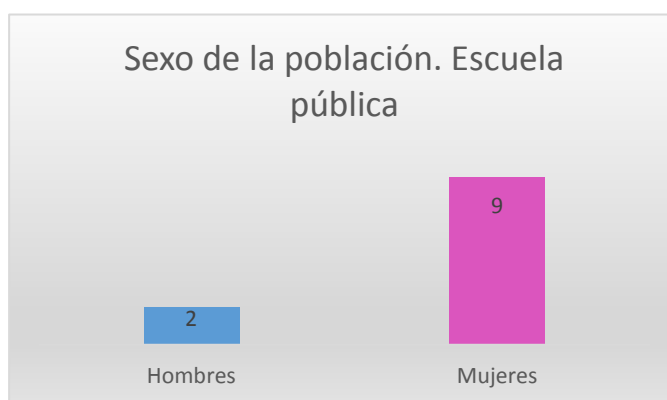


Gráfico 6. Sexo de la población. Escuela pública

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

Análisis de resultados

De la muestra obtenida se entiende que de los 11 docentes elegidos para el análisis, que corresponde al 100% de la población, se marcó que el 82% son mujeres y el 18% hombres.

Interpretación

Las escuelas privadas cuentan en su mayoría con docentes del sexo femenino, existen muy pocos hombres motivados a la labor de enseñanza.

Tabla N. 8 Edad de la población. Escuela Privada

Edad de la población. Escuela privada	Edades	Docentes
Hombres	51,54	2
Mujeres	32,39,33,44, 34,50,51,26, 34	9
Total		11

Tabla 8. Edad de la población. Escuela privada

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

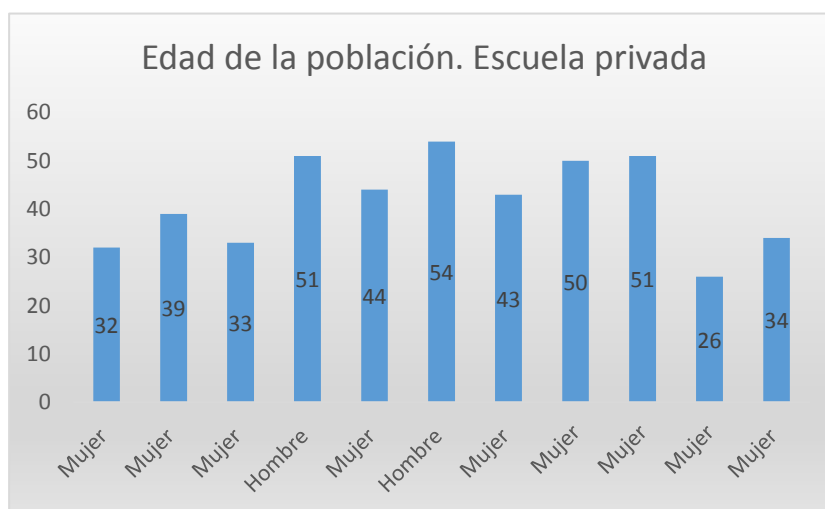


Gráfico 7. Edad de la población. Escuela Privada

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

Análisis de resultados

En el gráfico se observa una fluctuación de edades entre los 25 y 55 años, la mayoría perteneciente a mujeres que se inician jóvenes, y los dos únicos casos de participantes hombres comprende edades entre 50 y 55 años.

Interpretación

Las mujeres pretenden una labor docente desde edades tempranas, los centros educativos tienen predilección por contratar mujeres jóvenes para el proceso de enseñanza.

Tabla N.9 Edad de la población. Escuela Pública

Edad de la población. Escuela pública	Edades	Docentes
Hombres	40, 48	2
Mujeres	36,37,38,59,40,32,34,26,23	9
Total		11

Tabla 9. Edad de la población. Escuela Pública

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

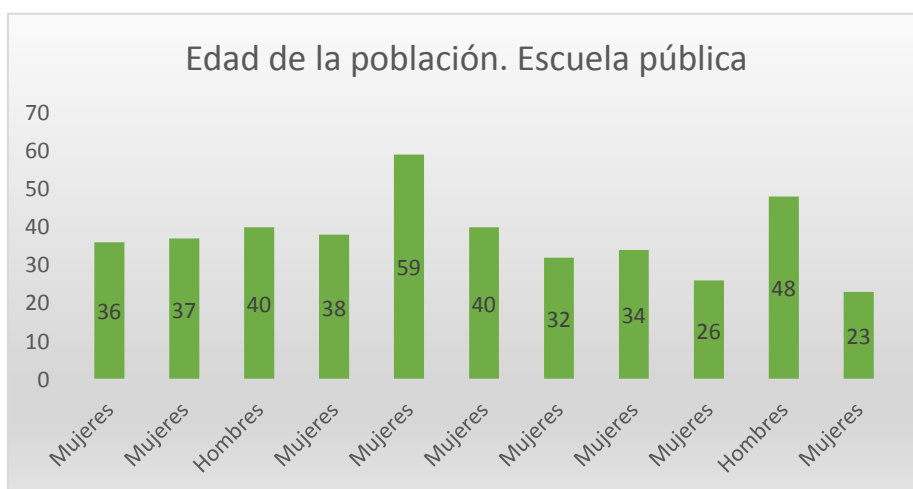


Gráfico 8. Edad de la población. Escuela pública

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

Análisis de resultados

En el gráfico se observa una fluctuación de edades entre los 20 y 60 años, la mayoría pertenecientes a mujeres jóvenes, y los dos únicos casos de participantes hombres comprenden edades entre 45 y 60 años.

Interpretación

Las mujeres pretenden una labor docente desde edades tempranas, los centros educativos tienen predilección por contratar mujeres jóvenes para el proceso de enseñanza.

Tabla N.10 Ansiedad dentro de la EED. Escuela Privada

Ansiedad dentro de la EED. Escuela privada	
Categoría	Puntos obtenidos
Muy bajo	0
Bajo	8
Normal	3
Moderado	0
Alto	0

Tabla 10. Ansiedad dentro de la EED. Escuela Privada

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

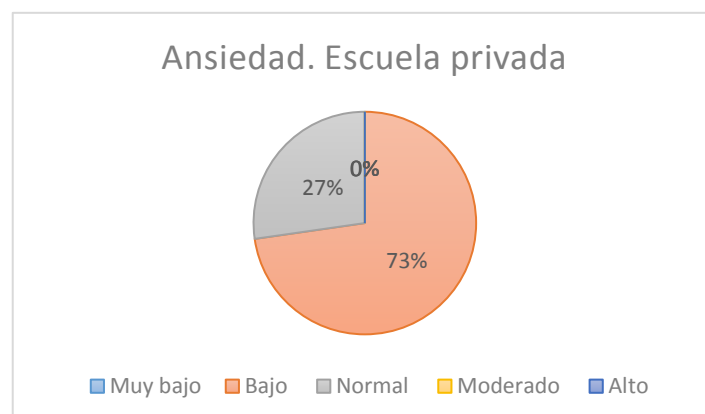


Gráfico 9. Ansiedad dentro de la EED. Escuela Privada

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

Análisis de resultados

Se pueden observar en el gráfico que 8 personas correspondientes al 73% presentan un nivel de ansiedad Bajo, y 3 personas correspondientes al 27% presentan un nivel de ansiedad Normal.

Interpretación

Al tomar detalle de los análisis arrojados, se puede definir que los docentes en escuelas privadas presentan notablemente bajos y normales niveles de ansiedad ocasionados por su profesión.

Tabla N.11 Ansiedad dentro de la EED. Escuela Pública

Ansiedad dentro de la EED. Escuela pública	
Categoría	Puntos obtenidos
Muy Bajo	0
Bajo	8
Normal	1
Moderado	1
Alto	1

Tabla 11. Ansiedad dentro de la EED. Escuela Pública

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

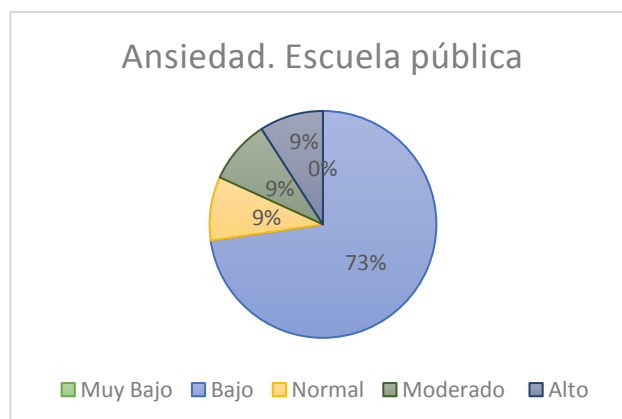


Gráfico 10. Ansiedad dentro de la EED. Escuela pública

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

Análisis de resultados

Se pueden observar en el gráfico que 8 personas correspondientes al 73% presentan un nivel de ansiedad bajo, 1 persona correspondiente al 9% presenta un nivel de ansiedad normal, 1 persona correspondiente al 9% presenta un nivel de ansiedad moderado y 1 persona correspondiente al 9% presenta un nivel de ansiedad alto.

Interpretación

Considerando los análisis obtenidos, se puede decir que los docentes en escuelas públicas presentan variados niveles de ansiedad, ocasionados por su profesión, aunque se detalla que la mayoría presenta niveles bajos.

Tabla N.12 Depresión dentro de la EED. Escuela Privada

Depresión dentro de la EED. Escuela privada	
Categoría	Puntos obtenidos
Muy bajo	11
Bajo	0
Normal	0
Moderado	0
Alto	0

Tabla 12. Depresión dentro de la EED. Escuela Privada

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

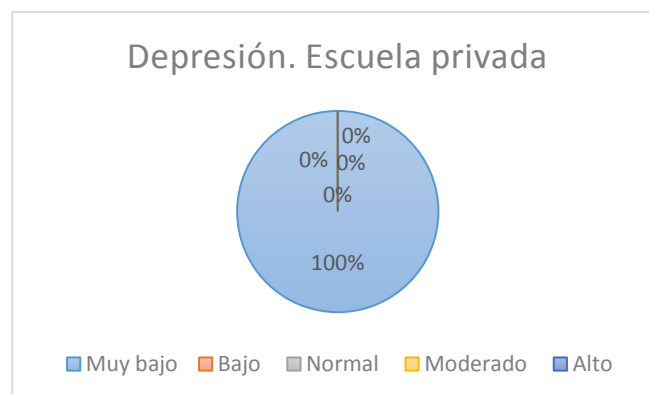


Gráfico 11. Depresión dentro de la EED. Escuela Privada

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

Análisis de resultados

Se pueden observar que 11 personas correspondientes al 100% presentan un nivel de depresión muy bajo, sin presentar datos notables en otras categorías.

Interpretación

En base a los datos obtenidos, se puede decir que los docentes en escuelas privadas no presentan niveles de depresión que deban ser tomados en consideración.

Tabla N.13 Depresión dentro de la EED. Escuela Pública

Depresión dentro de la EED. Escuela pública	
Categoría	Puntos obtenidos
Muy bajo	9
Bajo	1
Normal	1
Moderado	0
Alto	0

Tabla 13. Depresión dentro de la EED. Escuela Pública

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

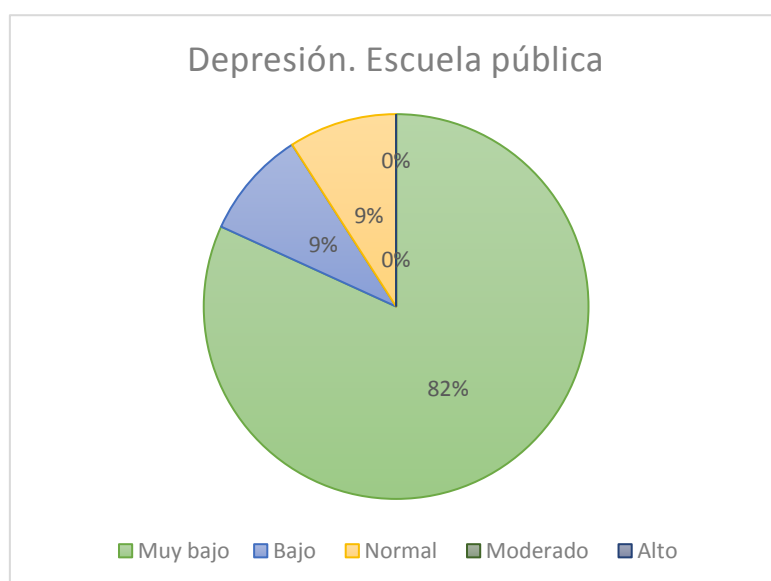


Gráfico 12. Depresión dentro de la EED. Escuela Pública

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

Análisis de resultados

Los datos muestran que 9 personas, correspondientes al 82% presentan niveles muy bajos de ansiedad, 1 persona correspondiente al 9%, un nivel bajo de ansiedad, y 1 persona correspondiente también al 9% un nivel normal.

Interpretación

Tomando en consideración los datos arrojados, se detalla que las escuelas públicas no presentan niveles sobresalientes sobre depresión que deban ser tomados en cuenta.

Tabla N.14 Creencias desadaptativas dentro de la EED. Escuela Privada

Creencias desadaptativas dentro de la EED. Escuela privada	
Categoría	Puntos obtenidos
Muy bajo	0
Bajo	8
Normal	3
Moderado	0
Alto	0

Tabla 14. Creencias desadaptativas dentro de la EED. Escuela Privada

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

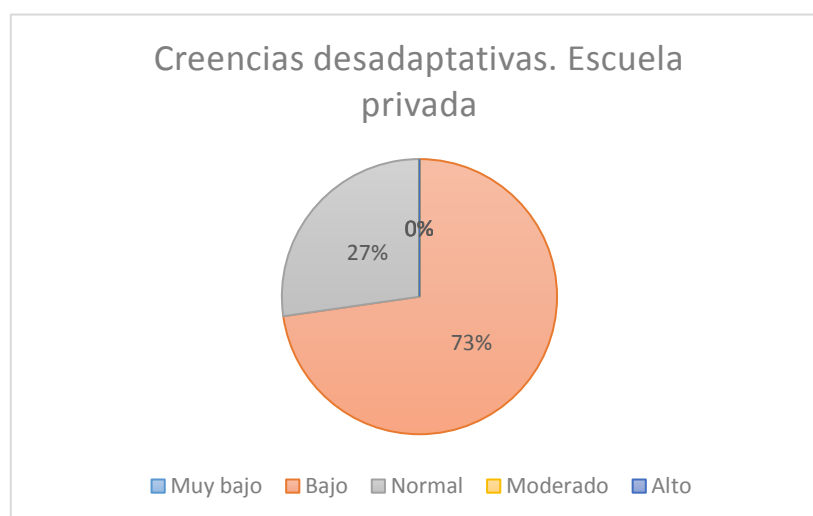


Gráfico 13. Creencias desadaptativas dentro de la EED. Escuela Privada

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

Análisis de resultados

En el gráfico se puede observar que 8 personas concernientes al 73% presentan creencias desadaptativas de categoría baja, y el 27% restante correspondiente a 3 personas presentan niveles normales de creencias desadaptativas.

Interpretación

Considerando los datos obtenidos, se puede apreciar que los docentes en escuelas privadas presentan niveles bajos y normales sobre las creencias desadaptativas que se relacionan con cómo los docentes perciben distintas situaciones sobre la enseñanza como el apoyo de los padres o situaciones emocionales de los alumnos.

Tabla N.15 Creencias desadaptativas dentro de la EED. Escuela Pública

Creencias desadaptativas dentro de la EED. Escuela pública	
Categoría	Puntos obtenidos
Muy bajo	1
Bajo	6
Normal	4
Moderado	0
Alto	0

Tabla 15. Creencias desadaptativas dentro de la EED. Escuela Pública
Elaborado por: Valeria Medina
Fuente: Investigación de Campo

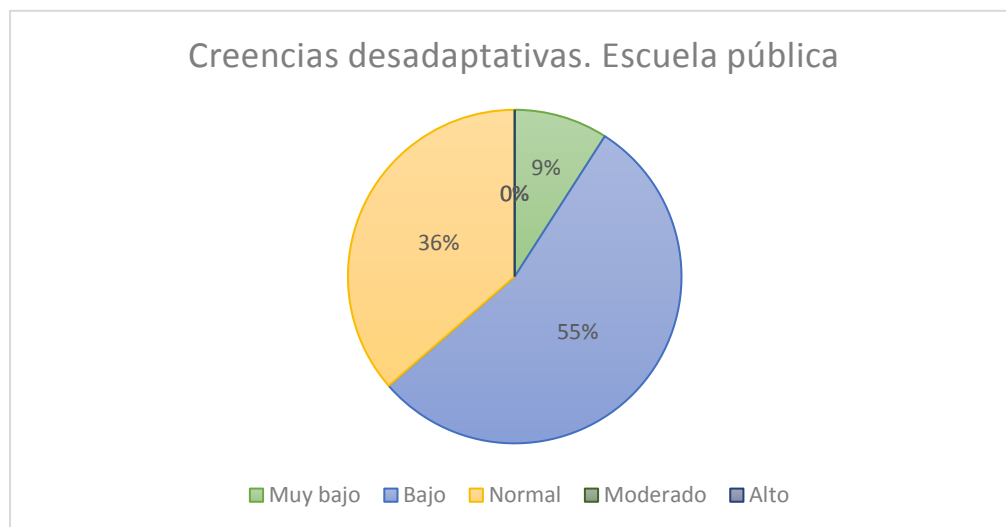


Gráfico 14. Creencias desadaptativas dentro de la EED. Escuela Pública

Elaborado por: Valeria Medina
Fuente: Investigación de Campo

Análisis de resultados

Se puede observar que 6 personas correspondientes al 55% presentan creencias desadaptativas de categoría baja, el 36% restante correspondiente a 4 personas presentan niveles normales de creencias desadaptativas y 1 persona que representa el 9% tiene nivel muy bajo creencias desadaptativas.

Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos, se aprecia que los docentes en escuelas públicas presentan niveles bajos y normales sobre las creencias desadaptativas que se relacionan con cómo los docentes perciben distintas situaciones sobre la enseñanza como el apoyo de los padres o situaciones emocionales de los alumnos.

Tabla N.16 Presiones dentro de la EED. Escuela Privada

Presiones dentro de la EED. Escuela privada	
Categoría	Puntos obtenidos
Muy bajo	7
Bajo	4
Normal	0
Moderado	0
Alto	0

Tabla 16. Presiones dentro de la EED. Escuela Privada
Elaborado por: Valeria Medina
Fuente: Investigación de Campo

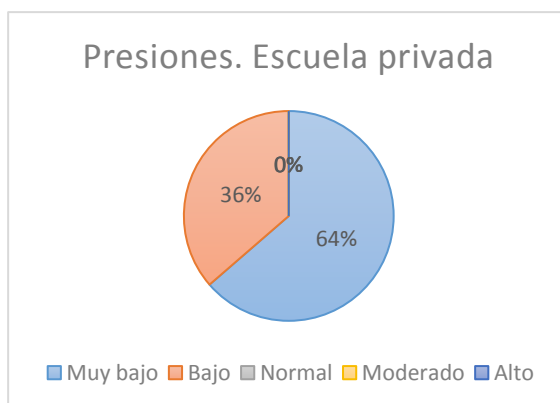


Gráfico 15. Presiones dentro de la EED. Escuela Privada
Elaborado por: Valeria Medina
Fuente: Investigación de Campo

Análisis de resultados

En el gráfico se detalla que 7 personas que representan el 64% presentan niveles muy bajos de presión, y el 36% restante que corresponde a 4 personas presentan niveles bajos.

Interpretación

Con los datos obtenidos se encuentra que en escuelas privadas las presiones que se presentan en la institución no representan niveles de consideración como potencial fuente de malestar.

Tabla N.17 Presiones dentro de la EED. Escuela Pública

Presiones dentro de la EED. Escuela pública	
Categoría	Puntos obtenidos
Muy bajo	5
Bajo	5
Normal	1
Moderado	0
Alto	0

Tabla 17. Presiones dentro de la EED. Escuela Pública

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

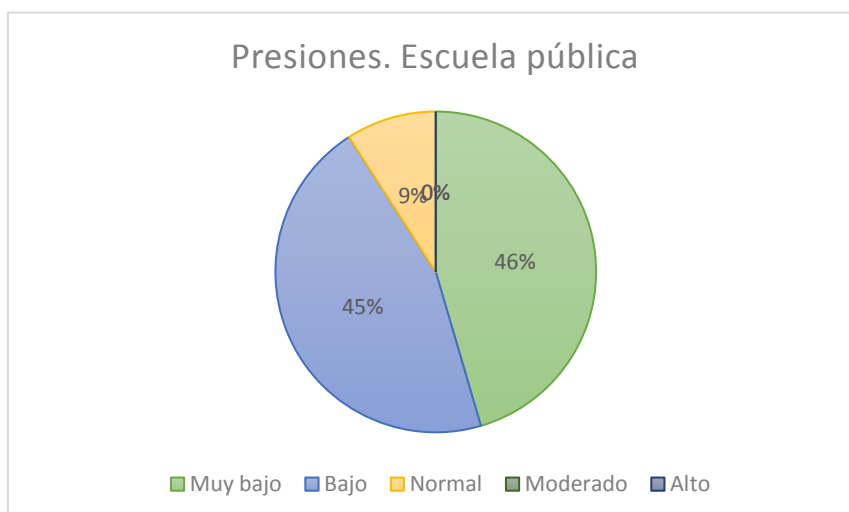


Gráfico 16. Presiones dentro de la EED. Escuela Pública

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

Análisis de resultados

Se observa que 5 personas representantes al 46% presentan niveles de presión muy bajos, 5 personas más que corresponde al 45% presentan niveles bajos de presión y el 9% restante relacionado a 1 persona presenta nivel normal.

Interpretación

Con los datos obtenidos se encuentra que en escuelas públicas las presiones que se presentan en la institución no representan niveles que manifiesten una potencial fuente de malestar, aunque se debe considerar ser tomados en cuenta.

Tabla N.18 Desmotivación dentro de la EED. Escuela Privada

Desmotivación dentro de la EED. Escuela privada	
Categoría	Puntos obtenidos
Muy bajo	1
Bajo	10
Normal	0
Moderado	0
Alto	0

Tabla 18. Desmotivación dentro de la EED. Escuela Privada
Elaborado por: Valeria Medina
Fuente: Investigación de Campo

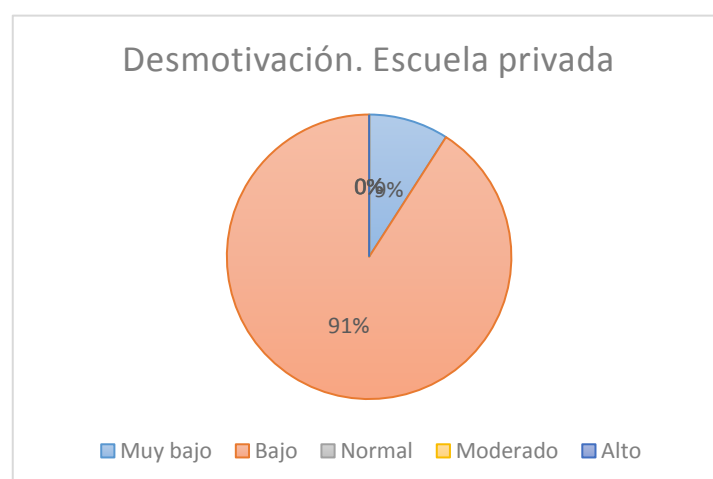


Gráfico 17. Desmotivación dentro de la EED. Escuela Privada
Elaborado por: Valeria Medina
Fuente: Investigación de Campo

Análisis de resultados

Se observa que 10 personas que representan el 91% presentan niveles de presión muy bajos, y el 9% restante relacionado a 1 persona presenta nivel muy bajo.

Interpretación

Con los datos obtenidos en la desmotivación, que se relaciona a las situaciones que reducen la estimulación del trabajo docente, se encuentra que en escuelas privadas no representan niveles representativos en este factor.

Tabla N.19 Desmotivación dentro de la EED. Escuela Pública

Desmotivación dentro de la EED. Escuela pública	
Participantes	Puntos obtenidos
Muy bajo	2
Bajo	7
Normal	2
Moderado	0
Alto	0

Tabla 19. Desmotivación dentro de la EED. Escuela Pública

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

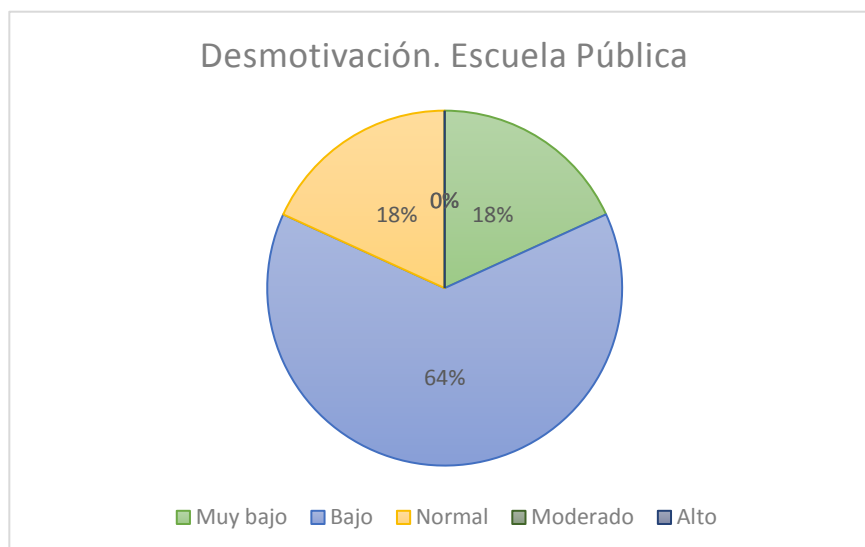


Gráfico 18. Desmotivación dentro de la EED. Escuela Pública

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

Análisis de resultados

El gráfico muestra que 2 personas representantes del 18% presentan un nivel muy bajo de desmotivación, 7 personas correspondientes al 64% presentan nivel bajo, y 2 personas, que representan el 18% restante, presentan un nivel normal de desmotivación.

Interpretación

La desmotivación, que se relaciona a las situaciones que reducen la estimulación del trabajo docente, se encuentra que escuelas públicas no representan niveles representativos en este factor.

Tabla N. 20 Mal afrontamiento dentro de la EED. Escuela Privada

Mal afrontamiento dentro de la EED. Escuela privada	
Participantes	Puntos obtenidos
Muy bajo	5
Bajo	4
Normal	2
Moderado	0
Alto	0

Tabla 20. Mal afrontamiento dentro de la EED. Escuela Privada

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

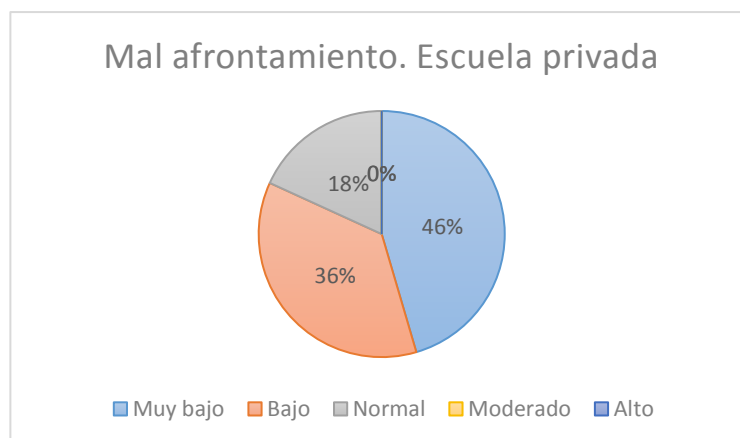


Gráfico 19. Mal afrontamiento dentro de la EED. Escuela Privada

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

Análisis de resultados

Se observa que 5 personas representantes del 46% presentan un nivel muy bajo de mal afrontamiento, 4 personas que corresponden al 36% presentan nivel bajo, y 2 personas, que representan el 18% restante, presentan un nivel normal de mal afrontamiento.

Interpretación

El factor de mal afrontamiento está directamente relacionado con los aspectos fuera del centro educativo que maximizan o minimizan la fuente de estrés, en las instituciones privadas se observa que no existen niveles prominentes de mal afrontamiento.

Tabla N.21 Mal afrontamiento dentro de la EED. Escuela Pública

Mal afrontamiento dentro de la EED. Escuela pública	
Participantes	Puntos obtenidos
Muy bajo	5
Bajo	5
Normal	1
Moderado	0
Alto	0

Tabla 21. Mal afrontamiento dentro de la EED. Escuela Pública.

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

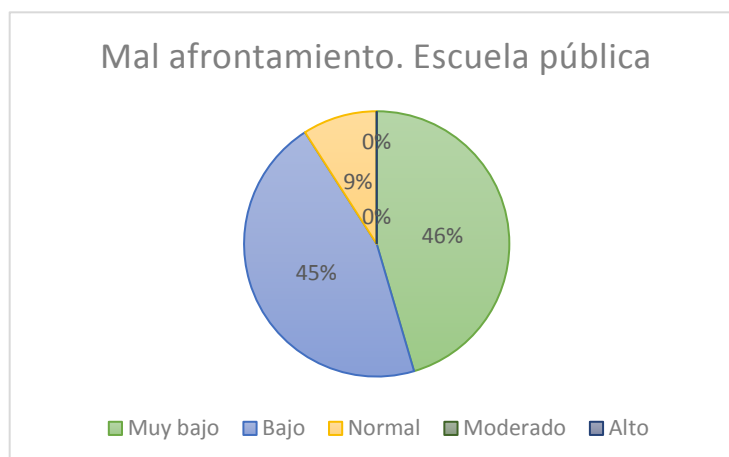


Gráfico 20. Mal afrontamiento dentro de la EED. Escuela Pública.

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

Análisis de resultados

Se observa que 5 personas representantes del 46% presentan un nivel muy bajo de mal afrontamiento, 5 personas que corresponden al 45% presentan nivel bajo, y 1 personas, que representan el 9% restante, presenta un nivel normal de mal afrontamiento.

Interpretación

El factor de mal afrontamiento está directamente relacionado con los aspectos fuera del centro educativo que maximizan o minimizan la fuente de estrés. En las instituciones públicas se observa que existen niveles de mal afrontamiento que varían entre bajos y normales.

Tabla N.22 Estrés Docente. Escuela Privada

Estrés Docente. Escuela privada	
Participantes	Puntos obtenidos
Muy bajo	5
Bajo	1
Normal	3
Moderado	2
Alto	0

Tabla 22. Estrés Docente. Escuela Privada

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

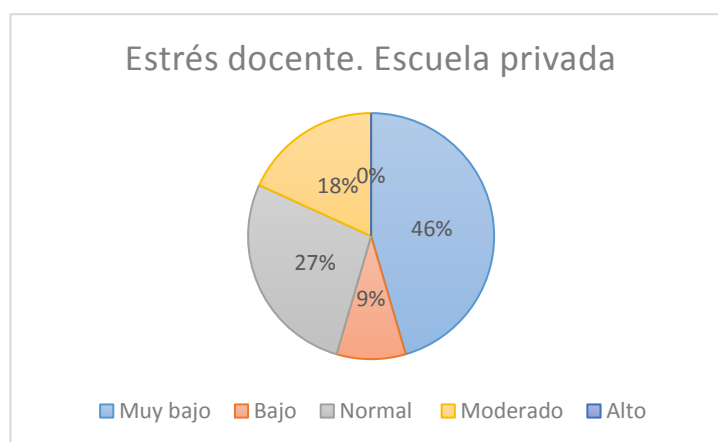


Gráfico 21. Estrés Docente. Escuela Privada

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

Análisis de resultados

El gráfico muestra que 5 personas que representan el 46% presentan un nivel muy bajo de estrés docente, 1 personas, representantes del 9% muestran un nivel bajo, 3 personas correspondientes al 27% mantienen un nivel normal de estrés docente y el 18% restante que corresponde a 2 personas presenta un nivel moderado de estrés docente.

Interpretación

La sumatoria de los factores antes mencionados da como resultado el estrés docente en general, en el que intervienen situaciones tanto del centro educativo relacionados con el proceso de enseñanza como tal, así como también situaciones de administración y aspectos sociales.

En las instituciones privadas se observa una variabilidad de niveles de estrés, siendo la mayoría de nivel muy bajo, aunque se debe considerar los otros niveles que fluctúan entre moderado, bajo y normal.

Tabla N.23 Estrés Docente. Escuela Pública

Estrés Docente. Escuela pública	
Participantes	Puntos obtenidos
Muy bajo	4
Bajo	1
Normal	1
Moderado	3
Alto	2

Tabla 23. Estrés Docente. Escuela Pública

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

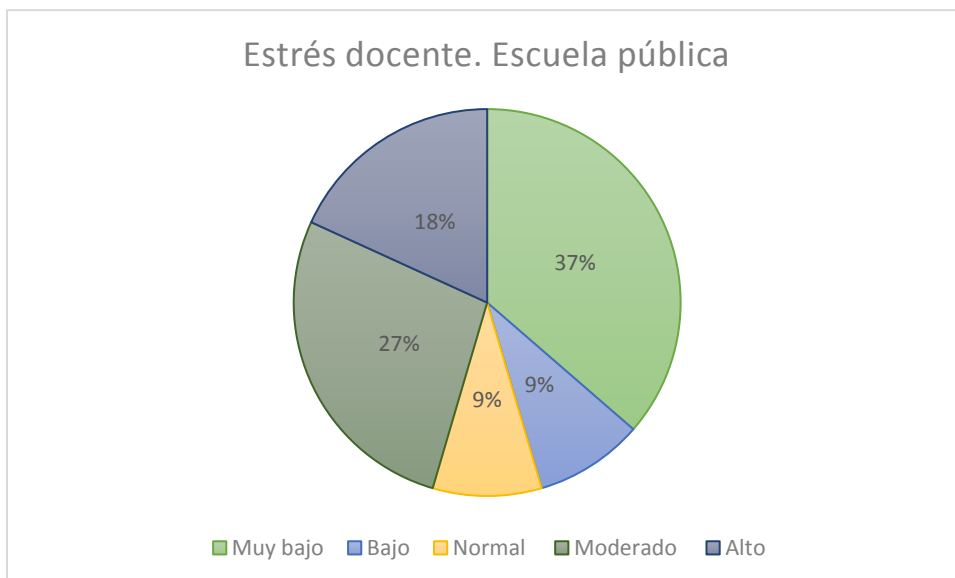


Gráfico 22. Estrés Docente. Escuela Pública

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

Análisis de resultados

El gráfico muestra que 4 personas que representan el 37% presentan un nivel muy bajo de estrés docente, 1 persona, representantes del 9% muestran un nivel bajo, 1 persona correspondiente al 9% mantienen un nivel normal de estrés docente, 3 personas representantes del 27% presentan un nivel moderado, y el 18% restante que corresponde a 2 personas presenta un nivel alto de estrés docente.

Interpretación

La sumatoria de los factores antes mencionados da como resultado el estrés docente en general, en el que intervienen situaciones tanto del centro educativo relacionados con el proceso de enseñanza como tal, así como también situaciones de administración y aspectos sociales.

En las instituciones públicas se observa una variabilidad de niveles de estrés, siendo la mayoría de nivel muy bajo, aunque se debe considerar que el nivel siguiente en porcentaje corresponde a niveles moderados, tomando en cuenta que a diferencia de las instituciones privadas, el estudio arroja resultados altos en estrés docente.

Tabla N.24 Consenso dentro de la EAD. Escuela Privada

Consenso dentro de la EAD. Escuela privada	
Categoría	Participantes
Armonía	10
Conflicto	1

Tabla 24. Consenso dentro de la EAD. Escuela Privada

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

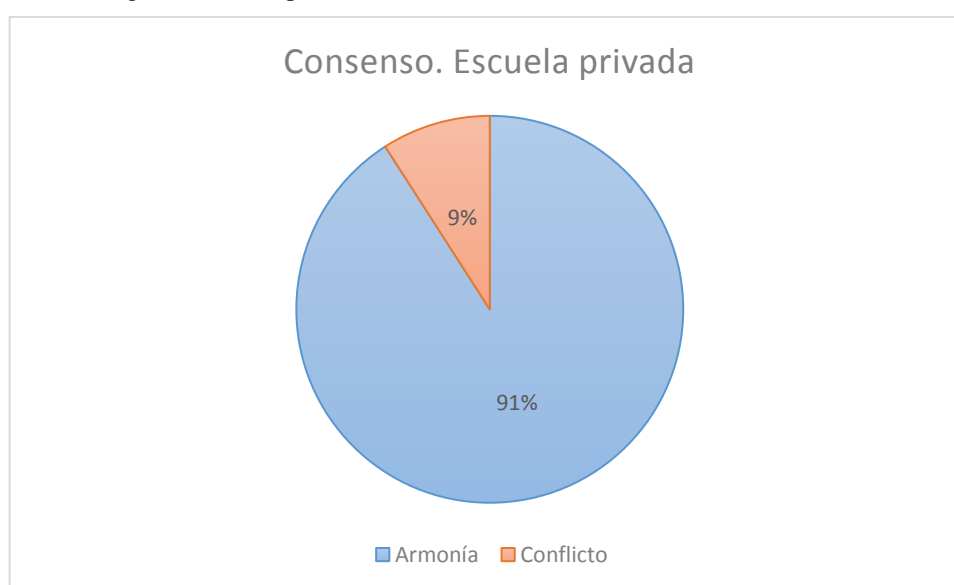


Gráfico 23. Consenso dentro de la EAD. Escuela Privada

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

Análisis de resultados

Se observa que 10 personas que representan el 91% presentan armonía en el consenso de la relación de pareja, y 1 persona, representante del 9% muestra conflicto en cuanto al consenso de la relación.

Interpretación

El consenso en la relación está mediado por el grado de acuerdo de la pareja en aspectos importantes de la relación. En escuelas privadas se observa que la gran mayoría presenta armonía en este factor, sin embargo un porcentaje de 9%

manifiesta conflicto en cuanto a consensuar decisiones trascendentales para la pareja.

Tabla N.25 Consenso dentro de la EAD. Escuela Pública

Consenso dentro de la EAD. Escuela pública	
Categorías	Participantes
Armonía	10
Conflicto	1

Tabla 25. Consenso dentro de la EAD. Escuela Pública

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo



Gráfico 24. Consenso dentro de la EAD. Escuela Pública

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

Análisis de resultados

Se observa que 10 personas que representan el 91% presentan armonía en el consenso de la relación de pareja, y 1 persona, representante del 9% muestra conflicto en cuanto al consenso de la relación.

Interpretación

El consenso en la relación está mediado por el grado de acuerdo de la pareja en aspectos importantes de la relación. En escuelas privadas se observa que la gran mayoría presenta armonía en este factor, sin embargo un porcentaje de 9% manifiesta conflicto en cuanto a consensuar decisiones trascendentales para la pareja.

Tabla N.26 Cohesión dentro de la EAD. Escuela Privada

Cohesión dentro de la EAD. Escuela privada	
Categoría	Participantes
Armonía	11
Conflicto	0

Tabla 26. Cohesión dentro de la EAD. Escuela Privada

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo



Gráfico 25. Cohesión dentro de la EAD. Escuela Privada

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

Análisis de resultados

Se observa que 11 personas que representan el 100% presentan armonía en la cohesión de la relación de pareja.

Interpretación

En la pareja, la cohesión se refiere al grado en que la pareja se implica en actividades conjuntas. En escuelas privadas se observa que los docentes presentan armonía en este factor. Amplia participación en cuanto las actividades que mantienen juntos en pareja.

Tabla N.27 Cohesión dentro de la EAD. Escuela Pública

Cohesión dentro de la EAD. Escuela pública	
Categoría	Participantes
Armonía	11
Conflicto	0

Tabla 27. Cohesión dentro de la EAD. Escuela Pública

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo



Gráfico 26. Cohesión dentro de la EAD. Escuela Pública

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

Análisis de resultados

Se observa que 11 personas que representan el 100% presentan armonía en la cohesión de la relación de pareja.

Interpretación

En la pareja, la cohesión se refiere al grado en que la pareja se implica en actividades conjuntas. En escuelas públicas se observa que los docentes presentan armonía en este factor. Amplia participación en cuanto las actividades que mantienen juntos en pareja.

Tabla N.28 Satisfacción dentro de la EAD. Escuela Privada

Satisfacción dentro de la EAD. Escuela privada	
Categorías	Participantes
Armonía	1
Conflicto	10

Tabla 28. Satisfacción dentro de la EAD. Escuela Privada

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo



Gráfico 27. Satisfacción dentro de la EAD. Escuela Privada

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

Análisis de resultados

Se puede observar que 1 persona equivalentes al 9% presenta armonía en cuanto al grado de satisfacción de la relación de pareja, sin embargo el 91% restante que corresponde a 10 personas presentan conflicto en cuanto a este factor.

Interpretación

En la pareja, la satisfacción hace referencia al grado de complacencia de la pareja con el momento presente de la relación y al compromiso de continuar con la misma. En instituciones privadas puede observarse que la mayoría de docentes, no están a gusto con su pareja en el momento actual de la relación, excepto una persona.

Tabla N.29 Satisfacción dentro de la EAD. Escuela Pública

Satisfacción dentro de la EAD. Escuela pública	
Categorías	Participantes
Armonía	0
Conflicto	11

Tabla 29. Satisfacción dentro de la EAD. Escuela Pública

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo



Gráfico 28. Satisfacción dentro de la EAD. Escuela Pública

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

Análisis de resultados

Se observa que un total neto de 11 personas equivalentes al 100% presentan conflicto en cuanto al grado de satisfacción de la relación de pareja.

Interpretación

En la pareja, la satisfacción hace referencia al grado de complacencia de la pareja con el momento presente de la relación y al compromiso de continuar con la misma. En instituciones públicas puede observarse que prácticamente todos los docentes evaluados no están a gusto con su pareja en el momento actual.

Tabla N.30 Expresión de afecto dentro de la EAD. Escuela Privada

Expresión de afecto dentro de la EAD. Escuela privada	
Categorías	Participantes
Armonía	11
Conflicto	0

Tabla 30. Expresión de afecto dentro de la EAD. Escuela Privada

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

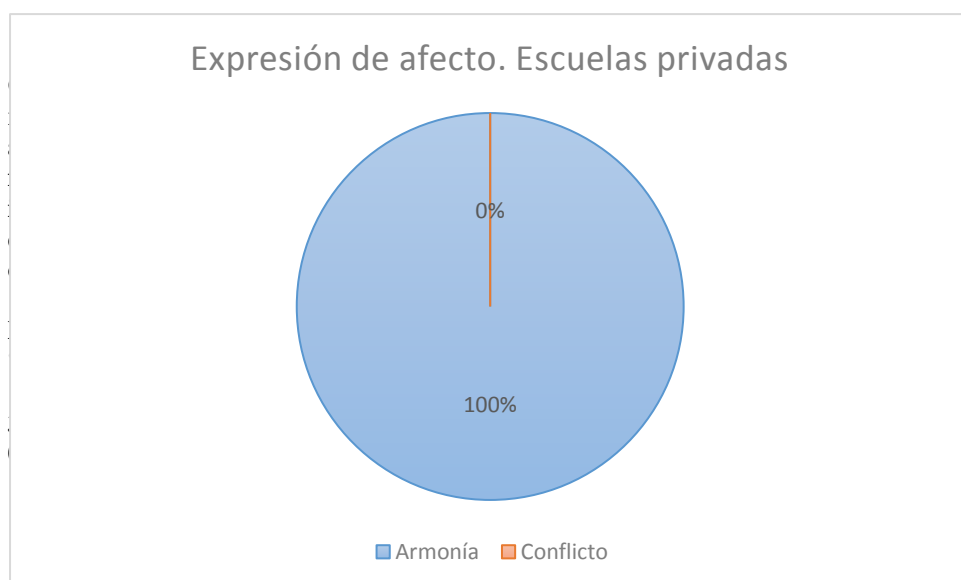


Gráfico 29. Expresión de afecto dentro de la EAD. Escuela Privada

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

Análisis de resultados

El gráfico muestra que un total de 11 personas equivalentes al 100% presentan armonía en la expresión de afecto de la relación.

Interpretación

En la pareja, expresión de afecto está relacionada con el grado en que la pareja está satisfecha con las muestras de cariño dentro de la relación, y con la satisfacción que deriva de la relación sexual. En instituciones privadas puede observarse que los docentes encuestados presentan alta complacencia con la expresión de afecto de su pareja.

Tabla N.31 Expresión de afecto dentro de la EAD. Escuela Pública

Expresión de afecto dentro de la EAD. Escuela pública	
Categorías	Participantes
Armonía	10
Conflicto	1

Tabla 31. Expresión de afecto dentro de la EAD. Escuela Pública

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

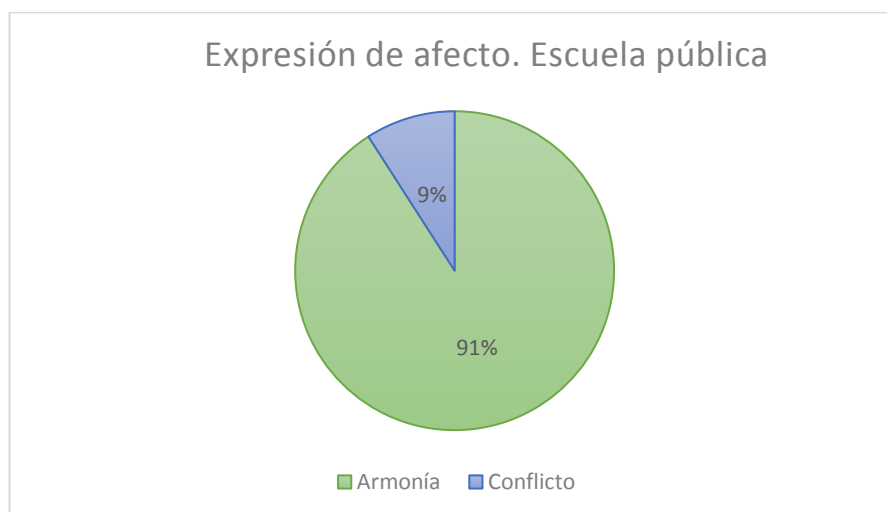


Gráfico 30. Expresión de afecto dentro de la EAD. Escuela Pública

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

Análisis de resultados

Se observa que 10 personas equivalentes al 91% presentan armonía en cuanto a la expresión de afecto en la relación de pareja, y el 9% restante que corresponde a 1 persona presenta conflicto en cuanto a este factor.

Interpretación

En la pareja, la expresión de afecto está relacionada con el grado en que la pareja está satisfecha con las muestras de cariño dentro de la relación, y con la satisfacción que deriva de la relación sexual. En instituciones públicas puede observarse que la mayoría de docentes presentan alta complacencia con la expresión de afecto de su pareja., y el porcentaje restante presenta conflicto que es un nivel menor de este factor.

Tabla N.32 Ajuste Total. Escuela Privada

Ajuste Total. Escuela privada	
Categorías	Participantes
Armonía	10
Conflicto	1
Idealización	0

Tabla 32. Ajuste Total. Escuela Privada

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

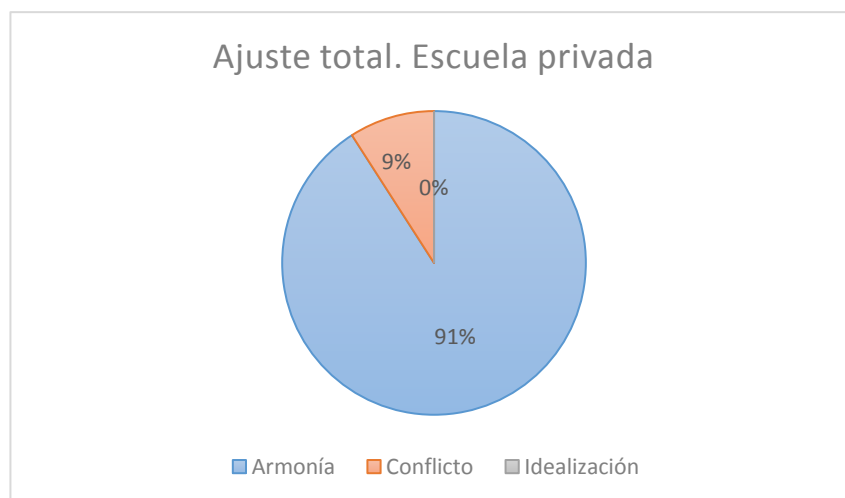


Gráfico 31. Ajuste Total. Escuela Privada

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

Análisis de resultados

El gráfico muestra que 10 personas equivalentes al 91% presentan una relación de pareja, armoniosa y el 9% restante que corresponde a 1 persona presenta conflicto en la escala de ajuste diádico.

Interpretación

En la pareja, todos los factores producen el ajuste total de la relación, el estudio muestra que en escuelas privadas existe la prevalencia de relaciones de pareja armoniosas, que al parecer no se ven afectadas por la sobrecarga de trabajo.

Tabla N.33 Ajuste Total. Escuela Pública

Ajuste Total. Escuela pública	
Categorías	Participantes
Armonía	9
Conflicto	2

Tabla 33. Ajuste Total. Escuela Pública

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

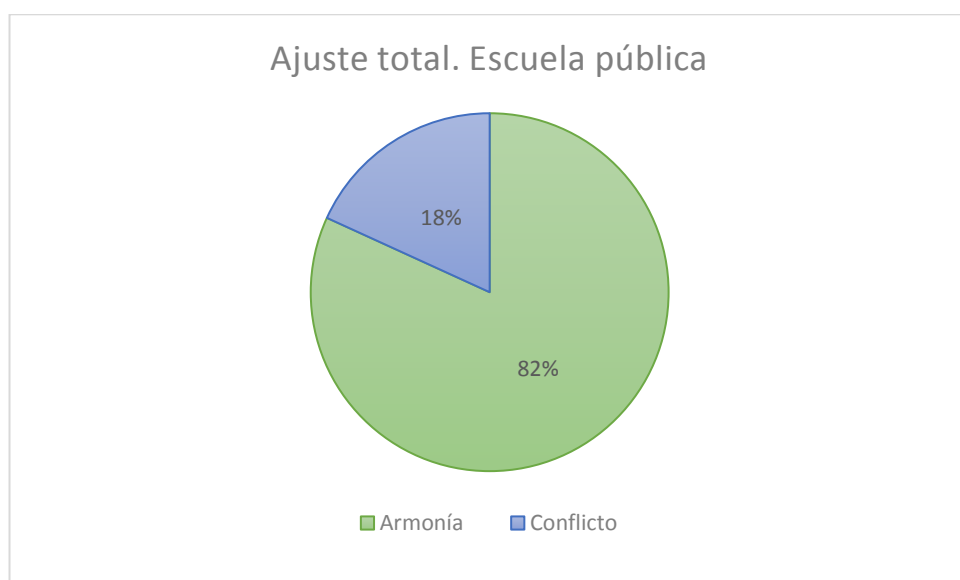


Gráfico 32. Ajuste Total. Escuela Pública

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

Análisis de resultados

El gráfico muestra que 9 personas equivalentes al 82% presentan una relación de pareja, armoniosa y el 18% restante que corresponde a 2 personas presenta conflicto en la escala de ajuste diádico.

Interpretación

En la pareja, todos los factores producen el ajuste total de la relación, el estudio muestra que en escuelas públicas destacan las relaciones de pareja armoniosas, y son muy pocas las que presentan conflicto en la relación.

Tabla N.34 Comparación de las áreas de estrés entre la escuela privada y pública

Comparación de las áreas de estrés docente ente ambas Instituciones		
Áreas	Privada	Pública
Ansiedad	393	450
Depresión	147	197
Creencias desadaptativas	360	370
Presiones	209	245
Desmotivación	317	355
Mal afrontamiento	291	298

Tabla 34. Comparación de las áreas de estrés entre la escuela privada y pública

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

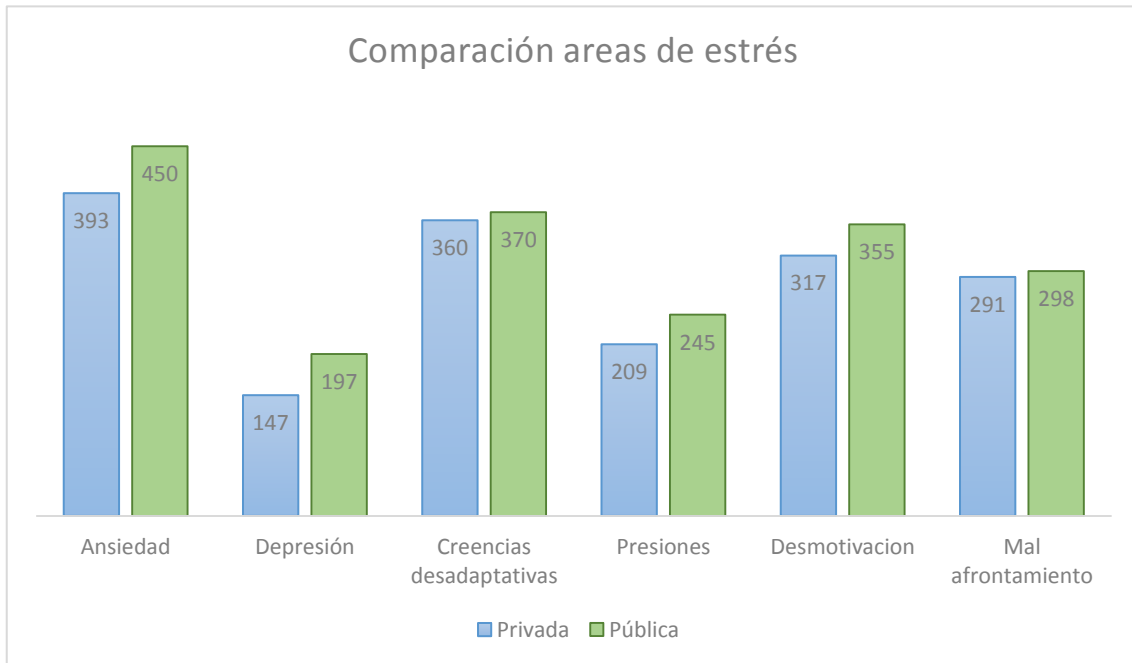


Gráfico 33. Comparación de las áreas de estrés entre la escuela privada y pública

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Investigación de Campo

Análisis de resultados

El gráfico muestra que debido a la diferencia de 57 puntos, existe una incidencia de ansiedad en las escuelas públicas. En el área de depresión, existe una diferencia de 50 puntos que sitúan a la escuela pública con docentes que presentan mayor índice de depresión. Sobre las creencias desadaptativas, la diferencia entre una escuela y otra es de 10 puntos, valor poco representativo para este factor. En relación a las presiones existe evidencia de mayor presión en centros educativos públicos, mediados por 36 puntos. Con relación a la desmotivación del trabajo, la diferencia es de 38 puntos llevando la delantera la escuela pública. En el último factor que hace referencia al mal afrontamiento, se presenta una diferencia minúscula de 7 puntos en relación de la escuela pública a la privada.

Interpretación

Se puede observar claramente que las instituciones públicas presentan puntuaciones mayores en las áreas que producen el estrés docente, sin embargo, a comparación con las instituciones privadas, no es notoria la diferencia. Los datos

arrojados en la evaluación muestran que en realidad no existe una prevalencia general de estrés docente en ninguna de las instituciones.

Tabla N. 35 Comparación de las áreas de ajuste diádico entre la escuela privada y pública

Comparación de las áreas de ajuste diádico ente ambas Instituciones		
Áreas	Privada	Pública
Consenso	621	587
Cohesión	205	193
Satisfacción	254	263
Expresión de afecto	143	145

Tabla 35. Comparación de las áreas de ajuste diádico entre la escuela privada y pública
Elaborado por: Valeria Medina
Fuente: Investigación de Campo

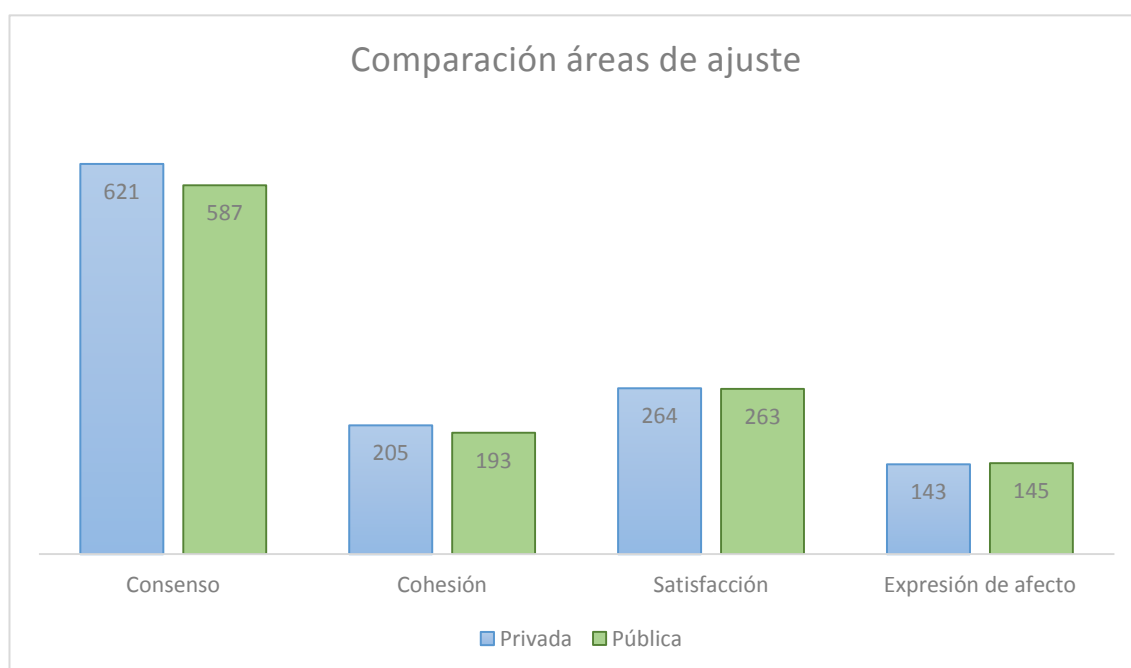


Gráfico 34. Comparación de las áreas de ajuste diádico entre la escuela privada y pública
Elaborado por: Valeria Medina
Fuente: Investigación de Campo

Análisis de resultados

El gráfico muestra, que existe un mayor consenso en las relaciones de las escuelas privadas, mediados por una diferencia de 34 puntos en relación a las públicas. En el área de cohesión, existe una diferencia de 12 puntos que sitúan a la escuela privada con mayor índice de cohesión en las relaciones. En relación a la satisfacción de la pareja, la diferencia entre una escuela y otra es de 1 punto, lo que muestra ningún tipo de diferencia entre una institución y otra. En relación a las expresiones de afecto, existe muy poca diferencia, lo que hace de igual manera, poco trascendental este factor para llevar una comparación entre una escuela y otra.

Interpretación

A diferencia del gráfico anterior, se observa que las instituciones privadas presentan un mejor ajuste de pareja que las instituciones públicas, los datos muestran una diferencia poco notoria, sin embargo se arrojan resultados que pueden ser tomados en consideración.

4.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Para la comprobación de las hipótesis se utilizó la prueba estadística Prueba T para variables independientes, la aplicación del mismo está enmarcada en los resultados de los reactivos tomados a los docentes del Instituto Particular Mixto León Becerra y el Liceo Fiscal Eugenia Mera.

Paso 1: Planteamiento de Hipótesis

Hipótesis Alterna, HI o H1:

Los docentes del Liceo Fiscal Eugenia Mera (público), presentan mayores niveles de estrés y por tanto mayores desajustes en la relación de pareja que los docentes del Instituto Particular Mixto León Becerra (privado).

Hipótesis Nula u Ho:

Los docentes del Liceo Fiscal “Eugenia Mera” (pública), no presentan mayores niveles de estrés y por tanto tampoco mayores desajustes en la relación de pareja que los docentes del Instituto Particular Mixto “León Becerra” (privado).

Paso 2: Análisis de resultados

El nivel de estrés de los docentes de la institución privada no es significativamente diferente ($M=154$, $SE=9,16$) que los docentes de la institución pública $M= 174.73$, $SE=19,76$, $T (20)= -0,95$, $T >0,05$

El ajuste diádico de los docentes de la institución privada no es significativamente diferente ($M=126,91$, $SE=8,56$) que los docentes de la institución pública $M= 108,18$, $SE=3,89$ $T (20)= -0,95$, $T >0,05$

Estadísticos de grupo

	Grupo	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
Estrés_1	Privada	11	154,00	30,381	9,160
	Pública	11	174,73	65,559	19,767
Ajuste_1	Privada	11	126,91	28,392	8,560
	Pública	11	108,18	12,898	3,889

Tabla 36. Estadísticos de grupo.

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Programa estadístico SPSS

Prueba de muestras independientes										
		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
									Inferior	Superior
Estrés_1	Se han asumido varianzas iguales	2,737	,114	-,951	20	,353	-20,727	21,786	-66,172	24,718
	No se han asumido varianzas iguales			-,951	14,106	,357	-20,727	21,786	-67,421	25,967
Ajuste_1	Se han asumido varianzas iguales	1,443	,244	1,992	20	,060	18,727	9,402	-,886	38,340
	No se han asumido varianzas iguales			1,992	13,959	,066	18,727	9,402	-1,444	38,899

Tabla 37. Prueba de muestras independientes

Elaborado por: Valeria Medina

Fuente: Programa estadístico SPSS

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- El estudio establece que en instituciones privadas, el estrés docente se encuentra principalmente entre niveles normales y muy bajos, mientras que en instituciones públicas, se encuentran también niveles moderados y altos. En la comparación entre estos grupos se puede destacar que las instituciones públicas presentan un nivel un poco más elevado de estrés que las particulares, sin ser estadísticamente significativa esta diferencia. De manera particular los factores que presentan los puntajes más elevados son desmotivación y creencias desadaptativas. El factor de desmotivación sugiere situaciones de tipo explícito que ponen al docente a considerar dentro del proceso de enseñanza, relacionados con economía, o disfrute del trabajo en general.

Las creencias desadaptativas se relacionan con cómo el maestro asume criterios en cuanto al apoyo de padres, colegas y superiores dentro de la labor que desempeña.

- Con respecto al ajuste diádico el nivel de armonía es mayor en las instituciones privadas que en las públicas, sin ser significativa esta diferencia.
- En consideración de la relación de pareja, el estudio muestra que la presión del trabajo que mantienen los docentes, no afecta su relación con sus parejas de manera significativa. En el análisis particular se puede observar que los docentes encuestados de ambas instituciones muestran niveles altos de insatisfacción de la relación al momento actual.

- Con las estadísticas realizadas y analizadas más el resultado de la prueba T de student para muestras independientes, se acepta la hipótesis nula, dejando como conclusión que el estrés docente no afecta la relación de pareja, y no se evidencian diferencias notorias entre instituciones privadas y públicas. Sin embargo al estudiar a fondo tanto los factores que generan estrés docente, así como los que componen el ajuste de pareja, de manera particular, no se descarta la futura posibilidad de que a medida que el estrés docente crezca, puede alterar la relación de los maestros en su vida privada con sus parejas.

5.2 RECOMENDACIONES

- Implementar un espacio de psicoeducación que brinde estrategias para el manejo de estrés en las escuelas y control de aulas en crisis, que sirvan como prevención de la salud mental de los maestros tanto de instituciones privadas como públicas.
- Ofrecer información abierta sobre los potenciales riesgos en la vida personal de los docentes si se elevan en demasía los niveles de estrés que produce la sobrecarga de trabajo escolar.
- Realizar paneles de información sobre el mejoramiento de la relación de pareja en caso de existir algún tipo de alteración o conflicto marital, evitando de esta manera futuros riesgos en la vida íntima de los maestros.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 DATOS INFORMATIVOS

6.1.1 Tema:

“Taller de prevención y psicoeducación sobre el estrés docente y sus implicaciones emocionales.”

6.1.2 Institución ejecutora:

Instituto Particular Mixto “León Becerra”

Escuela Fiscal “Eugenia Mera”

6.1.3 Beneficiarios

Directos: Docentes de ambas instituciones

Indirectos: Estudiantes y personal de los Departamentos de Consejería Estudiantil (DCE)

6.1.4 Ubicación: Salón de actos de las instituciones educativas

6.1.5 Tiempo estimado para la ejecución:

Tres días laborables, considerando una hora aproximadamente por día...

6.1.6 Equipo responsable:

Srta. Valeria Medina (Investigadora)

Departamentos de Consejería Estudiantil (DCE)

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

El presente estudio está enfocado a la prevención y psicoeducación de los docentes en cuanto al conocimiento y manejo del estrés, este modelo se basa en la

teoría cognitiva conductual, para abordar estrategias y herramientas para manejar el estrés que se ocasiona dentro del aula de clases haciendo de esta manera más llevadero el trabajo de enseñanza.

En otros países el cuidado y prevención de la salud mental del profesorado ha sido prioritario para trabajos de investigación, es así como se evidencian propuestas para manejar el problema de estrés en el aula de clases.

Sánchez realizó una investigación en Murcia sobre el estrés docente y plantea estrategias de intervención mediante terapia cognitiva- conductual. Las conclusiones a las que llega este trabajo de investigación son:

- Los factores que producen más estrés en el profesorado son los relacionados con la supervisión, falta de autonomía, falta de apoyo del equipo directivo, malas relaciones con los mismos, recibir órdenes y presiones con las que no se está de acuerdo.
- Como segundo lugar causante de estrés la poca influencia del profesorado en las decisiones del centro, indefinición en las funciones, malas relaciones entre iguales, falta de comunicación y trabajo repetitivo.
- Los factores restantes suman desconsideración por parte del alumnado para el trabajo que realizan, carencia de información, falta de recursos para impartir las materias que presiden. (Sánchez, 2009)

En este estudio influyen también factores de adaptación sobre los cambios en las funciones administrativas y los enfrentamientos con la clase.

Otro tipo de estudio sobre estrategias para disminuir el estrés, es planteado por Ferreira y Alejos, aplicado para directivos de la Universidad Nacional de Córdoba, en sus objetivos mencionan que:

“La capacitación pretende dar cuenta de los efectos del estrés en las organizaciones y de cómo plantear soluciones eficientes y perdurables en el tiempo a través de la aplicación de técnicas y herramientas desde la Programación Neurolingüística. Como hipótesis, el uso de herramientas

concretas y específicas de PNL que producen cambios positivos en las destrezas, en el mapa mental y en la capacidad de comunicación, redundando en una eficaz toma de decisiones” (Ferreira & Alejos , 2013)

Este estudio se basa en la psicoeducación del estrés y el planteamiento de estrategias aplicadas a la PNL. Con metodología descriptiva y evaluativa al final del taller.

6.3 JUSTIFICACIÓN

En base a los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, es aplicable la intervención como medida de prevención primaria, debido a la falta de evidencia clara sobre el estrés aplicado a la materia docente y la relación con la vida de pareja de los profesores encuestados.

Sin embargo, se plantea trabajar con el enfoque de prevención primaria, para informar y prevenir sobre futuros inconvenientes sobre la salud mental de los docentes, si se llegase a incrementar los factores y niveles de estrés dentro del marco profesional.

Es prioritaria la psicoeducación para manejar futuros desórdenes emocionales y psicológicos que pueden llegar a manifestarse en la carrera de la docencia en educación primaria tanto pública como privada. La presente propuesta de trabajo se presta a brindar ayuda a los docentes que requieran herramientas para el manejo conductual además de prevención ante el desgaste emocional y mental.

Taller de prevención y psicoeducación sobre el estrés docente y sus implicaciones emocionales

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo general:

Ofrecer información clara y consistente sobre el estrés, basado en la psicoeducación del problema al cuerpo docente de la Escuela “Eugenia Mera” y el Instituto Particular Mixto “León Becerra”

6.4.2 Objetivos específicos:

- Concienciar a los docentes sobre los potenciales riesgos del estrés laboral.
- Brindar estrategias para el manejo del estrés ocasionado en el ámbito escolar.
- Comunicar sobre la implicación del estrés en la vida personal.
- Educar para prevenir dificultades en la relación de pareja.

6.5 ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

Para la aplicación de las diversas actividades se pretende como eje principal psicoeducar a la población docente de modo que la participación directa de los mismos sirva como parte fundamental para que la intervención sea eficaz en todos y cada uno de sus componentes.

6.6 PROCEDIMIENTOS Y TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN

La aplicación del procedimiento interventor se basa en el objetivo de la psicoeducación con terapia cognitiva conductual, de modo que la campaña se centra en varios esquemas que van desde la bienvenida, presentación del taller, así como la información, apertura reflexiva, estrategias, recomendaciones, cierre, etc.

6.7 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

6.7.1 Introducción

Existen distintos artículos científicos enfocados a la intervención sobre el manejo del estrés; el esquema que se maneja en el presente trabajo de investigación está basado en la terapia cognitivo conductual, de la mano del psicólogo Albert Ellis y sus aportaciones.

En estudios similares, Lázarus y Folkman, mencionan en sus investigaciones que el desarrollo de estrés está mediado por la relación del individuo con el contexto social.

“La valoración del sufrimiento como resultado del desequilibrio entre los recursos del sujeto, tanto objetivos como percibidos, y las demandas, igualmente percibidas y objetivas, de su entorno. Y la

percepción de los esfuerzos de ajuste tanto en la modificación de las condiciones del medio como de su evaluación de sí mismo y su vivencia de la realidad.” (Casado, 2006)

Al tratarse de percepción y la incapacidad de modificar el medio que rodea al ser humano, se presenta la evaluación del mismo y la realidad, realizando de esta manera conjeturas y provocando pensamientos que desembocan en una alteración emocional inadecuada, tema que se ampliara más adelante, bajo el lineamiento de la Terapia Racional Emotiva.

6.7.2 Conceptos básicos

6.7.2.1 Prevención primaria

El desarrollo de la intervención para el grupo de docentes, debido a los resultados obtenidos, se basa en la prevención primaria que se ofrece antes de que el problema se manifieste.

La revista latinoamericana de psicología, menciona:

“...el término prevención primaria se refiere a actividades dirigidas a grupos vulnerables en una comunidad quienes no han sido catalogados enfermos psiquiátricos y para quienes se pueden desarrollar medidas para evitar problemas emocionales y/o mejorar su nivel de salud mental positivo.” Godston (1984) citado en: (Klevens, De la cruz, & Arango , 1989)

6.7.2.2 Psicoeducación

La psicoeducación se expresa como una estrategia para brindar información que aporte a los oyentes conocimientos básicos y esenciales sobre realidades psicológicas.

“La psicoeducación puede entenderse como una modalidad de aprendizaje para la salud que está dirigida a obtener una mejor calidad de vida, tanto de los individuos como de los grupos sociales; así puede darse tanto en situaciones de salud como de enfermedad.” (Gómez, 2008), p.681

Al presentar la información detallada sobre el problema que se está tratando, la propuesta planteada busca aportar soluciones o estrategias para manejar los problemas emocionales.

“La psicoeducación no solo es educación, es decir, no solo enseña, sino también, apoyo; al mismo tiempo que se imparte información, ofrece apoyo psicológico o social como parte inherente del proceso de educación,” (Gómez, 2008), p.683

6.8 MODELO OPERATIVO				
ETAPA	METAS	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
Bienvenida	Ambientar el taller psicoeducativo.	<ul style="list-style-type: none"> • Interacción con el grupo establecido • Preparación del material 	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Material Bibliográfico • Laptop y proyector digital
Encuadre	Informar a los participantes sobre los temas a tratarse, y las reglas.	<ul style="list-style-type: none"> • Diálogo abierto con los docentes 	10 minutos	Ninguno
Fase de Desarrollo	Brindar información detallada de los temas	<ul style="list-style-type: none"> • Brindar Información • Explicación clara y concisa de técnicas • Socialización 	1 hora 30 minutos aprox. Cada día	<ul style="list-style-type: none"> • Material bibliográfico • Laptop y proyector digital. • Hojas, esferos
	Ofrecer posibles soluciones de manejo			
Cierre	Retroalimentar las tópicas del taller	<ul style="list-style-type: none"> • Diálogo con los participantes 	10 minutos	Ninguno

Tabla 38. Modelo operativo
Elaborado por: Valeria Medina

6.9 ESTRUCTURA DEL TALLER				
ACTIVIDAD	OBJETIVO	DETALLE	TIEMPO	RECURSOS
Bienvenida y presentación de la actividad.	Instaurar un ambiente agradable y de confianza.	Presentación de la actividad a los docentes participantes.	8 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Proyector digital
Explicación teórica de los conceptos básicos.	Familiarizar a los participantes con la teoría básica.	<ul style="list-style-type: none"> • Concienciar la realidad del estrés con un video reflexivo. • Definir qué es el estrés docente y la ansiedad. • Enunciar factores causantes de estrés. 	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Proyector digital • Material bibliográfico.
Día 1 Manejo y control del estrés	Brindar herramientas para conllevar la ansiedad producida por el estrés.	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física para reducir tensión músculo esquelética (Pausa activa) • Relajación auto dirigida para reducir ansiedad. • Autoimaginación y visualización 	60 minutos.	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Proyector digital • Material bibliográfico.

		<p>libre de estrés.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Promocionar la necesidad de implementar grupos de apoyo en caso de ser necesario. 		
<p>Día 2</p> <p>Los pensamientos producen sentimientos.</p> <p>El docente y sus desafíos en el aula de clase.</p>	<p>Instruir sobre la importancia de mejorar los pensamientos negativos que causan ansiedad.</p> <p>Ofrecer alternativas para tratar problemas conductuales en los alumnos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Instrucción educativa sobre técnicas para manejar los pensamientos irracionales. • Debate de creencias • Entrenamiento en auto-instrucciones • Distracción cognitiva • Técnicas para el manejo del aula en crisis. 	<p>1 hora 30 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Proyector digital • Material bibliográfico • Hojas y esferos.
<p>Día 3</p> <p>Psicoeducación y recomendaciones para la relación de pareja.</p>	<p>Ofrecer información aplicada a mejorar la relación de pareja afectada por sobrecarga de trabajo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Taller dinámico de explicación sobre los conflictos. • Definición clara de conflictos. • Tipos de conflictos. • Manejo de la comunicación en un conflicto. 	<p>60 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Proyector digital

		<ul style="list-style-type: none"> • Educación sobre los estados afectivos en las parejas casadas o convivientes. 		
Finalización del taller y despedida.	Clausurar el taller	Destacar puntos importantes brindando conclusiones finales participando con los docentes.	10 minutos	Ninguno

Tabla 39. Estructura del taller
Elaborado por: Valeria Medina

6.9.1 Desarrollo del taller

Bienvenida y presentación de la actividad

En este punto se centra la importancia de poder trabajar conjuntamente con el cuerpo docente y colaboradores en la Institución, se ofrece un amplio panorama de lo que abarca el taller y las potenciales ventajas que se obtienen al participar del mismo.

Explicación teórica y conceptos básicos

Definición de estrés docente: Respuestas psicológicas y emocionales a las cargas laborales relacionadas a la presión del trabajo en la docencia.

Ansiedad: Se define como una respuesta emocional, caracterizada por sentimientos de aprensión, y tensión respecto a posibles resultados negativos sobre una situación apremiante.

Manejo y control del estrés

Actividad física para reducir tensión músculo-esquelética

El ejercicio físico se asocia con la reducción de respuestas emocionales ante el estrés, entre las cuales se destaca la ansiedad.

“La ansiedad y la depresión son síntomas frecuentes del exceso de estrés mental. El ejercicio físico ha sido asociado con la reducción de los niveles leves y moderados de depresión y ansiedad” (Serra & Bagur, 2004)

Se debe tomar en cuenta que la posición de los maestros para impartir sus clases generalmente es sentada o de pie varias horas, esto suele provocar molestias a nivel muscular. Como regla principal en el cuidado de la salud ocupacional se menciona tomar las posturas correctas, en las distintas posiciones en las que se encuentre el docente.

Por este motivo se detallan a continuación ejemplos de ejercicios que se puede realizar en el lugar de trabajo, sin interrumpir sus obligaciones profesionales.

Ejercicio 1

- Extender los brazos hacia adelante entrecruzando las manos con las palmas hacia afuera.
- Con los brazos estirados al máximo a la altura de los hombros, subirlos hasta que queden alineados con la cabeza.

Ejercicio 2

- Cruzar las manos detrás de la nuca.
- Inclinar la cabeza primero a la izquierda, luego a la derecha, después para atrás y adelante.

Ejercicio 3

- Tomar con la mano derecha el codo izquierdo y presionar llevando el brazo hacia el pecho.
- Inclinar la cabeza a la izquierda, mantener la posición algunos segundos.
- Repetir alternando de brazo.

(Creative Commons, 2014)

Relajación auto dirigida para reducir ansiedad

La relajación sirve para regular la tensión del cuerpo que se asocia con los conflictos emocionales y mentales. En las sesiones de relajación la persona logra tomar conciencia de las situaciones estresantes y previene estados de tensión orgánica.

Es importante dentro del campo de la prevención en psicología, brindar herramientas que puedan ser fácilmente aplicadas por el grupo al que va dirigido el taller, en este caso, la relajación que se propone es tomada gracias al neurólogo Schultz, quien presenta la *auto relajación concentrativa o training autógeno*, donde el paciente mismo, después de recibir indicaciones es quien dirige su proceso de relajación.

“La auto relajación concentrativa es una técnica orientada hacia la fisiología del paciente que actúa en la unidad biopsicosocial y está combinada con sugerencias de peso, color y regulación cardíaca.” (Granda & Saez, 2000), p.12

Esta técnica se realiza en seis etapas.

1. Vivencia de pesadez.

El paciente acostado boca arriba, con los brazos ligeramente flexionados y las piernas paralelas. El paciente se concentra pensando: “*estoy completamente tranquilo*”, el brazo derecho pesa mucho. Esta concentración no debe durar más de 30 segundos y debe comprender que no debe hacer nada con el brazo, solo pensar.

La sensación de pesadez suele aparecer en el codo y antebrazo, luego se dobla y extiende el brazo con energía, acompañando de respiración.

2. Vivencia de calor

En la misma postura, autogestionamos “*estoy completamente tranquilo*”, los brazos pesados, se agrega “el brazo derecho está muy caliente”.

Con el pasar de sesiones las sensaciones de pesadez y calor se extienden hacia otras partes del cuerpo.

3. Tranquilidad del corazón

Para dar tranquilidad al corazón, se invita al paciente a descubrir la vivencia del corazón, se pone la mano derecha en la región del corazón, el otro brazo queda en la posición normal.

El paciente piensa en la idea de reposo, pesadez y calor, concentran su atención en la parte del pecho que ha puesto la mano, y se autogestiona “mi corazón late con plena tranquilidad, estoy en paz.”

4. Tranquilidad de la respiración

La finalidad de este paso es que el paciente se abandone al ritmo autónomo de la respiración, ello se complementa con la autosugestión “mi respiración es perfectamente tranquila y mi respiración se conecta con mi vida.” Este ejercicio con la repetición semanal, se conecta con los anteriores.

5. Sensación de calor en el epigastrio.

Se debe colocar la mano derecha en sobre pecho, tocando el diafragma, sin presionar. Se acompaña de la autosugestión “mi plexo solar emite calor.” La mano que está libre debe tocar el vientre cuatro dedos más debajo de la otra mano.

6. Frescura en la frente

Manteniendo la misma ubicación de los pasos anteriores, se concentra auto sugestionándose de tener una compresa fría en la frente “mi frente se pone agradablemente fresca.”

La duración de estos pasos varía entre tres a cuatro minutos cada uno. La autorelajación se extiende hacia cuatro o cinco meses.

Modificación de pensamientos irracionales

En este apartado se reflejarán algunas características básicas para la modificación de pensamientos irracionales, o erróneos que pueden surgir en el ejercicio de la profesión docente, generados por la presión laboral y la ansiedad que produce el estrés.

La terapia cognitiva ha ido desarrollándose hasta convertirse en uno de los métodos más utilizados y de mayor eficacia en gran parte del mundo occidental. Se han elaborado varios métodos para tratar desórdenes emocionales, implicados en ansiedad, depresión, problemas de pareja, disfunciones, fobias, violencia y otros. Una de las aportaciones más importantes en la terapia cognitiva, es la efectividad comprobada en corto tiempo.

Albert Ellis, en cuyas aportaciones psicológicas se basa el aporte científico de este proyecto de intervención, identifica dos formas fundamentales de ansiedad: la ansiedad perturbadora y la ansiedad del yo. La primera de debe a cuando las personas sienten su comodidad amenazada, y piensan que deben conseguir lo que quieren o de manera contraria será catastrófico. Por otra parte, la ansiedad del yo es un sentimiento dramático acompañado de depresión, culpa, vergüenza, que se general cuando la valía de la persona está amenazada, por la necesidad imperiosa de hacer bien las cosas y conseguir la aprobación de los demás. (Mainieri, 2012), p.53

El pensamiento irracional es dogmático, y poco funcional, y el individuo evalúa el mundo, a los demás y así mismo de una manera excesivamente rígida. Las exigencias absolutas juegan un papel importantísimo en el desarrollo psicológico, generando emociones y conductas poco racionales.

En el estudio de Ellis, se destacan tres inferencias irracionales:

1. *Tremendismo*: Extremar lo negativo de un asunto.
2. *No-puedo-soportantis*: exagerar lo insoportable de un acontecimiento. Debilidad extrema de tolerancia.
3. *Condenación*: Evaluación de la esencia humana y de uno mismo como malo, comprometiendo el valor de personas en base al comportamiento.

Aprender a pensar racionalmente consiste en aplicar reglas básicas del método científico para verse a sí mismo, los otros y el mundo, se resumen de la siguiente manera:

- a. Más vale aceptar como realidad lo que sucede en el mundo, aunque no nos guste y tratemos de cambiarlo. Observar y comprobar si los hechos son verdaderos o han cambiado, el observar y tratar de comprobar la realidad de las cosas es lo que se conoce como método empírico.
- b. Leyes, teorías e hipótesis son postuladas de manera lógica y consiente, evitando contradicciones importantes, estas teorías pueden cambiarse cuando aparece la lógica y apoyo empírico.

c. La ciencia es flexible, ve con escepticismo las ideas que opinan que hay una verdad absoluta bajo cualquier circunstancia y en todo momento. Puede cambiar la teoría cuando aparezca nueva información.

d. La ciencia, es escéptica ante la idea del patrón absoluto o universal de conducta buena o mala, y supone que si un grupo califica un acto como bueno o malo, deberá recompensar o castigar respectivamente, aunque no necesariamente tenga que hacerlo.

Uno de los puntos claves para la intervención psicoterapéutica de la TRE, es la utilización de algunas de estas reglas del método científico para refutar y cambiar ideas irracionales. (Ellis & Lega , 1993), p.103-104

Bajo estos lineamientos científicos, el taller dirigido a los docentes, se enfocará en explicar claramente el proceso de acción-cognición-emoción que genera creencias erróneas, produciendo ansiedad, lo que genera estrés.

Técnicas para el control del aula en crisis

Generalmente y en muchas ocasiones, el descontrol de un grupo de estudiantes, es el principal factor de alteración emocional en los docentes, la falta de disciplina, el bajo rendimiento, la poca colaboración, son acciones cotidianas que se viven con el día a día en la labor docente.

Sánchez, enuncia los problemas cotidianos con los cuales debe encontrarse el docente en el aula, de entre ellos se destacan:

- Conductas disruptivas del aula.- aquellas conductas que impiden el proceso de enseñanza.
- Conductas inadecuadas.- referidas a la tarea, relación con compañeros, normas de clase, irrespeto al profesor.
- Conductas conflictivas.- ocasionadas por alumnos que irrumpen la explicación, ofensivos, agresivos, absentistas.

Otro tipo de disfunciones que afectan la labor docente son problemas de desarrollo que los niños presentan, como dislexia, disfasia, trastornos de

aprendizaje verbal o déficit de atención con o sin hiperactividad. (Sánchez, 2009), p.106-107

Hay algunas estrategias que se presentan para mantener la disciplina dentro del aula de clases, en una investigación del proyecto educar Chile aportan estrategias para el manejo del aula, mismas que se detallan a continuación.

Estrategia expectativa de conducta y compromiso

Esta estrategia se la recomienda realizar a principios del año, para motivación de trabajo con los estudiantes, el procedimiento se realiza de la siguiente manera:

- Establecer acuerdos y objetivos (compromisos) para cumplir las clases y hacerlas más agradables.
- Tomar en cuenta la decisión del alumnado sobre sus metas escolares. Escribirlas en la pizarra y seleccionar las más adecuadas.
- Compartir los compromisos del docente con el alumnado, y aceptar sugerencias.
- Revisar que los compromisos estén redactados en forma positiva.
- Entregar los compromisos a los niños, para que los llenen y los firmen, puntualizando que la firma es algo importante y señal de un acuerdo real.
- Recoger los compromisos y guardarlos, es importante que el docente haga uso de ellos, cuando quisiera recordar a los alumnos sus acuerdos.

Estrategia señales de alerta

Señal de alerta

Utilizada antes de dar instrucciones o anuncios a la clase, permite evitar repeticiones de la actividad, enseñar la escucha activa de los alumnos, utilizarla como herramienta preventiva para estudiantes con conductas inadecuadas.

Se recomienda utilizar un objeto para llamar la atención, pueden ser campanas, triángulos, una luz especial, o una frase llamativa.

El procedimiento de la estrategia consta de:

- Explicar a los alumnos que la señal será para prestar total atención
- Mostrar la señal elegida.
- Utilizar la estrategia y observar la reacción de los alumnos, agradecer a los que pusieron atención.
- Explicar los motivos del llamado de atención y después pedir que se retomen las actividades de manera silenciosa.
- Utilizar la estrategia hasta que los alumnos la interioricen.

Juego de la tarjeta verde/ roja

Esta técnica es para lograr el buen comportamiento en equipo y a la postre obtener un premio por su desempeño.

Si la tarjeta está en verde, es señal de una buena conducta, si la tarjeta es roja, es señal de que el comportamiento de los alumnos no ha sido adecuado. Se acumulan las tarjetas, mayoría de verde ganan, mayoría de rojas pierden. Es una modalidad de la economía de fichas usualmente conocida.

El procedimiento es el siguiente:

- Se les muestra a los alumnos la tarjeta aproximadamente de 28x20 cm, de un lado color rojo y del otro color verde.
- Se les explica cómo funciona el juego y lo que deben hacer para lograr que la tarjeta pase mayor tiempo en verde, cumpliendo y aceptando las reglas de la clase.
- El maestro determina el tiempo en que cada tarjeta cambia de color, pueden ser 5 o 10 minutos, indica en la pizarra la posición de la tarjeta.
- Mientras continúan las clases, si se observa una falta de disciplina, la tarjeta cambia a roja, poniéndose en verde solamente cuando el orden se ha restablecido.

- Al finalizar la clase, el maestro determinará si existe premio o no dependiendo de qué color de tarjeta fue mayormente utilizada.

Juego de semáforo

Muy similar a la tarjeta roja / verde, en este caso los estudiantes estarán guiados por el mismo patrón del semáforo en carretera. Cada color indica una actividad diferente. El semáforo puede estar ubicado en el pizarrón o en un lugar alto y visible para toda la clase.

Se recomienda la utilización de tres tarjetas por cada color, (rojo, amarillo y verde).

- La consigna de la actividad se dirige por ejemplo:
- Si la tarjeta está en color rojo: Los alumnos deben cumplir la tarea asignada.
- Si la tarjeta cambia a amarillo: Es indicativo de poner atención e ir terminando la actividad anterior.
- Si la tarjeta cambia a verde: Los alumnos terminan sus labores y pueden levantarse a descansar por un par de minutos.

Estrategia de refuerzos positivos

Juego del buen comportamiento para el trabajo en equipo

Este juego es un método basado en la evidencia, para fortalecer conductas positivas de los estudiantes. Se trata de una intervención temprana que se convierta en herramienta eficaz para prevenir conductas de riesgo, así además de prevenir conductas disruptivas promueve una convivencia adecuada con demostración de sentimientos y emociones.

El trabajo está basado en un plan ordenado de refuerzos positivos para las conductas adaptativas de los alumnos, que se desarrollarán dentro del aula de clase, sin interrumpir la dinámica normal de las clases.

La estrategia que se presenta, está direccionada a reforzar el trabajo en equipo entre los compañeros del salón. Cumple la meta de refuerzo positivo con los niños que cumplan las actividades de clase.

La forma de trabajo sugerida es la siguiente:

- El curso se divide en tres grupos, los mismos que tendrán un color asignado. Los equipos están anteriormente organizados por el docente, para lograr una diversidad en los equipos de trabajo.
- Situar a los grupos en la misma ubicación espacial dentro del salón.
- Brindar a cada estudiante un distintivo del color de su equipo (manilla, cintillo, otros).
- Designar un líder de equipo que guíe la actividad designada, el docente explica porque escogió al líder, reforzando las buenas conductas, tomando consideración de no desprestigiar a otros alumnos. El líder cambiará eventualmente para otras actividades.
- Cada equipo tiene un afiche ubicado a la vista de todos dónde se marcarán las conductas de los estudiantes, individualmente o como equipo. Mostrando asertivamente los comportamientos inadecuados y explicando los adecuados.
- La marcación se hace con modelamiento de economía de fichas, caritas tristes ☹ por cada acción, conducta o actividad errónea, y caritas felices ☺ por las acertadas.
- Al final de las actividades realizadas, se mira cuál es el equipo que más caritas felices tienen y obtendrán un premio. No se recomiendan los refuerzos negativos.
- Se registra el rendimiento de cada equipo enfocándose en las fortalezas y debilidades, para corregir conductas y actividades la próxima clase.
- De esta manera, se puede manipular los integrantes en los equipos, para reubicarlos y lograr que todos sean ganadores.

Tarea por premio

Esta estrategia fortalece el trabajo individual de cada alumno o alumna. Refuerza la capacidad de enfocarse en una actividad haciéndolo de manera más eficaz en relación al tiempo y calidad.

Se toma en cuenta la conducta, sin embargo se enfoca más al mérito académico.

- Realizarla antes del recreo o la salida.
- Solicitar colaboración de alguna persona para que supervise el juego de los niños en el patio.
- Como ayudante del colaborador se puede escoger a un niño que haya realizado de mejor manera la actividad.
- El docente da una actividad a los niños, bajo la consigna de que si se trabaja adecuada y rápidamente se compensará con un premio.
- El premio es salir a medida que vayan terminando la actividad a jugar fuera del salón de clase.
- Reforzar la conducta con una motivación verbal, enfatizando que por la buena labor en clase, obtuvieron su premio.

Juego de la distensión

- Terminar y retomar las clases cumpliendo los compromisos.
- Advertir que si no se cumplen los compromisos, las actividades lúdicas se dejarán de lado.

Estrategia análisis funcional del comportamiento

Es una estrategia dirigida específicamente al estudiante en cuestión, sin que su conducta dependa de los compañeros.

Este análisis, toma en consideración los eventos ambientales que acompañan el comportamiento, observan que situaciones o circunstancias provocan o ayudan a mantener el problema, ayudando de esta manera a manejar un plan de ayuda más eficaz.

Para esta estrategia se requiere interés en el alumno y dedicación para además de recolectar información, analizar su proceder y modificarlo de una manera correcta. La manera más adecuada es tomar atención a la conducta del niño, fijarse en los predisponentes de la misma, observar las consecuencias, pues pueden funcionar como reforzadores para que la conducta se repita. Seguidamente se elabora un plan de trabajo individual que se deberá evaluar periódicamente para considerar resultados.

Los beneficios del AFC, están en la intervención misma de manera individualizada, tomando en cuenta las diferencias de niño a niño, la influencia del medio ambiente en que se desarrollan, y están directamente relacionadas a la dificultad conductual.

Se puede tener un plan de recolección de información que sirva de guía para directriz de esta estrategia (Anexo 1).

Aplicaciones sugeridas para el AFC

- **Ignorar la conducta del alumno problema**

Se trata de no prestar atención al alumno conflictivo, valorar fuertemente las buenas conductas que realice. Indicar que algunas conductas no merecen respuesta, de una manera no culpabilizadora. Corregir repitiendo la orden de la tarea asignada de manera específica. *“Eso no es correcto, toma asiento y has el ejercicio #8”*. Si la conducta inequívoca persiste, el docente puede premiar a quienes se comporten adecuadamente, haciendo ver al alumno que las actitudes buenas son las que se toman en cuenta.

- **Ignorar la conducta con el grupo**

Esta estrategia es prácticamente igual a la presentada con anterioridad, con la diferencia de que en lugar de que solamente el docente ignore la conducta disruptiva, los demás alumnos evitarán llamar la atención de quién esté causando inconvenientes a la clase.

Otro tipo de estrategias

- **El tallarín**

Técnica basada en la relajación progresiva de Jacobson, dirigida a tensar y suavizar los músculos para lograr relajación. El juego se lo utiliza cada vez que el docente crea conveniente, con el fin de que los estudiantes estén tranquilos y atentos.

La consigna sugerida para el juego es la siguiente:

“Ahora, cada uno de ustedes es un tallarín, que en algunas oportunidades está crudo y en otras cocinado, miren los tallarines crudos son muy rígidos, y muy tiesos y los tallarines cocinados muy blandos y lacios... ahora cuando les vaya diciendo, van poniendo la parte del cuerpo a como corresponda el tallarín... Ahora todo su cuerpo está como un tallarín crudo, duro, duro desde los músculos de la cara, luego brazos, etc.

(Cuando los estudiantes hayan cumplido se pasa a la siguiente)... Ahora están como un tallarín que se va cocinando, van soltando su cuerpo cada vez más y más, para bajar y relajar todo el cuerpo...” (Barrera & Valencia , 2008), p.55

Psicoeducación y recomendaciones para la relación de pareja

Modelo recomendado de resolución de conflictos en la pareja

Los conflictos generalmente ocurren cuando hay diferencias entre una opinión y otra, cuando una persona o un grupo de personas pretenden un ideal distinto al de otros y existe una ruptura en la comunicación adecuada. Es este tipo de situaciones las que llevan a un conflicto difícil de manejar.

En el caso de las parejas casadas o que conviven los conflictos implican relación con los intereses personales de cada una de la partes, intereses individuales o de pareja que no se pueden manejar adecuadamente.

Otro tipo de conflictos se pueden dar debido a los diferentes cambios que se generan en la relación, sea para ambos o para cada uno de manera directa; desacuerdos de religión o política, y peculiaridades asociadas a la estructura de la relación como desconfianza, irrespeto y/o desconsideración.

Olsen y Stephen, mencionan los estilos de conflictos que las personas pueden manejar, y de la misma manera se esclarecen etapas en una discusión, es importante entender como se desarrollan los conflictos para determinar las conductas y actitudes que cada persona presenta frente a él.

Estilo de conflictos

Se puede mencionar dos tipos centrales de personas frente a un conflicto.

Rápida aceleración de conflictos: Este estilo se relaciona con las personas que suelen retomar viejas discusiones y agravar la situación inicial, comúnmente se diría que son quienes “echan leña al fuego”. Lo principal de este tipo de estilo es que cualquier situación por más pequeña que sea es motivo de discusión y retrasan la resolución.

El pacificador: Al contrario del anterior, el pacificador trata de minimizar el conflicto, no está en busca de soluciones equitativas, reduce la gravedad de la situación motivado por la ansiedad, ceden fácilmente para buscar la paz, sin embargo debido a esta situación, evaden los verdaderos sentimientos y guardan rencores.

Pasos y pautas de conductas ante el conflicto

Estos son movimientos o conductas que evalúan la profesión del conflicto como un paso para crecer y cambiar.

Empezar el conflicto

Se debe tomar en cuenta la forma en la que inicia en conflicto. Considerar el tono de voz, la actitud, las palabras a usarse.

Los que aceleran el conflicto empiezan una discusión por una razón aparentemente nimia, los pacificadores al contrario debido a su rencor oculto estallan por cosas que se han guardado con el tiempo.

Fase intermedia

Luego del inicio, hay que considerar la respuesta, si es bien acogida, defensiva o lastimera. Se recomienda reflexionar sobre el proceso de la discusión, y los niveles en los que se hallan, qué características posee la otra persona y que se podría hacer para mejorar la dinámica del conflicto. Tomar en cuenta que dirección toma la pelea, si se mantiene en el hilo de la discusión o si se desvían del tema.

Finalización del conflicto

Para esta etapa se debe analizar la forma de dar por terminada la discusión, si hay un buen cierre cuando se llega a un acuerdo y se expresan las emociones claramente.

Una discusión ha terminado mal cuando la disputa deja a uno de los dos cónyuges inestable emocionalmente o si se termina con estallidos de cólera o situaciones desagradables como abandonar el lugar de una manera brusca. (Olsen & Stephens, 2003)

Exhortaciones para la práctica

Es recomendable para la resolución de conflicto analizar el comportamiento propio en el desarrollo de la discusión bajo las premisas antes mencionadas, reparar en los errores y elegir alternativas de conducta.

Esta actividad requiere algo de esfuerzo para no caer en la tentación de la pelea, es importante animar a la pareja a que desahogue sus sentimientos, posteriormente explicar los propios de una manera adecuada y saludable, si es posible realizar compromisos y una clara manifestación de afecto físico.

Vindas menciona ciertos principios que se pueden considerar para superar la crisis de pareja:

- Evitar la negación y centrarse en lo que realmente está pasando.
- La actitud de esperanza y positivismo acortará el conflicto.
- Implementar un pensamiento o idea, reduce el camino hacia la paz.
- El cambio inicia en uno mismo, dar el ejemplo.

Actitudes que evitar frente a un conflicto

Como se mencionó en el último principio el cambio es personal, y se debe considerar las conductas a practicar desde ese punto de vista.

- Evitar el pesimismo, tratar de ubicar una salida.
- Impedirse caer en la auto conmiseración, no verse como la víctima.
- No prestarse como una unidad servilista, dedicado solamente a servir a los demás, tomar en cuenta en valor personal.
- Evitar el sentimiento de culpabilidad, sentirse culpable no ayuda a resolver las cosas.
- Anular la actitud prepotente, no es bien acogida la idea de que los propios pensamientos sean superiores a los de otra persona. (Vindas, 2009), p.48-51

Es muy importante considerar que si después de varios intentos de mejorar la comunicación, los conflictos y discusiones persisten, es necesario buscar ayuda, la terapia de pareja es muy eficaz, inclusive para parejas que mantiene una relación estable y llevadera, la orientación familiar ayuda a mejorar canales de comunicación y fortalecer los lazos de unión conyugal.

Recuperar el afecto en parejas casadas o que conviven

Es de conocimiento general que con el tiempo en el matrimonio o la convivencia, la magia del primer amor, de lo que llevó a la pareja a unirse en un inicio, tiende a desgastarse. Quizá haya muchas razones para que esta situación tenga lugar en el matrimonio o la unión libre, de entre ellas podemos destacar a la rutina diaria de cada uno de los cónyuges, la presión del trabajo (razón central de la investigación), la monotonía, preocupaciones financieras y el desmedido cuidado por los hijos.

Si bien es cierto, no se puede esperar tener la misma ilusión que al inicio, con varios años de convivencia, pues esa ilusión se alimenta de pequeños detalles que no se conocen de la pareja por lo que logran hacer especial cada momento que se va descubriendo al ser amado, y cuando ya se agotan esas primeras veces, no queda mucho que alimente la quimera.

Aunque se ha descubierto ciertas posibilidades que puedan rescatar el amor o el afecto que se ha perdido con el pasar de los años, son esos mismos detalles que han dejado de tomarse en cuenta, los que permiten un reencuentro con el amor. Se debe tomar conciencia de que no son tareas fáciles, que requieren un esfuerzo significativo en relación equivalente al daño de la relación, pero hay que entender que las cosas realizadas con mayor esfuerzo generan mayor satisfacción.

Sotomayor explica en su libro que amar a otra persona es como pintar un cuadro, un artista utiliza todo lo que sea necesario y cuida cada detalle para realizar una obra maestra digna de que todos la vean, cuando se ama a una persona, se busca que con los gestos, actitudes y detalles lograr “pintar” una imagen cargada de recuerdos maravillosos que se mantengan frescos y se vayan acumulando en un registro íntimo que una esa relación con la persona amada.

“Cuando amamos, es como si pintásemos un cuadro para el interior del otro, un cuadro único y exclusivo para él o para ella.”
(Sotomayor & Masó , 2012)

Pues bien, esos materiales que se necesitan para el mencionado cuadro, como se mencionó anteriormente, son conductas y actitudes que han ido desapareciendo o se han olvidado con el paso del tiempo, o con el pasar de las situaciones que dejamos sin tomar en cuenta.

El matrimonio o unión debe asentar sus bases en una relación de amistad y compañía que les permita compartir diferentes situaciones que logren experiencias agradables y placenteras para ambos.

Harley, desarrolla su libro en las necesidades que cada uno de los cónyuges espera del otro. Se resumen en cinco divididas para cada uno.

Entre lo que él espera de ella se encuentra: satisfacción sexual, compañía en actividades recreativas, admiración, una esposa atractiva y apoyo doméstico.

Por su parte lo que ella espera de él es: afecto, conversación, honestidad y franqueza, compromiso familiar y apoyo económico. (Harley, 2007)

El libro en general se basa en que las cualidades anteriormente señaladas, son las que ambos descubrieron en su pareja antes de casarse y estas deben mantener en pie después del matrimonio o la unión sin que importen los años que han pasado juntos.

Quizá nunca se encuentre un manual con datos y acciones específicas para recuperar el afecto en el matrimonio o la convivencia que lleva varios años, pero es importante tomar en cuenta que cada pareja está formada por dos seres individuales, dos personas que en sí mismas son un mundo distinto de necesidades, ambiciones y afecto, que se han unido por esa magia que comparten cuando están juntos, que tal vez con el tiempo se ha perdido, pero si se junta el valor y el coraje necesario se complementarán de nuevo.

“El amor se construye entre seres enteros, no entre dos mitades que se necesitan para sentirse completos”. J.Bucay

Finalización del taller y despedida.

Al concluir con la exposición de los temas y las recomendaciones que sean concernientes realizar, damos por finalizado el taller de prevención y psicoeducación.

6.10 MARCO ADMINISTRATIVO

6.10.1 Recursos físicos o institucionales

Escuela Fiscal Eugenia Mera.

Instituto Particular Mixto León Becerra.

6.10.2 Recursos humanos

Investigadora: Valeria Medina

Miembros del departamento de asesoría y consejería estudiantil (DACE)

6.10.3 Materiales

Materiales de oficina

- Hojas
- Esferos

Equipo informático

- Laptop
- Proyector digital

6.10.4 Económicos

MATERIAL	PRECIO
Materiales de oficina	75,00
Adquisición de equipo electrónico: <ul style="list-style-type: none">• Laptop• Proyector	1200,00
Transporte	25,00
Imprevistos 5%	65,00
TOTAL	1,365

Tabla 40. Recursos Económicos
Elaborado por: Valeria Medina

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bibliografía

- American Psychological Association. (s.f.). (2009) "*Los distintos tipos de estrés*".
APA Association. Obtenido de APA ORG:
<http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>
- Barrera, M., & Valencia, P. (22 de Noviembre de 2008). *Estrategias de manejo conductual en aula*. Obtenido de Educar Chile: www.educarchile.cl
- Caratozzolo, D. (2002). *Parejas en Crisis*. Sarmiento. Homo Sapiens Ediciones.
- Casado, F. (5 de Julio de 2006). *Modelo de afrontamiento de Lázarus como heurístico de las intervenciones terapéuticas*. Servicio de Salud Alcalá España. Obtenido de Modelo de afrontamiento de Lazarus :
http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/vol20_3_5.pdf
- El Sahili González, L. (2010). *Psicología para el Docente. Consideraciones sobre los riesgos y desafíos de la práctica magistral*. Universidad de Guanajuato. Guanajuato- México
- Guerrero, E. (2003). *Análisis pormenorizado de los grados de burnout y técnicas de afrontamiento del estrés en el profesorado universitario*. Universidad de Extremadura. Servicio de publicaciones de la Universidad de Murcia. Anales de Psicología. Vol. 19. Murcia - España.
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia social: La nueva ciencia de las relaciones humanas*. Barcelona: Kairós S.A.
- Gómez, C. (2008). *Psiquiatría Clínica*. Bogotá: Médica Internacional.
- González, M. (2006). *Manejo del estrés*. Málaga: Innova.
- González, M., Lacasta, M., & Ordóñez, A. (2008). *El Síndrome de Agotamiento Profesional en Oncología*. Madrid: Médica Panamericana.
- Granda, A., & Saez, R. (2000). *Manual de Rejalación*. Perú: Programa nacional de medicina complementaria.

Harley, W. J. (2007). *Lo que él necesita, lo que ella necesita*. New York: Revell.

Inhautor: Especialistas en Medicina Alternativa (2006). *Estrés y fatiga crónica*. Ediciones Lea. Vol. 4

Junta de Castilla y León. (1995). *La vida de pareja. Invasión y problemática actual*. Salamanca: San Esteban.

Klevens, J., De la cruz, L., & Arango, P. (1989). Prevención primaria en salud mental. *Revista latinoamericana de Psicología*, 2.

Mainieri, R. (24 de Mayo de 2012). *Instituto panameño de terapia cognitivo conductual*. Obtenido de Cognitiva Panamá:
http://cognitivapanama.bravehost.com/modelo_tcc.pdf

Mebarak, M., De Castro, A., Salamanca, M., & Quintero, M. (2009). *Salud Mental: Un abordaje desde la perspectiva actual de la Psicología de la Salud*. Psicología desde el Caribe. Universidad del Norte. Barranquilla-Colombia.

Moriana, J. H. (2004). Estrés y burnout en Profesores. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 599.

Olsen, D., & Stephens, D. (2003). *Manual de supervivencia para parejas*. Barcelona: Amat.

Peiró, J. (2009). *Estrés Laboral y Riesgos Psicosociales*. Universidad de Valencia. Valencia- España.

Pérez, C., Castillo, J., & Davins, M. (2009). *Psicoterapia psicoanalítica de pareja: Teoría y práctica clínica*. Apuntes de Psicología, 202.

Ponce, C., Bulnes, S., Aliaga, J., Atalaya, M., & Huertas, R. (2005). *El síndrome del "quemado" por el estrés laboral asistencial en grupos de docentes universitarios*. Revista de Investigación en Psicología IIPSI. Facultad de Psicología. Vol. 8. España.

- Rivas, Á. (2000). *Habilidades sociales y relaciones interpersonales*. En J. R. Amor, Sexualidad y personas con discapacidad psíquica (pág. 285). Madrid: Colección FEAPS.
- Rivera, L. (2010). *Los Síndromes de Estrés*. Madrid: Síntesis S. A.
- Robalino, M. (2005). *Condiciones de Trabajo y Salud Docente*. Chile: Oficina Regional de Educación.
- Roche, R. (2006). *Psicología de la pareja y de la familia*. Barcelona: Universidad autónoma de Barcelona.
- Román, C., & Hernández, Y. (2011). *El Estrés Académico: Una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación*. Escuela Latinoamericana de medicina Cuba. Revista electrónica de psicología de Iztacala. Vol. 14. Obtenido de: www.revistas.unam.mx/index.php/rep
- Speier, A. (1984). *Psicoterapia dinámica de pareja*. Buenos Aires. Editorial Psique.
- Sotomayor, B., & Masó, A. (2012). *El arte del amor*. Madrid: Palabra.
- Suriá, R. (Noviembre de 2010). *Psicología Social. Socialización y desarrollo social*, 14. Obtenido de: <http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/14285/1/TEMA%20%20SOCIALIZACION%20DESARROLLO%20SOCIAL.pdf>
- Vindas, M. (2009). *Como superar conflictos de pareja*. San José: Consejería familiar.

LINKOGRAFÍA

- Butler, A. (2010). *Los modelos de terapia psicoanalítica de pares y familia. La terapia psicoanalítica de pareja*. Asociación Internacional de Psicoanálisis de Pareja y Familia. AICFP. Palaiseau- Francia. Obtenido de: http://www.aipcf.net/cgi-bin/index.cgi?page=c3_0&langue=esp

- Cáceres, J., Herrero, D., Iraurgi, I. (2003). *Características psicométricas y aplicabilidad clínica de la "Escala de Ajuste Diádico" en una muestra de parejas españolas*. Behavioral Psychology/Psicología Conductual, Vol.21. Navarro España.
- Carranza, V. (2002). *El concepto de salud mental en Psicología Humanista Existencial*. Anales de Universidad Católica Boliviana, 2.
- Creative Commons. (Agosto de 2014). *Kiosea.net*. Obtenido de Salud Kiosea.net Web Site: <http://salud.kiosea.net>
- Cruz- Coke Ossa, C. (1991). *Manual de educación cívica*. Chile: Andrés Bello.
- Del Pozo, H. DIRECTOR (2011). Presidencia de la República del Ecuador. Ley Orgánica de Educación Intercultural. Segundo suplemento. Registro Oficial N° 417
- Ellis , A., & Lega , L. (1993). Cómo aplicar algunas reglas básicas del método científico al cambio de las ideas irracionales sobre uno mismo, otras personas y la vida general. . *Psicología Conductual*, 103-104.
- Espinal, I., Gimeno, A., & González, F. (2006). *El enfoque sistémico en estudios sobre la familia*. Santo Domingo: Universidad Autónoma de Santo Domingo.
- Ferreira, G., & Alejos , M. (2013). *Universidad Nacional de Córdoba*. Obtenido de <http://www.unc.edu.ar/gestion/spgi/rrhh>
- Galán, S., & Camacho, E. (2012), *Estrés y Salud: Investigación básica y aplicada*. México DF. El Manual Moderno.
- Gutiérrez, P., Morán, S., & Sanz, I. (2005). *El Estrés Docente: Elaboración de la escala ED-6 para su evaluación*. Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa (RELIEVE). Vol. 11. Valencia España. Obtenido de: http://www.uv.es/RELIEVE/v11n1/RELIEVEv11n1_3.htm

- Hora, D. L. (07 de Octubre de 2011). Disfonía y estrés, los "cucos" de los profesores. *La Hora*, pág. 1.
- Hoy, D. (25 de Diciembre de 2007). Estrés y depresión afectan a los docentes. *Diario Hoy*, pág. 1.
- Kusnetzoff, J. (2008). *Estrés y Sexualidad: relájate y goza*. Buenos Aires: Granica.
- Lemaire, J. (1995). *La pareja humana: Su vida, su muerte. La estructuración de la pareja humana*. México DF. Fondo de Cultura Económica.
- Mancillas, C. (2006). La construcción de la intimidad de pareja. *Redalyc*, 5-15.
- Miller, L., & Smith, A. (1994). *The Stress Solution*. New York: Pocket Books.
- Monjas, I. (Octubre de 2004). Ni sumisas ni dominantes. España: Boletín oficial del estado.
- Rivera, L. (2010). *Los Síndromes de Estrés*. Madrid: Síntesis S. A.
- Pérez, G., Carrascosa, J., & Col. (2000). *Prevención del estrés profesional docente*. Formación de profesores. Generalitat Valenciana. Valencia-España.
- Salud, O. M. (03 de Septiembre de 2007). *World Health Organization*. Recuperado el 15 de Noviembre de 2013, de World Health Organization : <http://www.who.int/features/qa/62/es/index.html>
- Sánchez, P. (21 de 09 de 2009). *Dined. Mecd*. Obtenido de <http://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/88554/01820091005589.pdf?sequence=1>
- Sandín, B., & Chorot, P. (2003). *Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar*. Universidad nacional de educación a distancia. Revista de Psicopatología Clínica. Vol. 8
- Santacreu, J., Márquez, M., & Rubio, V. (1997). *La prevención en el marco de la psicología de la salud*. Departamento de Psicología Biológica y de la

Salud. Universidad Autónoma de Madrid. Revista Psicología y Salud.
Vol. 10

Serra, R., & Bagur, C. (2004). *Prescripción de ejercicio físico para la salud*.
Barcelona: Paidotribo.

Salud, O. M. (03 de Septiembre de 2007). *World Health Organization*.
Recuperado el 15 de Noviembre de 2013, de World Health Organization :
<http://www.who.int/features/qa/62/es/index.html>

Suriá, R. (Noviembre de 2010). *Psicología Social. Socialización y desarrollo social*, 14. Obtenido de:
<http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/14285/1/TEMA%20%20SOCIALIZACION%20%20DESARROLLO%20SOCIAL.pdf>

REPOSITARIOS

García V, Sofia. (2012). “Incidencia del sedentarismo en el estrés laboral de los servidores públicos jornada matutina de la Escuela Politécnica del Ejercito (Campus Sangolquí) en el periodo noviembre 2008 - marzo 2009.”

Recuperado de: <http://repositorio.espe.edu.ec/xmlui/handle/21000/5041>

Rodríguez, María. (2013). “El estrés en el desempeño académico de los docentes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato durante el semestre septiembre 2007-febrero de 2008”.

Recuperado de: <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/5945>

CITAS BIBLIOGRÁFICAS - BASES DE DATOS DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

EBSCO HOST. Vela, L., Booth-Butterfield, M., Wanzer, B., & Vallade, J. (2010) “Relaciones entre Humor, Afrontamiento, Relación estrés y satisfacción en las relaciones de noviazgo: Replicación y Extensión”. Recuperado de:
<http://www.ebscohost.com/relationship/couple/1678/ebsco.0002.7462>

GALE CENGAGE Learning. Bekker, M. (2010). "Haciendo hincapié en el lado femenino: ¿las mujeres reaccionan diferente al estrés por la naturaleza?".

Recuperado de:

<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14616660110119322>

GALE CENGAGE Learning. Knussem, C., Tolson, D., Cisne, I., Stott, D., & Brogan, C. (2005). "Proliferación El estrés en los cuidadores: Las relaciones entre los factores de estrés de cuidado y el deterioro en las relaciones familiares".

Recuperado de:

<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08870440512331334013>

GALE CENGAGE Learning. Riggio, H., Weiser, D., Valenzuela, P., Montes, R., & Heuer, J. (2012). "Autoeficacia en las relaciones amorosas: Predicción de la Relación Actitudes y Resultados"

Recuperado de:

<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00224545.2013.801826>

SPRINGER. Tiyce, M., Hing, N., Carimcross, G., & Breen, H. (2013). "El estrés de los empleados y factores de estrés en el juego y Hospitalidad Workplaces"

Recuperado de: El estrés de los empleados y factores de estrés en el juego y Hospitalidad Workplaces".

Recuperado de: <http://link.springer.com/ /journal/pag&78%.2013.734>