



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA**  
**MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL**

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la  
obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación,  
Mención: Educación Básica**

**TEMA:**

**LA JORNADA LABORAL DEL MAGISTERIO ECUATORIANO Y SU  
INCIDENCIA EN EL ESTADO DE SALUD DE LOS DOCENTES DEL  
CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA “HUMBERTO ALBORNOZ”**

**AUTORA:** Ricaurte Morocho Paulina Liliana

**TUTOR:** Msc. Bermeo Cabezas Roberto Efraín

**Ambato - Ecuador**  
**2013**

# *APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN*

## **CERTIFICA:**

Yo, Msc. Bermeo Cabezas Roberto Efraín. CC 070108920-3 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: LA JORNADA LABORAL DEL MAGISTERIO ECUATORIANO Y SU INCIDENCIA EN EL ESTADO DE SALUD DE LOS DOCENTES DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA “HUMBERTO ALBORNOZ” desarrollado por la egresada Paulina Liliana Ricaurte Morocho, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

.....

**TUTOR**

Msc. Bermeo Cabezas Roberto Efraín

## *AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN*

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quién basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

.....  
Ricaurte Morocho Paulina Liliana

C.C: 180383310-0

**AUTORA**

## *CESION DE DERECHOS DE AUTOR*

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: LA JORNADA LABORAL DEL MAGISTERIO ECUATORIANO Y SU INCIDENCIA EN EL ESTADO DE SALUD DE LOS DOCENTES DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA “HUMBERTO ALBORNOZ” autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....  
Ricaurte Morocho Paulina Liliana

C.C: 180383310-0

**AUTORA**

## *Al Consejo Directivo de la Facultad De Ciencias*

### *Humanas y de la Educación:*

La Comisión de estudio y calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: LA JORNADA LABORAL DEL MAGISTERIO ECUATORIANO Y SU INCIDENCIA EN EL ESTADO DE SALUD DE LOS DOCENTES DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA “HUMBERTO ALBORNOZ”, presentada por la Sra. Amparo Marina Vásquez Villavicencio. Perdomo egresada de la Carrera de Educación Básica, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

Ambato, 14 de junio del 2013

#### **LA COMISIÓN**

.....  
Dr.Mg Héctor Manuel Silva Escobar  
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

.....  
Dra. Mg. Martha Yolanda Torres Villacís  
MIEMBRO

.....  
Lcda. Mg. Gloria Inés Espín Medina  
MIEMBRO

## ***DEDICATORIA:***

Este trabajo de tesis está dedicado *A Dios*.

*Por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad, amor y por darme la vida a través de mis queridos **PADRES** quienes con mucho cariño, amor y ejemplo han hecho de mí una persona con valores para poder desenvolverme como: **ESPOSA,***

### **MADRE Y PROFESIONAL**

A mi **ESPOSO**, que ha estado a mi lado dándome cariño, confianza y apoyo incondicional para seguir adelante para cumplir otra etapa en mi vida.

A mis **HIJOS**, que son el motivo y la razón que me ha llevado a seguir superándome día a día, para alcanzar mis más apreciados ideales de superación, ellos fueron quienes en los momentos más difíciles me dieron su amor y comprensión para poderlos superar, quiero también dejar a cada uno de ellos una enseñanza que cuando se quiere alcanzar algo en la vida, no hay tiempo ni obstáculo que lo impida para poderlo **LOGRAR**.

A mi gran compañera y amiga Amparito Vásquez por apoyarme y estar pendiente en cada paso acertado de mi vida, por sus consejos de **AMISTAD**.

DIOS LES PAGUE

## **AGRADECIMIENTO:**

*El presente trabajo de tesis primeramente agradezco a ti Dios por bendecirme y permitirme hacer realidad este sueño anhelado.*

*A la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO y la Facultad de Ciencias Humanas de la Educación por darme la oportunidad de estudiar y ser un profesional.*

*A mi tutor de tesis, Msc. Roberto Bermeo por su esfuerzo y dedicación, quien con sus conocimientos, su experiencia, su paciencia y su motivación ha logrado en mí que pueda terminar mis estudios con éxito.*

*Son muchas las personas que han formado parte de mi vida profesional a las que me encantaría agradecerles su amistad, consejos, apoyo, ánimo y compañía en los momentos más difíciles de mi vida.*

*Algunas están aquí conmigo y otras en mis recuerdos y en mi corazón, sin importar en donde estén quiero darles las gracias por formar parte de mí, por todo lo que me han brindado y por todas sus bendiciones.*

# ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

## A. Páginas preliminares

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN.....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	iii
CESION DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
Al Consejo Directivo de la Facultad De Ciencias.....	v
Humanas y de la Educación:.....	v
DEDICATORIA:.....	vi
AGRADECIMIENTO:.....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE CUADROS E ILUSTRACIONES.....	xii
RESUMEN EJECUTIVO.....	xvi
<b>B.TEXTO.....</b>	<b>1</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>1</b>

## CAPÍTULO I

EL PROBLEMA.....	2
1.1.Tema.....	2
1.2. Planteamiento del problema.....	2
1.2.1Contextualización.....	2
1.2.2 Análisis Crítico.....	8
1.2.3 Prognosis.....	8
1.2.4 Formulación del problema.....	9
1.2.5 Interrogantes de la investigación.....	9
1.2.6 Delimitación del problema.....	9



1.3. Justificación.....	10
1.4. Objetivo.....	11
1.4.1 Objetivo General.....	11
1.4.2 Objetivo Especifico.....	11

## CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO.....	12
2.1. Antecedentes Investigativos.....	12
2.2. Fundamentación Filisofica.....	13
2.2.1 Epistemológica.....	14
2.2.2 Ontológica.....	15
2.2.3 Axiológica.....	16
2.2.4 Sociológica.....	17
2.3. Base Legal.....	17
2.4. Categorías Fundamentales.....	21
2.4.1 Fundamentación Teórica.....	24
2.5. Hipótesis.....	41
2.6. Señalamiento de variables.....	41
2.6.1 Variable independiente.....	41
2.6.2 Variable dependiente.....	41

## CAPÍTULO III

METODOLOGÍA.....	42
3.1. Enfoque de la Investigación.....	42
3.2. Modalidad de la investigación.....	42
3.2.1 Investigación Bibliográfica.....	42
3.2.2 Investigación de Campo.....	43

3.3. Nivel o Tipos de Investigación.....	43
3.3.1 Exploratorio.....	43
3.3.2 Descriptivo.....	43
3.3.3 Correlacional.....	43
3.4. Población y Muestra.....	44
3.5. Operacionalización de Variables.....	45
3.6. Plan de recolección de información.....	47
3.7. Plan de procesamiento de la información.....	48
3.8. Plan para el procesamiento de la información.....	49

#### CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	50
4.1. Análisis.....	50
4.2. Verificación de Hipótesis.....	60
4.3. Comprobación de la Hipótesis por prueba H Cuadrado $X^2$ .....	64

#### CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	65
5.1. Conclusiones.....	65
5.2. Recomendaciones.....	66

#### CAPÍTULO VI

PROPUESTA.....	63
6.1. Datos Informativos.....	63
6.2. Antecedentes de la propuesta.....	69
6.3. Justificación.....	69

6.4. Objetivos.....	70
6.4.1 General.....	70
6.4.2 Específico.....	70
6.5. Análisis de Factibilidad.....	70
6.5.1 Factibilidad Operaria.....	70
6.5.2 Factibilidad Técnica.....	70
6.5.3 Factibilidad Económica.....	71
6.6. Fundamentación Científica.....	71
6.7. Metodología.....	89
6.8. Administración.....	91
6.9. Previsión de la evaluación.....	92
Bibliografía.....	98
Anexos.....	101

## **ÍNDICE DE CUADROS E ILUSTRACIONES**

Cuadro N° 1	
Población y muestra.....	44
Cuadro N° 2	
Variable Independiente.....	45
Cuadro N° 3	
Variable Dependiente.....	46
Cuadro N°4	
Plan de recolección de información.....	47
Cuadro N° 5	
Pregunta N° 1.....	50

Cuadro N°6	
Pregunta N° 2.....	51
Cuadro N°7	
Pregunta N°3.....	52
Cuadro N°8	
Pregunta N° 4.....	53
Cuadro N°9	
Pregunta N° 5.....	54
Cuadro N°10	
Pregunta N° 6.....	55
Cuadro N°11	
Pregunta N° 7.....	56
Cuadro N°12	
Pregunta N° 8.....	57
Cuadro N°13	
Pregunta N° 9.....	58
Cuadro N°14	
Pregunta N° 10.....	59
Cuadro N°15	
Frecuencia observada.....	62
Cuadro N°16	
Frecuencias esperadas.....	63
Cuadro N°17	
Calculo Del $X^2$ (CHI-Cuadrado).....	63
Cuadro N°18	
Costo estimado.....	68

Cuadro N°19	
La nutrición.....	72
Cuadro N°20	
Clasifican de los alimentos.....	76
Cuadro N°21	
Plan de acción para el desarrollo nutricional.....	89
Cuadro N°22	
Plan de acción para el desarrollo motivacional.....	90
Cuadro N°23.	
Administración de la propuesta.....	91
Cuadro N°24	
Previsión de la evaluación.....	92

## **GRÁFICOS**

Gráfico N° 1	
Análisis crítico.....	7
Gráfico N° 2	
Categorías fundamentales.....	21
Gráfico N° 3	
Variable Independiente.....	22
Gráfico N° 4	
Variable dependiente.....	23
Gráfico N° 5	
Pregunta 1.....	50
Gráfico N° 6	
Pregunta 2.....	51

Gráfico N° 7	
Pregunta 3.....	52
Gráfico N° 8	
Pregunta 4.....	53
Gráfico N° 9	
Pregunta 5.....	54
Gráfico N° 10	
Pregunta 6.....	55
Gráfico N° 11	
Pregunta 7.....	56
Gráfico N° 12	
Pregunta 8.....	57
Gráfico N° 13	
Pregunta 9.....	58
Gráfico N° 14	
Pregunta 10.....	59
Gráfico N° 15	
Representación gráfica del CHI cuadrado.....	64
Gráfico N° 16	
Pirámide alimenticia.....	72
Gráfico N° 17	
Clasificación de los alimentos.....	75
Gráfico N° 18	
Habito alimentario.....	77

## ÍNDICE GENERAL DE ANEXOS

Bibliografía.....	99
Encuesta a los docentes.....	103
Fotografías.....	106

*UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO*  
*FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA*  
*EDUCACIÓN*  
*CARRERA DE: EDUCACIÓN BÁSICA*  
*MODALIDAD: PRESENCIAL*  
*RESUMEN EJECUTIVO*

**TEMA: LA JORNADA LABORAL DEL MAGISTERIO ECUATORIANO Y SU INCIDENCIA EN EL ESTADO DE SALUD DE LOS DOCENTES DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA “HUMBERTO ALBORNOZ”**

**AUTORA:** Paulina Liliana Ricaurte Morocho

**TUTORA:** Msc. Bermeo Cabezas Roberto Efraín

Los resultados del diagnóstico demuestran la necesidad de conscientizar a los docentes con respecto al cuidado de su salud, promoviendo prácticas responsables en los hábitos nutricionales involucrando a su vez a todo el personal docentes, para lo cual se propone diseñar una guía nutricional y motivacional de apoyo a maestros que por el aumento de la jornada laboral está ocasionando dificultades por no existir sitios adecuados que les permita servirse con tranquilidad sus alimentos, de igual manera este tiempo extra obliga a asumir nuevas responsabilidades, consecuentemente una desmotivación por la recarga de trabajo sin un buen incentivo económico.

La propuesta se encamina a diseñar una guía nutricional y motivacional que permita al docente hacer conciencia de que su salud es importante, no solo por sentir un bienestar personal, sino porque profesionalmente necesita sentirse integro para desempeñarse de la mejor manera, la salud es parte de un círculo espiralado, ya que cuidarse de sí mismo conlleva un mejor desempeño laboral.

La orientación en lo que respecta a la guía nutricional y motivacional debe ser asumida por un profesional con un conocimiento cabal del verdadero valor de la salud, para que procure en los educadores ocasionar una actitud responsable y puedan encaminarse hacia un mejor estilo de vida.

**Descriptor:** Responsabilidad, Integro, Nutricional, Actitud, Motivacional, Salud, Jornada laboral, Bienestar, Conscientizar, Cuidar.



# INTRODUCCIÓN

El tema desarrollado en la presente investigación abarca las dos variables que son la variable independiente jornada laboral; y la variable dependiente el estado de salud de los docentes, los mismos que fueron parámetros a investigar y que lógicamente fueron tratados con la seriedad que las mismas tienen en el momento en las que se desarrollaron.

El trabajo consta de seis capítulos los cuales se encuentran desarrollados de la siguiente manera:

**EL CAPÍTULO I: EL PROBLEMA**, contiene el planteamiento del problema de la investigación, las Contextualizaciones Macro, Meso, Micro, el Árbol de Problemas, Interrogantes de la investigación, Las Delimitaciones, la Justificación y los Objetivos Generales y Específicos.

**EL CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO**, encontramos los antecedentes investigativos y se procede, a la fundamentación filosófica, legal y teórica de las variables, estableciendo conceptos y definiciones de cada una de ellas que permita realizar un estudio amplio y detallado, para la formación de la hipótesis.

**EL CAPÍTULO III: LA METODOLOGÍA**, abarca el Enfoque, las Modalidades de la Investigación, los Niveles o Tipos, la Población y Muestra la Operacionalización de las dos variables independiente y dependiente, las Técnicas e Instrumentos de Investigación, el Plan de Recolección de la información, la Validez y confiabilidad, el Plan de Procesamiento de la información.

**EL CAPÍTULO IV:ANÁLISIS E INTERPRETACION DE DATOS**  
Este capítulo es de gran importancia pues en él se desarrollan cuadros estadísticos con su respectivo análisis e interpretación de los resultados obtenidos de la aplicación de las encuestas aplicadas a los maestros, que son el sustento de campo realizado y la verificación estadística de la hipótesis planteada.

**EL CAPÍTULO V** se elabora las conclusiones a las que se llega luego de haber analizado e interpretado los resultados obtenidos de la aplicación de las encuestas, también trazamos recomendaciones que consideramos útiles para un mejor estilo

de vida, y para poder culminar se propone conjuntamente con el modelo operativo planteado para la solución del problema.

**EL CAPÍTULO VI: LA PROPUESTA** , es la solución al problema que se presentó, determinándose sus antecedentes, justificación, importancia, síntesis de diagnóstico, objetivos, actividades, recursos, factibilidad, fundamentación teórica, meteorología (Plan operativo), administración de la propuesta, y evaluación de la misma bibliografía y anexos.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1. Tema.**

La Jornada Laboral del Magisterio Ecuatoriano y su incidencia en el Estado de Salud de los docentes del Centro de Educación Básica “Humberto Albornoz”.

### **1.2. Planteamiento del Problema**

#### **1.2.1 Contextualización**

En un contexto general, la jornada laboral es similar en casi todos los países del mundo marcados por la revolución educativa, que van de la mano con los cambios políticos, sociales y económicos de cada país. La Tarea de enseñanza es una responsabilidad muy importante, que al incrementarse las horas de trabajo, disminuirá en el docente o maestro las destrezas de enseñanza por cansancio físico y mental. Y no se trata de incapacidad para impartir conocimientos, sino más bien que no se reconoce la labor de enseñanza, que en ciertos casos se requiere de una mística especial que solo el docente la tiene en todo el mundo.

El aumento del tiempo de trabajo en la jornada laboral de los maestros, tiene como secuela disminuir la investigación personal académica del docente, por lo que afecta colateralmente a la transmisión de conocimientos para los estudiantes, tomando en cuenta este aspecto y debido a los cambios educativos que van a la par del avance de la tecnología a nivel del mundo (internet), se requiere de mayor tiempo para realizar una investigación profunda que les permite actualizar conocimientos. En el Caso de los docentes se han visto en la necesidad de ocupar el tiempo de su descanso en el hogar para investigar a fondo y prepararse mejor con el afán de impartir sus conocimientos a los educandos.

Se estima que en el mundo deberán contratarse a unos 10,3 millones de maestros entre el 2007 y el 2015, para alcanzar el objetivo de brindar enseñanza primaria universal. En un momento complejo y tenso, matizado por la crisis económica

mundial que puede afectar la educación, es fundamental proteger y apoyar la labor del docente. La Evaluación Universal forma parte integral del conjunto de reformas que la burguesía de todos los países ha venido imponiendo en el sistema educativo a escala planetaria desde los años setenta, justamente en el periodo en el que estalló de manera profunda la crisis del capitalismo mundial.

En el Ecuador los maestros se han visto afectados por el incremento de la jornada laboral, es así que tendrán que cumplir con ocho horas de trabajo; una vez más los maestros son víctimas del sistema político, porque con la aplicación de esta medida no se ha considerado ninguna consecuencia en cuanto a salud, al ambiente de trabajo, la seguridad, la tranquilidad y responsabilidad familiar, se trata de perjudicar derechos y desmejorar las condiciones de trabajo y de vida de los trabajadores del magisterio. Los docentes se encuentran expuestos a que su salud se vea afectada por la nueva disposición, ya que la tarea de impartir enseñanza es muy ardua y sacrificada, añadiéndose a esto en mucho de los casos el ambiente físico, la falta de una adecuada alimentación entre otras.

Existe un incremento real de trabajo no remunerado, en oposición al engaño de una homologación salarial que no acrecienta los ingresos. En la toma de esta medida no se analizó a profundidad la labor del docente ni el desgaste intelectual, físico y emocional al que se hallan sujetos los educadores, quienes por una mañana completa manejan grupos de seres humanos que demandan de sus maestros altos niveles de concentración, manejo de voz, actitud dinámica, esfuerzo creativo, fortaleza emocional y más aptitudes que confluyen en un desgaste físico y emocional elevado.

El docente inicia el trabajo tempranamente frente a niños o jóvenes que tienen el derecho de recibir una enseñanza profesional y por lo mismo requieren de una actitud jovial, alegre, participativa; aspectos que a corto plazo difícilmente se podrán mantener si el educador, luego de siete u ocho períodos de clase tiene que extender su jornada laboral sin una alimentación adecuada, sin el descanso pertinente.

La salud del docente se verá afectada al incrementarse el horario de trabajo, el nivel de estrés y preocupación por las tareas que dejaron de cumplir en sus hogares y la falta de incentivos para hacerlo. No se consigue con imposiciones y atropellos a los derechos laborales (especialmente afectando su estado de salud) un rendimiento óptimo, con este tipo de medidas los resultados no siempre son satisfactorios, al contrario el beneficio que se pretende obtener de los docentes del magisterio será mínimo en las horas actualmente incrementadas, ya que el trabajo que antes se lo realizaba en casa ahora se lo tiene que hacer dentro de la Institución.

Anteriormente los docentes preparaban sus materiales y la clase para el siguiente día en sus hogares, quizá el trabajo que hacían en casa sobrepasaba del horario que actualmente tienen en las instituciones educativas.

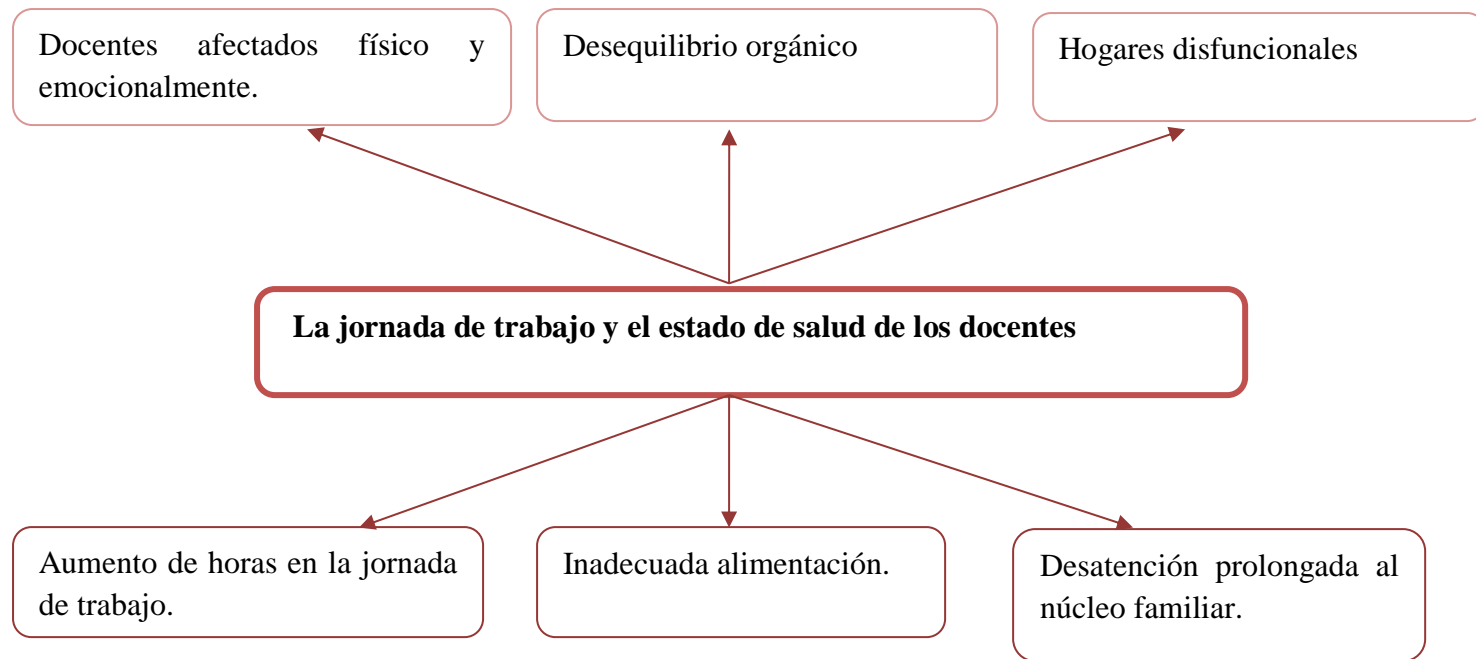
Al interior del Centro de Educación Básica “Humberto Albornoz”, se ha acatado la disposición del Gobierno de incrementar la jornada laboral de 8 horas diarias de trabajo, por la mística que todos los maestros poseen se sigue brindando al estudiantado una educación de calidad.

Al igual que en otras instituciones educativas, los docentes se han visto afectados en su salud por la implementación de la jornada laboral, especialmente en el estado emocional (estrés) al tener que modificar sus horarios en su entorno familiar, así como también la falta de una buena alimentación, ya que todavía las instituciones educativas no cuentan con la logística necesaria para ofrecer al Magisterio, sitios adecuados que les permitan servirse con tranquilidad los alimentos y un tiempo corto de reposo como lo hacen la mayoría de trabajadores del país.

En los últimos meses se han reportado problemas de salud como las gastritis, que se debe al cambio en el horario de la alimentación diaria, como también el estrés que se da por la preocupación de haber cambiado radicalmente la comunicación familiar, puesto que con el actual horario de salida 15h30 a 16h00, los miembros del hogar ya no se encuentran en casa, los hijos ya han salido cuando el docente llega a su domicilio, por lo que inclusive se está produciendo una falta de control

de los hijos y los posibles problemas de rendimiento académico y disciplinario de los mismos en las instituciones educativas.

## Árbol de Problemas



**Gráfico N° 1.** Relación Causa-Efecto

**Elaborado por:** La Investigadora Paulina Ricaurte

### **1.2.2 Análisis Crítico**

Los docentes del Centro de Educación Básica “Humberto Albornoz”, se sienten física y emocionalmente afectados por el aumento de horas de trabajo; por lo que, en lo físico se encuentra el problema que es el estrés uno de los síntomas que afecta la salud de los maestros, siendo este una enfermedad común que se ha identificado en el comportamiento del personal docente de la Institución, provocando cambios en el carácter y estado de ánimo. No es satisfactorio para el maestro que, al incrementarse la jornada laboral no se valore económicamente este esfuerzo; ya que, a mayor trabajo mayor remuneración

La deficiente alimentación a la cual están sujetos los docentes, provoca un desequilibrio orgánico; por lo que, los problemas digestivos (gastritis, úlceras, etc.) comenzaran a presentarse. Esto se debe a que, el cuerpo humano se acostumbra a un ritmo y horario de comidas, que le permita mantener su organismo equilibrado y con un régimen alimenticio adecuado y balanceado. Los docentes están expuestos a sufrir estos trastornos alimenticios.

Desatención prolongada al núcleo familiar, el cambio de horario modifica las actividades en su entorno. Los docentes ya no comparten la hora de la comida con su familia, se ha tenido que dejar más tiempo al cuidado de otras personas a los niños más pequeños, lo cual existe hogares disfuncionales, se ha incrementado un rubro más en el presupuesto económico familiar para la alimentación del docente fuera de casa.

La imposición por parte del gobierno de esta clase de medidas, vulneran los derechos de los maestros, al no ser los más adecuadas.

### **1.2.3. Prognosis**

De persistir con estos nuevos horarios, los maestros seguirán afectados con problemas de salud y como consecuencia, el rendimiento laboral disminuirá notablemente siendo perjudicados los estudiantes y personal del Centro de Educación Básica “Humberto Albornoz”, dando lugar al constante reclamo de los docentes al Ministerio de Educación y a través de éste al Gobierno Nacional.



Se debe buscar los medios para incentivar a los maestros, para que motivados en el orden económico compensen el cambio de sus actividades en el núcleo familiar.

La educación y cultura debe ir a la par del desarrollo socio económico de un país, más aún si se espera conseguir la excelencia académica en los estudiantes.

#### **1.2.4. Formulación del Problema**

¿Cómo incide la jornada laboral del magisterio ecuatoriano en el estado de salud de los docentes del Centro de Educación Básica “Humberto Albornoz”?

#### **1.2.5. Interrogantes de la Investigación.**

¿Cómo afecta la nueva Jornada laboral a los docentes del Centro de Educación Básica “Humberto Albornoz”?

¿En qué estado de salud se encuentra los docentes del Centro de Educación Básica “Humberto Albornoz”?

¿Qué medidas debería tomar el Estado para mejorar los efectos de la nueva jornada laboral del magisterio?

#### **1.2.6. Delimitación del problema**

##### **1.2.6.1. Delimitación de Contenidos**

**Campo:** Educación

**Área:** Magisterio Ecuatoriano

**Aspecto:** Jornada Laboral del Magisterio Ecuatoriano en el Estado de Salud de los docentes.

#### **Delimitación Espacial**

La investigación se lleva a cabo en la escuela de Educación Básica Humberto Albornoz del cantón Ambato, provincia de Tungurahua

## **Delimitación Temporal**

El tiempo a ser utilizado en la presente investigación corresponde al año lectivo 2012-2013.

## **Unidades de observación**

Docentes de la escuela de Educación Básica "Humberto Albornoz"

### **1.3. Justificación**

El presente trabajo de investigación tiene **importancia** porque permite conocer la incidencia de la jornada laboral en el estado de salud de los docentes de la escuela de Educación Básica "Humberto Albornoz", ya que por el aumento de la misma, no se alimentan correctamente y empezarán con los consecuentes problemas orgánicos, se debe concienciar a los maestros de la institución para cambiar aquellos aspectos que no funcionan en nuestros estilos de vida. Ya que es importante, no sólo por su rol profesional sino porque se entiende que la salud es parte de un circuito espiralado y recurrente en el que no puede cuidar a otros si no sabe cuidar de sí mismo, y este cuidar de sí mismo es un aprendizaje que, inevitablemente, incluye en el bienestar de los demás.

El **interés** de este proyecto de investigación es el de buscar el bienestar de los docentes, desarrollar costumbres saludables, corregir las deficiencias ambientales y rechazar aquellos sucesos de comportamiento que conducen a un malestar físico, mental y emocional, optimizando el tiempo en sus tareas académicas como la preparación de clases y materiales de apoyo para el siguiente día con mayor facilidad, sin que pueda afectar a la salud de los maestros.

La **factibilidad** de esta investigación, es la de contar con la colaboración de los docentes y autoridades de la Institución, que nos permiten realizar este trabajo con información real y confiable que ha sido suministrada dentro de la escuela "Humberto Albornoz" tratando de lograr el bienestar de todos.

Los **beneficiarios** de esta guía en primer lugar son los docentes del Centro de Educación Básica "Humberto Albornoz" así como también sus autoridades,

estudiantes, padres de familia; puesto que, las personas que trabajan satisfechas con la labor que desempeñan y en el ambiente adecuado, los resultados obtenidos son óptimas.

## **1.4. OBJETIVOS**

### **1.4.1. Objetivo General**

Estudiar la Jornada Laboral y su incidencia en el Estado de Salud de los docentes del Centro de Educación Básica “Humberto Albornoz”

### **1.4.2. Objetivos Específicos**

- Detectar la Jornada Laboral que incide en la salud de los docentes del magisterio ecuatoriano.
- Analizar el estado de salud de los docentes del Centro de Educación Básica “Humberto Albornoz”.
- Proponer una guía de talleres nutricional y motivacional de apoyo a los docentes del Centro de Educación Básica “Humberto Albornoz”.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes Investigativos

En el tema investigado sobre la jornada laboral y el estado de salud de los docentes, se ha podido encontrar poca información en la biblioteca de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. La Información ha sido obtenida del Internet de diferentes páginas web, así como también de las páginas publicadas por el Magisterio Nacional, la UNE y el Gobierno a través de la red informática, los datos recopilados permitirán analizar los diferentes enfoques sobre esta problemática.

Esta investigación está basada en los datos obtenidos de análisis críticos de diferentes sectores, monografías sobre el tema, la opinión de los docentes, información que determinará las causas, efectos y posibles soluciones al problema objeto del estudio.

Se emplearán todos los recursos técnicos que aporten a la investigación siendo el internet una de las principales fuentes de consulta.

Después de haber realizado una previa investigado en la biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato de la facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Carrera Educación Básica he podido encontrar una tesis con el siguiente tema: **La jornada laboral de los padres de familia y su incidencia en el rendimiento académico de los niños(as) del tercer año de Educación Básica de la Escuela Fiscomisional Nuestra Señora de Loreto, siendo su autora Barrera Arcos Doris**, la misma que tiene las siguientes conclusiones:

- ❖ Que las jornadas laborales de los padres de familia si influye en el rendimiento académico de los niños(as), encontrando que la mayoría tiene un promedio entre bueno y muy bueno, mientras que es mínimo el

porcentaje de niños que llegan a un rendimiento sobresaliente, llevando como consecuencia la limitación en su aprendizaje, en el comportamiento y en el afecto de su familia.

- ❖ La ausencia temporal de los padres de familia lleva a una situación donde el niño(a) carece de una ayuda y orientación en el desarrollo de sus tareas enviadas por el docente, este descuido conduce a formar niños(as) desmotivados en el control de sus labores diarios.
- ❖ Los docentes indican que los niños(as) demuestran dificultad al realizar alguna actividad cuando tiene problemas en el hogar, es decir problemas que presentan por la ausencia de cada uno de sus padres.

En la misma biblioteca se encontró la tesis con el tema: **Nutrición y Salud en los niños(as) de quinto año de Educación Básica, de la escuela Isaac Chico del Cantón Cuenca**, siendo su autor Arcecio Gómez Vásquez,: teniendo como conclusiones.

- ❖ Se puede verificar que en su gran parte adquieren una buena alimentación, nutrición que hacen que los niños(as) siempre tengan una buena salud, a esto se suma en producto que cultivan en la zona los cuales sirven o acompañan a una alimentación variada.
- ❖ Se nota también que la mayoría de familias consumen una buena combinación de alimentos, aprovechando de mejor manera los alimentos de su tierra.
- ❖ Se necesita mejorar la alimentación y salud recordando las costumbres muy sanas en preparar y consumir alimentos por parte de nuestros antepasados que hoy en día lo necesitamos, las mismas que han sido y son muy naturales.

## **2.2. Fundamentación Filosófica**

El hombre debe actuar desde la perspectiva de la ética y la moral en todos sus actos, más tratándose de educación debe reflexionar sobre su obrar dentro de los objetivos que se plantea, para lograr formar estudiantes críticos-propositivos que busquen el bien común de sí mismo y de los demás.

La investigación se ubica dentro del Paradigma Crítico-Propositivo.

Según Herrera y otros. “Crítico porque cuestiona los esquemas molde de hacer investigación que están comprometidas con la lógica instrumental del poder. Propositivo en cuanto a la investigación no se detiene en la contemplación pasiva de los fenómenos, sino que además plantea alternativas de solución construidas en un clima de sinergia y proactividad”.

La formación de personas en este paradigma deben ser críticas de los problemas y fenómenos sociales que se presentan en su realidad inmediata, dando a conocer sus cuestionamientos con fundamentos válidos; al mismo tiempo deben ser propositivos, es decir dar o plantear propuestas valederas que vayan en beneficio personal, pero también en beneficio de la comunidad, considerando y respetando el pensamiento filosófico de cada persona, en el presente caso poniendo de manifiesto que la ética profesional de los docentes para cumplir con la jornada laboral, sin importar los trastornos en su salud, más bien buscando mejorar la calidad de la educación ecuatoriana.

### **2.2.1 Fundamentación Epistemológica**

La epistemología es la ciencia de las ciencias, la disciplina filosófica cuyo objetivo consiste en someter a examen crítico los fundamentos de una disciplina particular. En este sentido la epistemología es sinónimo de teoría del conocimiento.

De acuerdo con AGUILERA AYALA, F. “la Epistemología es el conjunto de reflexiones, análisis y estudios acerca de los problemas suscitados por los conceptos, métodos, teorías y desarrollo de las ciencias”

La epistemología o teoría del conocimiento, constituye una disciplina filosófica que determina el componente material de la teoría de la ciencia. El otro componente, el formal, lo constituye la lógica y está basado en los principios formales del conocimiento, en las formas y leyes más generales del pensamiento no referido a los objetos y en la corrección formal del pensamiento, que en forma sistemática constituye la teoría del pensamiento correcto.

### **2.2.2 Fundamentación Ontológica**

Para llegar al fundamento o principio ontológico se debe tener en cuenta varios aspectos, uno de ellos es que muchos pensadores se han preocupado por resolver un problema planteado en la antigüedad que tiene el ser, propiedades comunes que lo caracterizan, en cuanto es ser. 'Esto se menciona porque la ontología no estudia seres particulares; sino que abarca un concepto que debe ser universal, y para el objetivo del trabajo se puede asociar permanentemente con el hombre o ser humano. Es claro que todo ser tiene propiedades y que estas propiedades se constituyen en elementos fundamentales que son universales (porque son del ser en cuanto al ser) y de las cuales se derivan los principios del ser, que vienen a constituir el fundamento, la base y la esencia misma de la ontología.

Las propiedades del ser son aquellas características o aspectos inteligibles que se pueden aplicar o predicar a todo lo que es por el mismo hecho de ser, éstas se deducen de la inteligencia comprobando el ser con sus aspectos, se observó ciertas relaciones que el ser posee y que la mente descubre por lo que se deduce que los atributos, propiedades del ser, son aquellas relaciones fundamentales que afectan a todo ser en cuanto es ser. De estas características se derivan los principios; dichos principios son un juicio o afirmación que sirven de punto de partida para otros conocimientos, que por tanto sirve de instrumento para conocer alguno que no es menos claro.

### **2.2.3 Fundamentación Axiológica**

El carácter axiológico de la identificación implica el asumir la necesidad de la comprensión compleja de lo humano y de lo social, por tanto resultan insoslayables ambos aspectos, por cuanto en cualquier actividad que realice el ser

humano deben estar presentes los valores humanos, éticos y morales. Al referirse al conjunto de valores a partir de los cuales se analiza el objeto-sujeto a identificar. Este conjunto de valores, si bien atraviesa la esfera de lo teórico, de alguna manera le pone también en tela de juicio y se refiere al compromiso que tiene la instancia identificadora en el proceso.

La identificación se refiere a la problemática del establecimiento del cuerpo valorativo en el proceso de identificación, por lo menos en los tres siguientes sentidos:

El referido a la revisión misma de los valores básicos o fundamentales (considerados casi como inamovibles).

El referido a la valoración del sustento o los sustentos teóricos de la identificación.

El referido al compromiso mismo de la instancia identificadora

### **2.2.3 Fundamentación Sociológica**

Gavilanes J.M. (2008) sustenta **“la necesidad de impulsar una escuela nueva para pensar, crear y hacer, con el fin de mejorar los niveles de vida hacia el logro de la movilidad social en la población ecuatoriana y superar la falta de trabajo, la producción y la pobreza entre otros problemas sociales que cada vez se van acentuando más sobre el 60% de la población ecuatoriana”**.

La igualdad de oportunidades, equidad de género, la educación como factor de la movilidad social, la escuela como grupo de progreso y trabajo, la interacción positiva y el trabajo productivo, sociedad y tecnología, jornada laboral, estado de salud, la preparación profesional adaptada a las necesidades actuales y la educación permanente, muestran concepción interdisciplinar, abierta y dinámica, de la educación de hoy.



Según Gonzales, A. (2002) **“La Sociología trata de ayudar al educador a descubrir y a interpretar los problemas del mediado en el contexto familiar y socio-comunitario o cultural con el fin de orientale adecuadamente, facilitándole las pasibilidades de desarrollo y crecimiento que la sociedad en que vive le ofrece”** (Pág.34).

Esto quiere decir que los educadores deben tomar muy en serio el saber desarrollar la capacidad de aprender a convivir juntos, respetando las disposiciones de las autoridades nacionales, que si bien pueden ir en contra de los intereses personales, puede ir en beneficio de la colectividad, en este caso de la niñez y juventud estudiantil.

#### **2.2.4 Fundamentación Psicopedagógica**

**CÁRDENAS, Emilio (2008), señala: “que un sistema se define como el conjunto de elementos en interacción entre ellos y de forma conjunta con el entorno. Cada elemento se puede estudiar de manera aislada, pero sólo adquiere significado en la medida que es considerado parte integrante de un todo; por tanto, cualquier estudio de un elemento aislado es parcial, y cualquier elemento puede verse como un sistema que, al mismo tiempo forma parte de otro sistema mayor”**

La pedagogía sistémica es una nueva forma de mirar que implica cambios profundos en la forma de pensar la educación y en las actitudes hacia todos aquellos que intervienen en el acto educativo: familias, estudiantes, docentes. Este enfoque pedagógico trata de crear las condiciones idóneas para que la escuela sea un espacio orientado hacia el aprendizaje de la vida y para que las nuevas generaciones puedan hacer algo útil.

### **2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

De acuerdo a las disposiciones del Ministerio de Relaciones Laborales por ser considerados como servidores públicos, comunica al Ministerio de Educación, en

la persona del Ministro de Educación encargado Dr. Pablo Cevallos, la jornada laboral de 8 horas para los docentes públicos en el régimen sierra, año lectivo 2010-2011, se inició desde ayer lunes 15 de agosto conjuntamente con el período de matrículas, informó el director de educación Dr. Ángel Castillo Rueda.

Esta disposición es de cumplimiento inmediato en todos los niveles educativos, basada en lo que determina la Ley Orgánica de Educación Intercultural.

## **CAPÍTULO CUARTO**

### **DE LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LAS Y LOS DOCENTES**

**Art. 10.- Derechos.-** Las y los docentes del sector público tienen los siguientes derechos:

- a.** Acceder gratuitamente a procesos de desarrollo profesional, capacitación, actualización, formación continua, mejoramiento pedagógico y académico en todos los niveles y modalidades, según sus necesidades y las del Sistema Nacional de Educación;
- e.** Gozar de estabilidad y del pleno reconocimiento y satisfacción de sus derechos laborales, con sujeción al cumplimiento de sus deberes y obligaciones;
- h.** Ser tratados sin discriminación, y en el caso de los docentes con discapacidad, recibir de la sociedad el trato, consideración y respeto acorde con su importante función;
- k.** Acceder a servicios y programas de bienestar social y de salud integral;
- o.** Acceder a licencia con sueldo por enfermedad y calamidad doméstica debidamente probada, en cuyo caso se suscribirá un contrato de servicios ocasionales por el tiempo que dure el reemplazo;
- t.** Gozar de dos horas de permiso diario cuando a su cargo, responsabilidad y cuidado tenga un familiar con discapacidad debidamente comprobada por el CONADIS, hasta el cuarto grado de consanguinidad y segundo de afinidad; estas horas de permiso no afectaran a las jornadas pedagógicas.

**Art. 11.- Obligaciones.-** Las y los docentes tienen las siguientes obligaciones:

- a. Cumplir con las disposiciones de la Constitución de la República, la Ley y sus reglamentos inherentes a la educación;
- c. Laborar durante la jornada completa de acuerdo con la Constitución de la República, la Ley y sus Reglamentos;
- m. Cumplir las normas internas de convivencia de las instituciones educativas;

En el caso de los docentes particulares, la Comisión Sectorial del Ministerio de Relaciones Laborales es la que norma las remuneraciones y su relación laboral, por lo que es criterio de la dirección de educación que estos docentes deben laborar durante la jornada pedagógica, caso contrario debería pagárseles la remuneración fijada para los docentes públicos.

Por otro lado se indica también, que el personal que se presentó al proceso de jubilación obligatoria debe seguir asistiendo a sus lugares de trabajo hasta el momento en que se disponga el cese de funciones, aunque no deberán ser tomados en cuenta en el distributivo de trabajo, en caso de no asistir se les podría aplicar lo que determina la ley por ausencia del lugar de trabajo.

Mientras tanto en el primer día de matrículas el director de educación Dr. Ángel Castillo Rueda, visitó algunos establecimientos educativos con el fin de controlar el desarrollo normal del proceso y cumplimiento de las disposiciones.

La LOSEP.-Ley Orgánica de Servicio Público, **CAPITULO II DE LA JORNADA DE TRABAJO Sección 1a. De la jornada y horario de trabajo** Art. 24.- Duración de la jornada de trabajo.- La jornada de trabajo en las instituciones señaladas en el artículo 3 de la LOSEP, será de ocho horas diarias durante los cinco días de cada semana, con cuarenta horas semanales.

En octubre del 2010 se promulga la Ley Orgánica del Servicio Público, LOSEP (R. O. N° 294-Segundo Suplemento, de 06-X-2010), cuyo Art. 25 contempla dos modalidades de jornadas legales de trabajo para las instituciones y organismos del servicio público:

- a) Jornada Ordinaria: Es aquella que se cumple por ocho horas diarias efectivas y continuas, de lunes a viernes y durante los cinco días de cada semana, con

cuarenta horas semanales, con períodos de descanso desde treinta minutos hasta dos horas diarias para el almuerzo, que no estarán incluidos en la jornada de trabajo; y,

**b) Jornada Especial:** Es aquella que por la misión que cumple la institución o sus servidores, no puede sujetarse a la jornada única y requiere de jornadas, horarios o turnos especiales; debiendo ser fijada para cada caso, observando el principio de continuidad, equidad y optimización del servicio, acorde a la norma que para el efecto emita el Ministerio de Relaciones Laborales.

## 2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

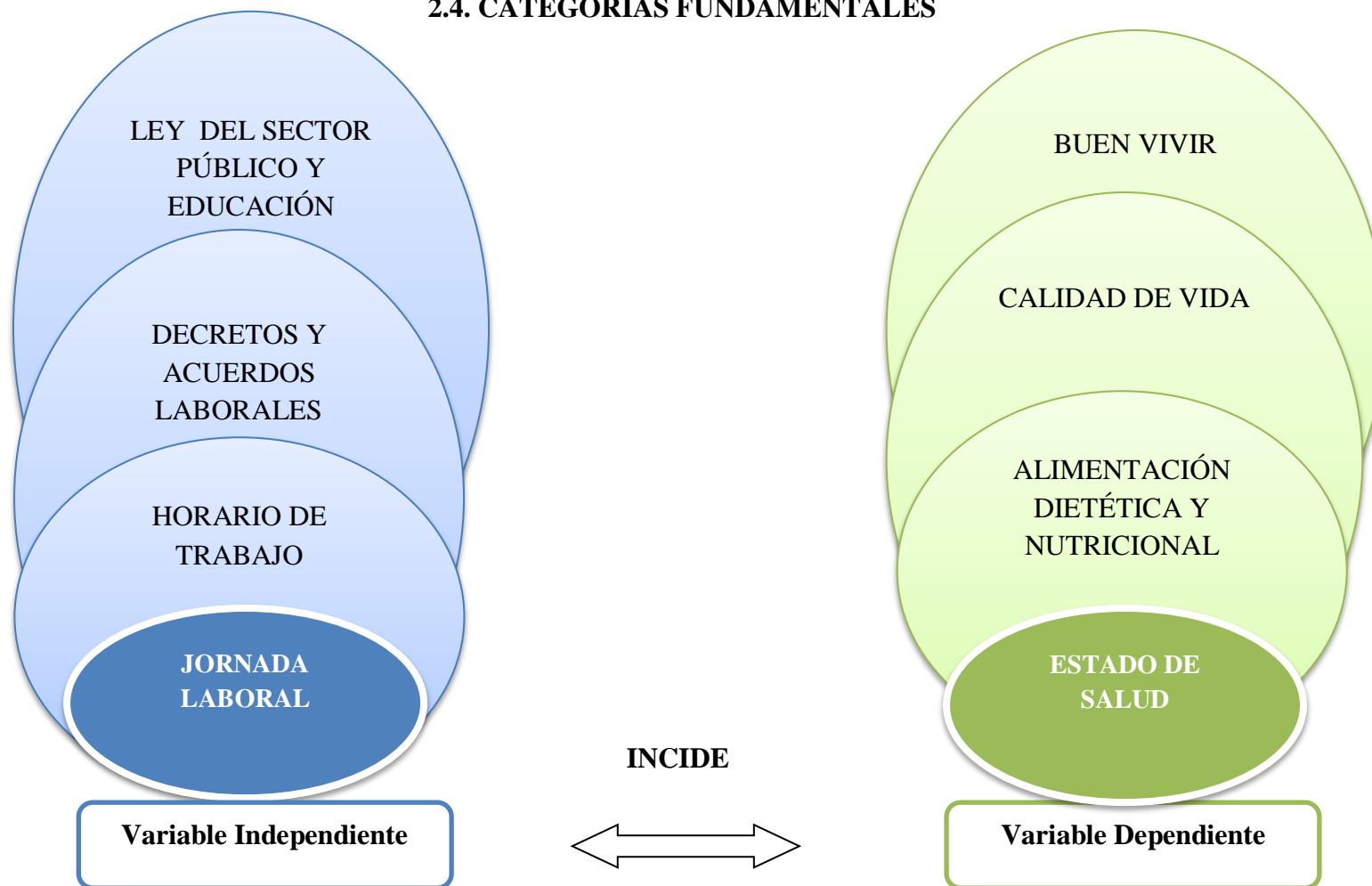


Gráfico N° 2

Elaborado por: Paulina Ricaurte

### 2.4.1 Variable Independiente

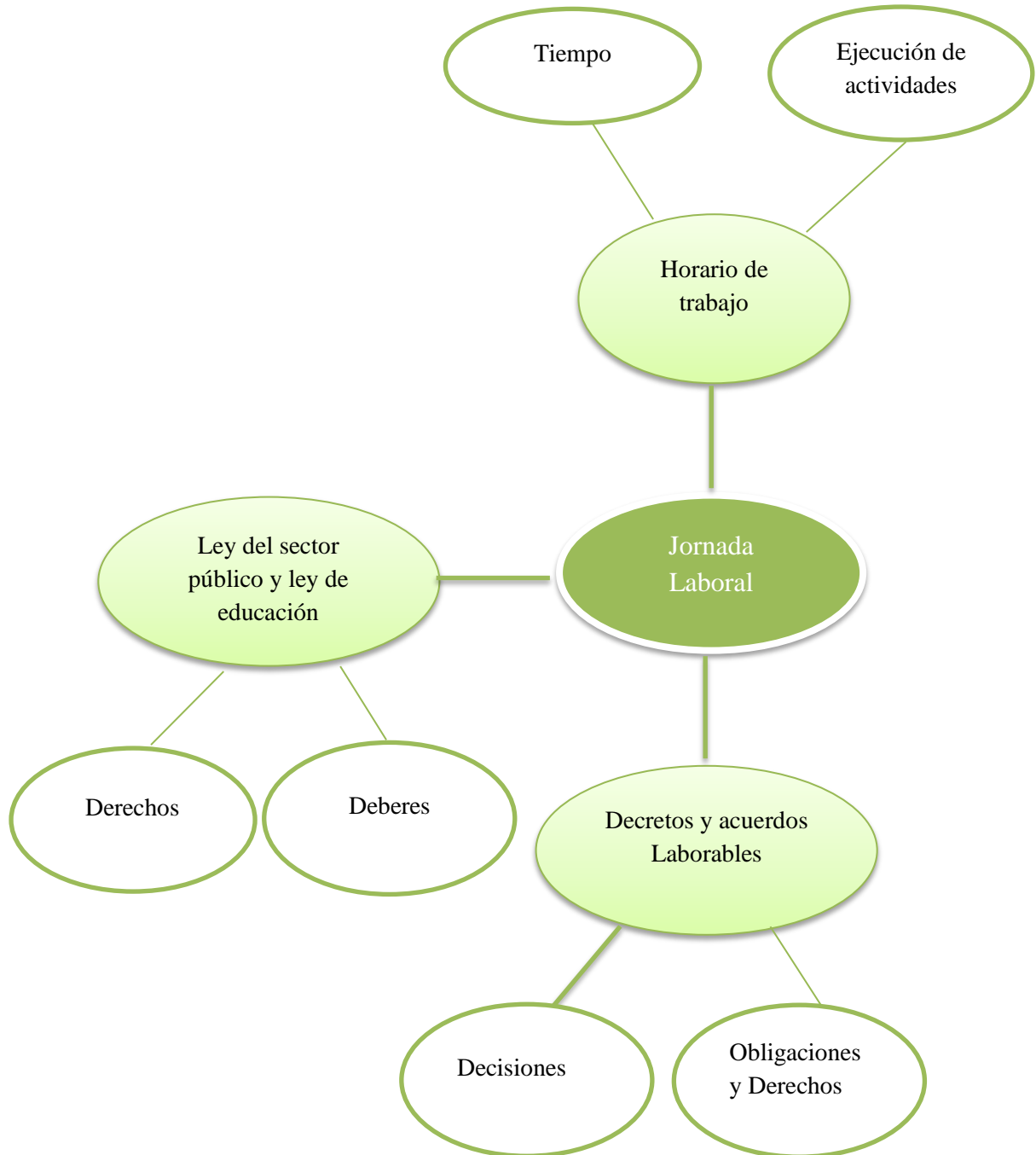


Gráfico N° 3

**Elaborado por:** Paulina Ricaurte

### 2.4.2 Variable Dependiente

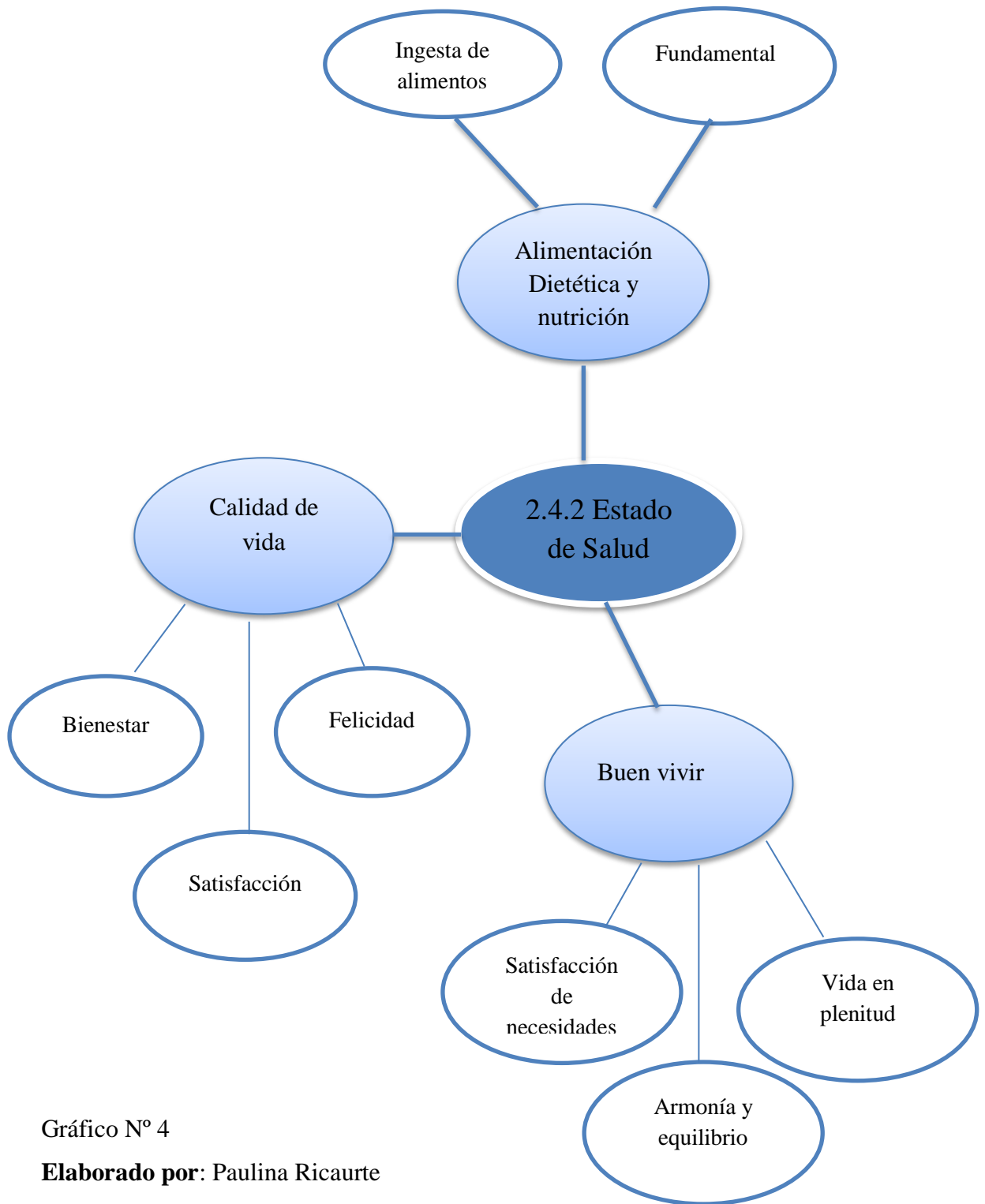


Gráfico N° 4

**Elaborado por:** Paulina Ricaurte

## **FUNDAMENTO TEÓRICO.**

### **2.4.1 Variable Independiente**

#### **La Jornada Laboral**

La jornada laboral es el espacio de tiempo que se destina al trabajo. Durante la Edad Media los gremios fijaban las condiciones laborales y entre ellas, limitaban la jornada de trabajo. Durante la Revolución Industrial, la jornada laboral se hizo abusiva, trabajando los obreros de sol a sol, llegando a trabajar hasta 16 horas diarias. Desde 1860 se comenzó a luchar para conseguir la jornada laboral de 8 horas. En 1884 la Federación de Trabajadores de EEUU y Canadá se reunió para lograr estas demandas.

Según **BORISOV ZHAMIN** y otros "La jornada laboral es el tiempo del día durante el cual el trabajador labora en una empresa o institución.

A partir del 1 de mayo de 1886 manifestantes de Chicago que luchaban por este derecho, primero en huelgas y luego con manifestaciones, fueron brutalmente reprimidos por la policía. Sin embargo esta lucha no fue vana, pues hoy la jornada laboral de 8 horas es una realidad en casi todo el mundo.

Cuando a los trabajadores se les abona su salario por día trabajado, a esa paga se la denomina jornal.

Cuando se reúnen en ámbitos académicos profesionales de cierta rama de actividad durante un día completo (con recesos de descanso) para debatir asuntos científicos se llaman jornadas profesionales o de capacitación.

La Jornada de Trabajo, tiempo del día durante el cual el trabajador labora en una empresa o institución. La naturaleza social de la jornada de trabajo es determinada por las relaciones de producción que dominan en la sociedad. La jornada de trabajo se divide en tiempo de trabajo necesario y tiempo de trabajo adicional. Bajo el capitalismo, esta división presenta un carácter antagónico. El capitalista procura aumentar el tiempo de trabajo adicional para obtener mayor plusvalía. Los términos máximos de duración de la jornada de trabajo, en el régimen capitalista,



dependen de dos tipos de factores. Por una parte, dependen de los límites físicos en que puede usarse la fuerza de trabajo, pues el obrero necesita cierto tiempo para el sueño, el descanso, la comida y la satisfacción de otras necesidades físicas indispensables. Por otra parte, dependen de exigencias de carácter social y moral; el obrero necesita tiempo para satisfacer sus necesidades espirituales y sociales, cuyo nivel y carácter dependen del estado general de la cultura en un país dado, del grado de desarrollo de la clase obrera y de la lucha clasista del proletariado.

De este modo, en la sociedad, la jornada de trabajo se reduce a la vez que se eleva el nivel de vida material de los trabajadores, se aumenta el salario, ante todo el de los trabajadores que perciben bajas remuneraciones. En la reducción de la jornada laboral, la Unión Soviética ha alcanzado grandes éxitos.

Ya en los primeros días del Poder Soviético, se promulgó un decreto que establecía la jornada de ocho horas. En 1956-1960, los obreros y empleados han pasado a la jornada de siete horas, y los obreros de profesiones básicas, ocupados en labores subterráneas, a la jornada de seis horas. Al mismo tiempo, los ingresos reales de los obreros y empleados han aumentado. Actualmente, el tiempo medio de la jornada de trabajo establecido para los obreros industriales es de 6,93 horas. La duración media de la semana laboral de los trabajadores en la industria es de cuarenta horas; la de todos los obreros y empleados en la economía nacional de la U.R.S.S. (tomando en consideración la jornada de trabajo reducida de maestros, personal médico y otros trabajadores) es de 39,47 horas.

La reducción gradual de la duración de la jornada de trabajo y el aumento del tiempo libre de los trabajadores constituyen una de las leyes del paso al comunismo, el cual presupone no sólo la creación de la abundancia de bienes materiales sino además, el desarrollo integral de todos los miembros de la sociedad. En el Programa del P.C.U.S. se prevé que en el transcurso del decenio actual (1961-1970), se pasará a la jornada de trabajo de seis horas con un día de descanso a la semana o a la semana laboral de 35 horas con dos días de descanso, y en los trabajos subterráneos o en condiciones nocivas para la salud, a la jornada de cinco horas o a la semana de cinco días y treinta horas de trabajo. En el

segundo decenio (1971-1980), sobre la base del poderoso desarrollo de las fuerzas productivas y del ulterior incremento de la productividad del trabajo social, se iniciará el paso a una reducción todavía mayor de la semana laboral. En consecuencia, la Unión Soviética se convertirá en el país de jornada de trabajo más corta del mundo, que será, a la vez, la más productiva y mejor pagada.

Se estableció el convenio por el que se limitan las horas de trabajo en las industrias a ocho horas diarias o cuarenta y ocho semanales cuestión que constituyó el primer punto del orden del día de la reunión de la Conferencia celebrada en Washington, y que después de haberse decidido que dichas proposiciones revistieran la forma de un convenio internacional, se acordó La Constitución del acuerdo como Convenio, que podrá ser citado como el Convenio sobre las horas de trabajo -industria- de 1919, y que fue sometido a la ratificación de los Miembros de la Organización Internacional del Trabajo de acuerdo con las disposiciones de la Constitución de la OIT.

Para el efecto del cómputo de las ocho horas se considerará como tiempo de trabajo efectivo, aquel en que el trabajador se halle a disposición de sus superiores o del empleador, cumpliendo sus órdenes.

Las jornadas de trabajo obligatorio no pueden exceder de cinco en la semana, o sea de 40 horas hebdomadarias (semanales).

### **Jornadas especiales de menor duración**

Como excepción a las ocho horas de duración máxima de la jornada de trabajo, la ley establece jornadas especiales de menor duración, así tenemos:

a) En el subsuelo, el tiempo máximo de trabajo efectivo es de seis horas diarias y solamente por concepto de horas suplementarias, extraordinarias o de recuperación, puede prolongarse por una hora más, con la remuneración y recargos correspondientes;

b) Los menores de edad, es decir los menores de dieciocho años y mayores de quince por ningún motivo, pueden tener una jornada de trabajo superior a las seis horas diarias, durante un período de cinco días a la semana. (Art.84 Ley de la Niñez y la Adolescencia);

c) En las empresas o centros de trabajo que no cuenten con guarderías infantiles, durante los nueve meses posteriores al parto, la jornada del lactante durará seis horas que se señalará o distribuirán de conformidad con el contrato colectivo, el reglamento interno, o por acuerdo de las partes. (Art.155 C T.);

d) Las Comisiones Sectoriales y las Comisiones de Trabajo tienen la facultad de determinar las industrias en que no será permitido el trabajo durante la jornada completa, y fijarán el número de horas de labor.(Art.48 CT.);

e) En los contratos de trabajo de jornada parcial permanente, determinados en el inciso segundo del Art.82 del Código del Trabajo, la duración de la jornada también es inferior a las ocho horas;

f) La contratación a tiempo parcial, es decir aquella mediante la cual un trabajador se obliga para con el empleador a prestar sus servicios lícitos y personales, durante los días sábados, domingos y de descanso obligatorio, permite que se labore en jornadas completas de ocho horas o en jornadas parciales.(Art.50,Ley 90).

### **División de la jornada**

La jornada ordinaria de trabajo puede ser dividida en dos partes, con reposo de hasta dos horas después de las cuatro primeras horas de labor.

La jornada de trabajo también puede ser única, es decir, ejecutada en forma continua durante el día para lo cual, se requiere la autorización del Director o Subdirector del Trabajo, dependiendo de las circunstancias.

### **Jornada suplementaria**

Por convenio escrito entre las partes y previa la autorización del Inspector del Trabajo, la jornada de trabajo puede exceder de las ocho horas; sin que éstas puedan superarlas cuatro en el día y de doce en la semana.

Si las horas suplementarias tuvieren lugar durante el día o hasta las doce de la noche, el empleador pagará la remuneración correspondiente a cada una de las horas suplementarias con más un cincuenta por ciento (50%) de recargo.

En cambio si las horas suplementarias, estuvieren comprendidas entre las doce de la noche y las seis de la mañana o a su vez si las ejecutan los días sábados o domingos, el trabajador tiene derecho a un ciento por ciento (100%) de recargo.

En el trabajo a destajo, se tomarán en cuenta para el recargo de la remuneración las unidades de obra ejecutada durante las horas excedentes de las ocho obligatorias; en tal caso, se aumentará la remuneración correspondiente a cada unidad con el cincuenta o cien por ciento de recargo según el caso.

Los trabajadores de las empresas de servicios complementarias, lo que exceda del tiempo de trabajo convenido, será remunerado como jornada suplementaria o extraordinaria, con los recargos de ley, tal como lo establece el inciso final de lArt.2 del Mandato Constituyente No.8

### **Jornada extraordinaria**

La jornada de trabajo extraordinario se justifica en los siguientes casos:

- a) Por la necesidad de evitar un grave daño al establecimiento o explotación amenazada por la inminencia de un accidente; y, en general, por caso fortuito o fuerza mayor que demande atención impostergable; y,
- b) Por la condición manifiesta de que la industria, explotación o labor no pueda interrumpirse por la naturaleza de las necesidades que satisfacen, por razones de carácter técnico o porque su interrupción puede generar perjuicios de interés público.

En estos casos, el trabajo deberá limitarse al tiempo estrictamente necesario para atender al daño o peligro y en cuanto a la remuneración se estará a los mismos recargos establecidos para el trabajo suplementario.

Como es lógico, para la realización de la jornada extraordinaria, no se requiere la autorización del Inspector del trabajo, aunque es obligación del empleador, comunicar de este particular a dicha autoridad, dentro de las veinticuatro horas siguientes al peligro o accidente.

### **Jornada recuperable**

Cuando por causas accidentales o imprevistas, fuerza mayor u otro motivo ajeno a la voluntad del empleador o trabajador, se puede recuperar la jornada perdida de la siguiente manera:

- a) Aumentando hasta por tres horas las jornadas de los días subsiguientes, hasta completar el número de horas no laboradas, sin estar obligado al pago del recargo;
- b) Si el empleador tuviere a los trabajadores en el establecimiento o fábrica hasta que se renueven las labores, perderá el derecho a la recuperación del tiempo perdido, a menos que pague el recargo respectivo;
- c) El trabajador que no quisiere sujetarse al trabajo de recuperación, devolverá el valor de la remuneración recibida, correspondiente al tiempo de interrupción;
- d) La recuperación del tiempo perdido, podrá exigirse a los trabajadores, previa autorización del Inspector del Trabajo; y,
- e) En los días lunes y martes de carnaval se suspenderán las actividades en el sector público, y las jornadas laborables en el sector privado, debiendo recuperarse las dieciséis horas no laboradas, a criterio de la máxima autoridad o representante de cada institución o empresa, respectivamente.

## **Exhibición de horarios de trabajo**

En todo establecimiento de trabajo se exhibirá en lugar visible el horario de labor para los trabajadores, así como los servicios de turno por grupos cuando la labor requiera esta forma.

El trabajador tiene derecho a conocer desde la víspera las horas fijas en que comienza y termina su turno, cuando se trate de servicios por reemplazos en una labor continua, quedándole también el derecho de exigir remuneración por las horas de espera, en caso de omitirse dichos avisos.(Art.63CT.)

Se denomina a la jornada laboral, al tiempo del día durante el cual el trabajador está en la empresa. La jornada de trabajo se divide en tiempo de trabajo necesario y tiempo de trabajo adicional. Pudiendo adoptar diversas formas (continuada o partida, a turnos, etc...) pero siempre cumpliendo que la duración no sea mayor a la del Convenio Colectivo aplicable y su tope sea 40 horas semanales de promedio en el cómputo anual. **El Estatuto de los Trabajadores:** establece que la duración de la jornada de trabajo sea pactada en los convenios colectivos o en los contratos. Esto significa que, por pacto entre las partes o por convenio, puede establecerse una duración de la jornada laboral inferior pero nunca superior a las 40 horas semanales.

### **En Colombia la jornada de laboral la denominas así:**

¿Qué es la Jornada de Trabajo?

La Jornada Ordinaria de Trabajo es el tiempo al que se compromete un trabajador, a laborar al servicio de un empleador, dentro de una relación laboral.

¿Cuáles otras Jornadas de Trabajo existen?

El artículo 161 del Código Sustantivo del Trabajo, contiene unas jornadas especiales de trabajo, cuales son:

a. Labores insalubres: Hasta la fecha no se ha definido ni clasificado, cuáles son estas labores, ni cuál su duración máxima, motivo por el cual, hasta cuando esa

reglamentación no se produzca, habrá de tenerse la jornada ordinaria pactada o en su lugar, la ordinaria máxima.

b. Jornada de trabajo de menores de edad: Respecto a esta Jornada especial, se deberá estar a lo dispuesto por los artículos 35 y 114 de la Ley 1098 de 2006, por ser la norma especial y por lo tanto, preferente sobre la general. Refiere el citado artículo:

¿El tiempo del almuerzo, hace parte de la Jornada de Trabajo?

Inicialmente debe tenerse en cuenta lo dispuesto por el artículo 167 del Código Sustantivo del Trabajo, que dice:

Artículo 167. Distribución de las horas de trabajo. Las horas de trabajo durante cada jornada deben distribuirse al menos en dos secciones, con un intermedio de descanso que se adapte racionalmente a la naturaleza del trabajo y a las necesidades de los trabajadores. El tiempo de este descanso no se computa en la jornada”.

Por lo anterior, la Jornada de Trabajo deberá distribuirse al menos en dos secciones, y ese tiempo de descanso, no hace parte de la jornada de trabajo. Estas interrupciones o pausas, usualmente se presentan en el tiempo destinado para la ingesta de alimentos que toma el trabajador, de acuerdo con los tiempos dispuestos por el empleador.

**JORNADA LABORAL:** Régimen jurídico del tiempo laboralmente desplegado por el trabajador, al prestar o ejecutar su servicio u obra.

1.-Tipos de jornada laboral, explique ampliamente.

**JORNADA ORDINARIA:** Tiempo corrientemente establecido para el normal desempeño del trabajo.

Se clasifican en:

- ✓ Jornada Ordinaria Común: la conforma la jornada diurna, nocturna y mixta.

- ✓ Jornada Diurna: tiempo de trabajo comprendido entre las cinco y las diecinueve horas. No podrá exceder de ocho horas diarias y cuarenta y ocho semanales.
- ✓ Jornada Nocturna: abarca las diecinueve a las cinco horas. Un límite máximo de seis horas diarias y treinta y seis semanales.
- ✓ Jornada Mixta: contentiva tanto de jornada diaria cuanto de nocturna. La Jornada Mixta no podrá ser superior a siete horas diarias y cuarenta y dos semanales.

Las horas que superen el tiempo o jornada ordinaria, sea esta diurna, nocturna o mixta, constituirán la jornada extraordinaria.

- ✓ Jornada Ordinaria Especial: en el cuanto la jornada diurna no exceda de diez horas y la mixta de ocho y, en cualquier caso, no sobrepase un total de cuarenta y ocho horas semanales. Queda fuera la disposición sobre la jornada nocturna.
- ✓ Jornada Ordinaria Excepcional: la prestación de labores se hace sin sujeción a las restricciones que operan para los supuestos analizados en los apartados precedentes, en los cuales se imponen determinados límites máximos (de carácter ordinarios) a la jornada

2-Concepto de días feriados y fundamento.

**DIAS FERIADOS:**

Concepto: Aquel que no se trabaja, el día libre o no laboral, disfrutado por el trabajador para ser partícipe de celebraciones de variada naturaleza.

Fundamento: En la imposición moral, ética, cultural, cívica, religiosa, de ser partícipe de algunas celebraciones especiales.

### **Unión Europea**

La directiva europea de 2003 de organización del tiempo de trabajo (Working Time Directive - 32003L0088 - 4/11/2002) indica que los trabajadores de la Unión Europea no pueden ser obligados a trabajar durante más de 48 horas por semana debiendo tener al menos 11 horas de descanso consecutivo cada 24 horas,



si el horario de trabajo supera las 6 horas el trabajador tendrá derecho a un descanso computado como tiempo de trabajo. Semanalmente tendrá al menos 24 horas (1 día) de descanso ininterrumpido. Tendrán un descanso anual de 4 semanas. La jornada diaria de trabajo no excederá las 8 horas. Así lo indica la Directiva de Tiempo de Trabajo

En el año 2005 la semana laboral media en Europa de los trabajadores a tiempo completo era de 40 horas (8 horas de lunes a viernes), por encima de 40 horas están Letonia (que encabeza la lista con 42,6 horas), Estonia, República Checa, España (41 horas), Alemania y Austria. Francia aparece en la posición inferior en horas trabajadas semanales con 37,6 horas semanal.

**Horario de trabajo.**-es el tiempo que cada trabajador dedica a la ejecución del trabajo por el cual ha sido contratado. Se contabiliza por el número de horas en las que el empleado desarrolla su actividad laboral, en principio en el día o jornada laboral, si bien, por extensión, también repercute en el cómputo de la semana laboral, mes laboral y el año laboral. El **tiempo** avanza de manera inevitable y no hay nada que podamos hacer para modificar su curso. Imposible lograr que se desarrolle más lento o más rápido, o pretender guardar un poco para el futuro. La ejecución es el proceso dinámico de convertir en realidad la, actividad, acción que ha sido planeada, preparada y organizada, realizadas por un ser vivo.

**Decretos y acuerdos laborales.**- Decreto decisión tomada por la autoridad competente en materia de su incumbencia, y que se hace pública en las formas prescritas. Acuerdo laboral Decisión tomada en común por varias pion son personas sobre los que trabajan a cambio de un salario. Relacionado con decisiones que pueden ser personales o impuestas por el estado, en este caso son impuestas por el estado que son obligaciones que se las tiene que cumplir pero también existen derechos que ampara al docente.

**Ley del sector público y educación.**- es el conjunto de organismos administrativos mediante los cuales el Estado cumple, o hace cumplir la política o voluntad expresada en las leyes del país. la ley educativa que por mandato constitucional, tuvo por objeto fijar los requisitos mínimos que deberán cumplir

los niveles de enseñanza básica y enseñanza media, regular el deber del Estado de velar por su cumplimiento, y normar el proceso de reconocimiento oficial de los establecimientos educacionales de todo nivel. Los cuales Incluye derechos y deberes que son las tareas que cada uno está comprometido a cumplir, obligaciones que cada uno debe desarrollar no solo por nuestro bien, sino por el bien de todos. Estas tareas o compromisos hay que cumplir con guato y alegría. Derechos todas las personas tienes que gozar de un ambiente sano, lleno privilegios o ventajas que se ha conseguido o que otros han conseguido para nosotros.

#### **2.4.2 Variable Dependiente**

##### **Estado de Salud**

La salud (del latín *salus*, -ūtis) es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, según la definición presentada por la Organización Mundial de la Salud en su constitución aprobada en 1948. Este concepto se amplía a: "Salud es el estado de adaptación de una persona al medio en donde se encuentra." Algunos críticos como Milton Terris, han propuesto la eliminación de la palabra "completo" de la definición de la OMS. En la salud, como en la enfermedad, existen diversos grados de afectación y no debería ser tratada como una variable dicotómica. Así, se reformularía de la siguiente manera: "La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades". También puede definirse como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como a nivel macro (social). En 1992 un investigador amplió la definición de la OMS, al agregar: "y en armonía con el medio ambiente".

Dentro del contexto de la promoción de la salud, ésta ha sido considerada no como un estado abstracto sino como un medio para llegar a un fin, como un recurso que permite a las personas llevar una vida, social y económicamente productiva.

La salud es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida. Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas

**"La salud se mide por el impacto que una persona puede recibir sin comprometer su sistema de vida. Así, el sistema de vida se convierte en criterio de salud." "Una persona sana es aquella que puede vivir sus sueños no confesados plenamente."**

El concepto de salud humana y su significado e implementación, deben ser de extrema importancia en cualquier sociedad. El acceso a la salud es un derecho inalienable del ser humano y su violación debería ser, en la práctica, fuertemente repudiada y penada.

La salud de la población hace en su esencia, a la ética, a la calidad de vida, al grado de desarrollo y a la viabilidad de esa población.

El estado de la salud individual y colectiva en una sociedad condiciona de manera profunda e inevitable su desarrollo intelectual, económico, productivo y social.

Histórica y clásicamente se definía salud como la ausencia de enfermedad en el cuerpo. En la práctica, aún hoy para ciertos sectores sociales este criterio, lamentablemente, perdura.

El concepto moderno de salud surge a partir de la concepción compleja y sistémica del ser humano como entidad psico-física y social y está representado por el estado en el cual el ser humano desempeña todas sus funciones, dentro de estos ámbitos, con normalidad.

La salud se califica a partir del estado integral del cuerpo, la mente, las relaciones con los otros y la comunidad organizada y con el ambiente en su sentido más amplio. El desequilibrio funcional en una o varias de estas relaciones, en su intensidad y persistencia que provoca el deterioro, y en distintos grados y acarrea, siempre, consecuencias particulares y colectivas (enfermedad).

El estado de la salud es un importante indicador del nivel de satisfacción de las necesidades básicas, representadas por el estado/calidad de: la alimentación, la cobertura médica, la vivienda, el trabajo, la educación y el ambiente. La imposibilidad de acceder a las necesidades básicas es sinónimo de deterioro de la salud y pronóstico de peligro y daño. A partir de ello se desprende que la comunidad organizada debe, en forma ineludible e indelegable, generar los mecanismos a través de los cuales se brinden las posibilidades del acceso de un control adecuado, por un médico, a todo ser humano.

Toda sociedad y a distintas escalas (barrial, regional, nacional e internacional), establece un fuerte vínculo con su ambiente y provoca en él impactos negativos de distinta magnitud, cuya incidencia en la salud adquiere diversas formas y consecuencias. De esta manera surgen las patologías ambientales, definidas como aquellas enfermedades provocadas por agentes externos, generados por las modificaciones ambientales producidas por el hombre a través de sus modelos socioeconómicos. Dentro de estas modificaciones, tal vez la más conspicua, sea la contaminación en todas sus formas y sus agentes contaminantes de naturaleza biológica, química y física

### **Situación del magisterio ecuatoriano en relación a salud laboral**

El Magisterio Nacional está compuesto por el 75% de mujeres. El incremento de la jornada laboral a 40 horas reloj con el mismo sueldo rebaja los salarios al 83% de la población docente, al que no se le reconoció sus años de servicio en la homologación salarial, esta acción reconoció el aumento de horas en el 17% del Magisterio Nacional.

El 96% de docentes tiene como único ingreso el sueldo del Estado, hasta marzo del 2011 cubría al 67%, el 33% redondeaba sus ingresos con trabajos similares.

La jefatura femenina es del 47%; esta condición es mayor que la determinada para la población nacional en el censo del 2010.

El 62% de docentes visitan al médico únicamente en la enfermedad. La dificultad de obtener turnos en el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, conseguir el

permiso respectivo por parte de las autoridades institucionales, la exigencia de pago de un reemplazo como requerimiento para dicho permiso dejan al / a docente sin este derecho.

La Unión Nacional de Educadores UNE asegura que la Ley Interpretativa al art. 117 de la Jornada Laboral Docente tiene sustento constitucional y puede argumentarse también en los ámbitos humanos, pedagógicos y laborales.

Hace pocos días la comisión de la Asamblea Nacional encargada de estudiar el tema votó favorablemente por el proyecto de ley; sin embargo, de manera casi inmediata el Ministerio de Educación hizo conocer su oposición a su aprobación.

La UNE resume de esta manera su argumentación a favor de la ley:

#### Aspectos Constitucionales

Art. 33. “El trabajo es un derecho y un deber social, y un derecho económico, fuente de realización personal y base de la economía. El Estado garantizará a las personas trabajadoras el pleno respeto a su dignidad, una vida decorosa, remuneraciones y retribuciones justas y el desempeño de un trabajo saludable y libremente escogido o aceptado”

Art. 326. Numeral 3. “En caso de duda sobre el alcance de las disposiciones legales, reglamentarias o contractuales en materia laboral, éstas se aplicarán en el sentido más favorable a las personas trabajadoras”

Numeral 5. “Toda persona tendrá derecho a desarrollar sus labores en un ambiente adecuado y propicio, que garantice su salud, integridad, seguridad, higiene y bienestar”

#### Aspectos Pedagógicos

La Tarea Docente es una labor en particular sensible, de mucha preparación intelectual y de elevada responsabilidad social, estas son las motivaciones que en el mundo y en América Latina se respeta y valora el trabajo docente como una de las más calificadas que los profesionales deben cumplir, reconociendo la HORA

DE TRABAJO DOCENTE COMO “HORA PEDAGÓGICA”, que por su complejidad no es el MISMO TIEMPO QUE SE DESTINA PARA OTRAS LABORES, ES UNA TAREA DIFERENTE Y CON GRUPOS HUMANOS DISTINTOS. La tarea docente y de formación de seres humanos es una responsabilidad única y de trato especial y particular, el dictar una clase requiere de tiempo extra de preparación, planificación, investigación y retroalimentación pedagógica, didáctica y curricular.

#### Derechos Humanos y Laborales

Este trabajo que siempre hemos realizado los docentes ha sido un TRABAJO OCULTO, no remunerado y nunca reconocido por el Sistema Educativo Nacional, se realiza en los hogares en condiciones mínimas de recursos como la computadora, la impresora, el internet, la posibilidad de acudir a bibliotecas y cursos de actualización luego de cumplir con nuestra jornada en el aula con nuestros estudiantes.

Hoy al imponer la Jornada Completa en las Instituciones Educativas sin tener las condiciones mínimas, ya que no se cuenta con la infraestructura apropiada, equipada como: laboratorios de computación con servicio de internet, impresoras, materiales de oficina, bibliotecas, espacios de trabajo colectivo docente, de recreación y descanso debemos decir a más de un año de aplicación de esta medida sin reflexión los resultados que mejoren la calidad de la educación en el país no se evidencian, por el contrario tenemos un personal docente sometido a situación de extremo cansancio, y de agravamiento en sus condiciones de salud laborales.

**Alimentación dietética y nutricional.-** Los seres humanos, al igual que el resto de los seres vivos, necesitan, además del agua que es vital, una variada y equilibrada alimentación que es fundamental para la vida. Una dieta correcta debe contener cantidades adecuadas de proteínas, lípidos, glúcidos, vitaminas y minerales. La base de una buena nutrición reside en el equilibrio, la variedad y la moderación de nuestra alimentación. Pero la alimentación moderna urbana es muy

a menudo desequilibrada, desestructurada y se suele juntar con una vida cada vez más sedentaria. Por eso es importante la ingesta de alimentos que es la introducción del alimento al aparato digestivo y, se realiza a través de la boca lo fundamental es los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos y están influidos por varios factores entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos (horarios, compañía).

Hay que tomar en cuenta que los alimentos son lo único que proporciona energía y diversos nutrimentos necesarios para crecer sanos y fuertes y poder realizar las actividades diarias. Ninguna persona logra sobrevivir sin alimento y la falta de alguno de los nutrimentos ocasiona diversos problemas en la salud.

Sin embargo, no se trata de comer por comer, con el único fin de saciar el hambre, sino de obtener por medio de los alimentos, los nutrimentos necesarios para poder realizar todas las actividades según la actividad física que se desarrolle, el sexo, la edad y el estado de salud.

Consumir pocos o demasiados alimentos y de forma desbalanceada, tiene consecuencias que pueden ser muy graves: por un lado si faltan algunos nutrimentos en el organismo, hay desnutrición, que es muy grave y frecuente en niños, adolescentes y adultos de todos los ámbitos sociales, y por otro si se comen cantidades excesivas se puede desarrollar obesidad u otras enfermedades que se da por la mala alimentación.

**Calidad de vida.**- es el bienestar, felicidad, satisfacción de la persona que le permite una capacidad de actuación o de funcionar en un momento dado de la vida. Es un concepto subjetivo, propio de cada individuo, que está muy influido por el entorno en el que vive como la sociedad, la cultura, las escalas de valores.

La calidad de vida es: "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno".

**Buen vivir.-** es un paradigma comunitario de la cultura de la vida para vivir bien”, sustentado en una forma de vivir reflejada en una práctica cotidiana de respeto, armonía y equilibrio con todo lo que existe, comprendiendo que en la vida todo está interconectado, es interdependiente y está interrelacionado.

El **Vivir Bien** es recuperar la vivencia de nuestros pueblos, recuperar la Cultura de la Vida y recuperar nuestra vida en completa armonía y respeto mutuo con la madre naturaleza, con la Pachamama, donde todo es vida, donde todos somos uywas, criados de la naturaleza y del cosmos. Todos somos parte de la naturaleza y no hay nada separado, y son nuestros hermanos desde las plantas a los cerros.

**Sumak kawsay** (vida en armonía – buen vivir) en el mundo indígena y de manera concreta significa tener una tierra y un territorio sano y fértil; significa cultivar lo necesario y de forma diversificada; preservar, cuidar mantener limpios los ríos, bosques, el aire, montañas; significa tener un territorio manejado colectivamente, una educación en base a valores propios y una comunicación constante; significa también regirse por un código de ética y el reconocimiento y respeto a los derechos de los demás; además implica decidir de manera colectiva las prioridades de cada pueblo o comunidad.

## **2.5. Hipótesis**

La jornada laboral del Magisterio Ecuatoriano incide en el estado de salud de los docentes del Centro de Educación Básica “Humberto Albornoz”



## **2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES**

### **2.6.1. Variable Independiente**

La Jornada Laboral

### **2.6.2. Variable Dependiente**

Estado de Salud

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. Enfoque de la Investigación**

La investigación tiene un enfoque cuantitativo y cualitativo. En el enfoque cuantitativo, se emplea para la recolección y el análisis de los datos elementos constitutivos del método científico para contestar las preguntas de investigación y probar la hipótesis, se sustenta en la medición numérica, el conteo y usualmente en la utilización de elementos estadísticos para poder establecer patrones de comportamiento de la población estudiada.

El enfoque cualitativo se usa para afinar las preguntas de investigación a través de la recolección de datos, la que no estará sujeta a medición numérica. El propósito que persigo es el de reconstruir la realidad tal cual como se le observan los actores sociales que se definieron anteriormente.

#### **3.2. Modalidades Básicas de la Investigación**

##### **3.2.1. Investigación Documental - Bibliográfica.**

Esta modalidad de investigación se apoya en informaciones que provienen entre otras, de entrevistas, cuestionarios, encuestas y observaciones. Como es compatible desarrollar este tipo de investigación junto a la investigación de carácter documental, se recomienda que primero se consulten las fuentes de carácter documental, a fin de evitar una duplicidad de trabajos.

### **3.2.2. Investigación de Campo**

Realizará un estudio sistemático de los hechos en el lugar en que se producen los acontecimientos. En esta modalidad el investigador tomará contacto en forma directa con la realidad, en el Centro de Educación Básica “Humberto Albornoz”, para obtener información de acuerdo con los objetivos propuestos en el proyecto, con la aplicación de la encuesta a través de un cuestionario previamente establecido, dirigido a docentes.

## **3.3. NIVELES O TIPOS DE INVESTIGACIÓN**

### **3.3.1. Exploratorio**

El estudio exploratorio se emplea, porque se examina minuciosamente el problema sobre la jornada laboral del Magisterio Ecuatoriano y el estado de salud de los maestros, recopilando información mediante la aplicación de técnicas primarias como la observación, el diálogo con personas involucradas entre otras.

### **3.3.2. Descriptivo**

Se recopila la información a través de técnicas estructuradas como la encuesta para determinar la incidencia de la jornada laboral en el estado de salud de los maestros de Centro de Educación Básica “Humberto Albornoz”, determinar cuál es su comportamiento dentro de su contexto en general.

### **3.3.3. Correlacional**

El tipo de investigación pretende medir el grado de relación de las variables de estudio, en este caso la jornada laboral y el estado de salud, para de esta manera tener una idea clara y precisa para su fundamentación teórica-científica que se lo realizó de una forma eficiente.

### 3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

#### 3.4.1. Población

Muñoz (2006) señala: “ **que la población o universo como conjunto de unidades de investigación se refiere a personas, instituciones, documentos, hechos, entre otros, a los cuales hace referencia la investigación y para las que serán válidas las conclusiones que se obtengan**”.(p.184).

La población en la presente investigación es de 60 docentes del Centro de Educación Básica (Humberto Albornoz), distribuidos así:

**Cuadro #: 1 Población**

<b>Personas</b>	<b>Número</b>	<b>Porcentaje</b>
Docentes	60	100%
<b>Total</b>	<b>60</b>	100%

Elaborado por: La Investigadora

#### 3.4.2. Muestra

Debido a que la población es pequeña, y fácil manejo y confiable en su aplicación, se trabajará con la totalidad, sin ser necesario extraer muestra ni formula alguna.

### 3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

**Variable Independiente:** Jornada Laboral

**Cuadro #: 2** Operacionalización de la Variable Independiente

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas e instrumentos
La Jornada Laboral tiempo del día durante el cual el trabajador labora en una empresa o institución. La naturaleza social de la jornada de trabajo es determinada por las relaciones de producción que dominan en la sociedad.	Tiempo	Horas en que el trabajador realiza la ejecución de la actividad por la cual ha sido contratado.	-Si se aumenta las horas de trabajo cree usted que debería haber un lugar adecuado para servirse sus alimentos. <b>Si No</b>	ENCUESTA Cuestionario ENTREVISTA
	Trabajador	Persona que realiza un trabajo a cambio de un salario	-Si un apersona cumple su jornada de trabajo, debería ser incrementado su salario. <b>Si No</b>	
	Institución	Organismo que cumple con una función de interés público	Considera usted que la institución cumple con los parámetros que le brinde bienestar a los docentes. <b>Si No</b>	

Elaborado por: Paulina Ricaurte

**Variable Dependiente:** Estado de Salud

**Cuadro #: 3** Operacionalización de la Variable Dependiente

<b>Conceptualización</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems Básicos</b>	<b>Técnicas e Instrumentos</b>
Se define salud como el estado de completo bienestar físico, mental, espiritual, emocional y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. La salud implica que todas las necesidades fundamentales de las personas estén cubiertas: afectivas, sanitarias, nutricionales, sociales y culturales.	<p>Bienestar</p> <p>Ausencia de afecciones</p> <p>Necesidades cubiertas</p>	<p>-Estado de la persona que goza de buena salud física, mental, espiritual y social.</p> <p>-Vitalidad, energía y rendimiento</p> <p>-Afectividad, alimentación, espacio y nutrición</p>	<p>-¿Usted cree que goza de perfecto estado de salud?</p> <p style="text-align: center;"><b>Sí                  No</b></p> <p>-¿Cree usted que su alimentación es la adecuada para satisfacer las necesidades vitales?</p> <p style="text-align: center;"><b>Sí                  No</b></p> <p>-Lleva consigo alimentación nutritiva para servirse en la media hora de receso</p> <p style="text-align: center;"><b>Sí                  No</b></p>	<p>ENCUESTA</p> <p>Cuestionario</p> <p>ENTREVISTA</p>

Elaborado por: Paulina Ricaurte

### 3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

En la recolección de la información de la investigación se utilizó la técnica de la Encuesta.

Según GÁLTUN, Johan. (2006). La encuesta “consiste en la obtención de datos de interés social mediante la interrogación a los miembros de la sociedad”.

Como se puede dar cuenta, la encuesta es una técnica o una manera de obtener información de la realidad, a través de preguntar o interrogar a una muestra de personas; pero para recoger dicha información se auxilia se apoya en el cuestionario.

Cuestionario, no es otra cosa que un conjunto de preguntas, preparado cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación, para que sea contestado por la población o su muestra.

El cuestionario fue dirigido a los docentes del Centro de Educación Básica (Humberto Albornoz), de la ciudad de Ambato.

#### 3.6.1 Plan para la recolección de la información

Cuadro #: 4 Plan de recolección de la información

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
1 -¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
2. ¿De qué personas u objeto?	Docentes
3.- ¿Sobre qué aspectos?	-Jornada de trabajo  -Estado de salud
4.- ¿Quién? ¿Quiénes?	La Investigadora: Paulina Ricaurte
5.- ¿Cuándo?	Agosto-diciembre

	Año lectivo 2012-2013
6.- ¿Dónde?	Centro de Educación Básica “Humberto Albornoz”
7.- ¿Cuántas veces?	Una
8.- ¿Qué técnicas de recolección	Encuesta estructurado
9.- ¿Con qué?	Cuestionario
10.- ¿En qué situación?	Bajo condiciones de respeto, profesionalismo investigativo y absoluta reserva y confidencialidad

**Elaborado por:** Paulina Ricaurte

### **3.7. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN**

Luego de recogidos los datos serán analizados siguiendo los siguientes procedimientos:

Se limpia la información de toda contradicción, que no sea incompleta, no pertinente.

Si se detecta fallas se volverá a repetir la recolección de la información

Finalmente se tabulará según las variables, en este caso la variable independiente y la variable dependiente, luego se realizó los cuadros de cada variable y el cuadro con cruce de variables. Y se realizará un estudio estadístico de datos para la presentación de resultados.



### **3.7.1 Validez y Confiabilidad**

#### **a) Validez**

En el desarrollo del trabajo investigativo al tratarse de una ciencia social se determina la validez de las técnicas en el momento en que se demuestra cuantitativamente la relación de las variables a través de su operacionalización y la formulación de la hipótesis.

#### **b) Confiabilidad**

Para la aplicación definitiva de los instrumentos en la investigación la confiabilidad se estipuló para el tema de la jornada laboral y el estado de salud, el asesoramiento de personas especializadas en el tema que han realizado estudios al respecto, para realizar una comparación cuali-cuantitativa, y elaborar los instrumentos de la recopilación de la información.

### **3.8 Plan para el Procesamiento de la Información**

- Revisión crítica de la información recogida; es decir, limpieza de información defectuosa, contradicción, incompleta, no pertinente.
- Repetición de la recolección, en cierto caso individual, para corregir fallas de contestación
- Tabulación o cuadros según variables de cada objetivo específico: cuadros de una sola variable, cuadro con cruces de variables.
- Manejo de información (reajuste de cuadros con casillas vacías o con datos reducidos cuantitativamente, que no influyen significativamente en los análisis)
- Estudio estadístico de datos para presentación de resultados

## CAPITULO IV

### ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

Encuesta aplicada a los Docentes del Centro de Educación Básica “Humberto Albornoz” de la Ciudad Ambato

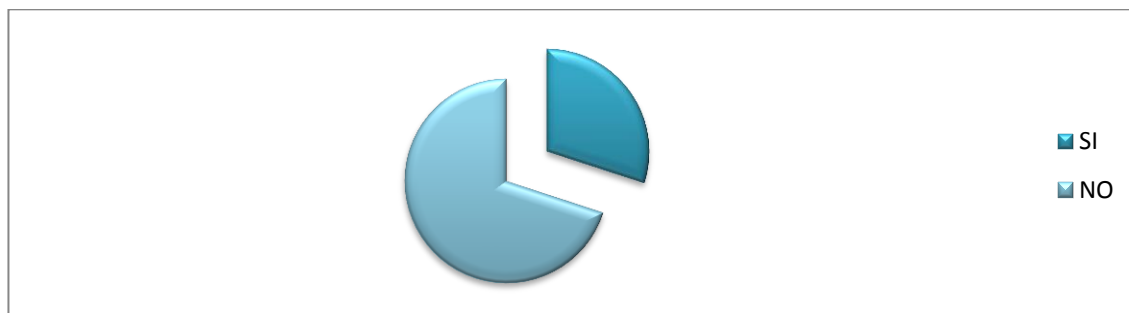
1.- ¿Está de acuerdo usted con la Jornada Laboral impuesta por el Gobierno Nacional?

**CUADRO # 5**

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje %
SI	18	30%
NO	42	70%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta dirigida a Docentes  
Elaborada: Paulina Ricaurte

**Gráfico N° 5**



#### **Análisis:**

El 70% de los investigados y que corresponde a 42 Docentes aducen que no están de acuerdo con la jornada laboral, y 30% que corresponde a 18 Docentes manifiestan que sí.

#### **Interpretación:**

Se puede manifestar que los docentes en su mayoría no se encuentran conformes con la jornada laboral lo que implica malestar en los maestros.

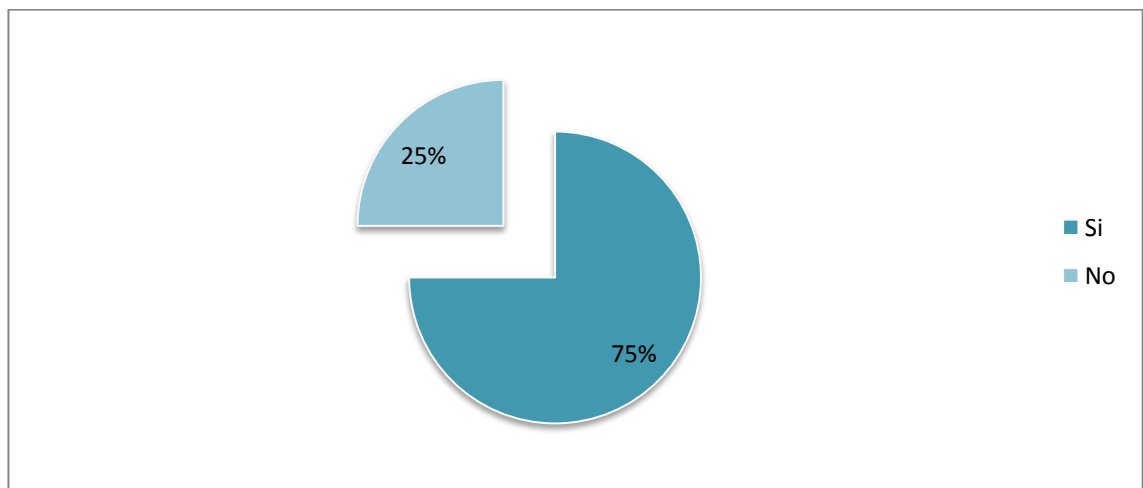
2.- ¿Cree que la jornada laboral afecto en su vida familiar?

**CUADRO # 6**

<b>Indicadores</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje %</b>
Si	45	75%
No	15	25%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta dirigida a docentes  
Elaborada: Paulina Ricaurte

**Gráfico N°6**



**Análisis:**

En esta interrogante 45 encuestados y que corresponde al 75% de Docentes contestan que si afecta la jornada laboral en su vida familiar, y el 25% y que son 15 Docentes manifiestan que no les afecto en nada la jornada laboral.

**Interpretación:**

Los docentes en su gran mayoría coinciden en señalar que la jornada laboral afecto en su vida familiar, esto hace que hay inestabilidad en el núcleo familiar.

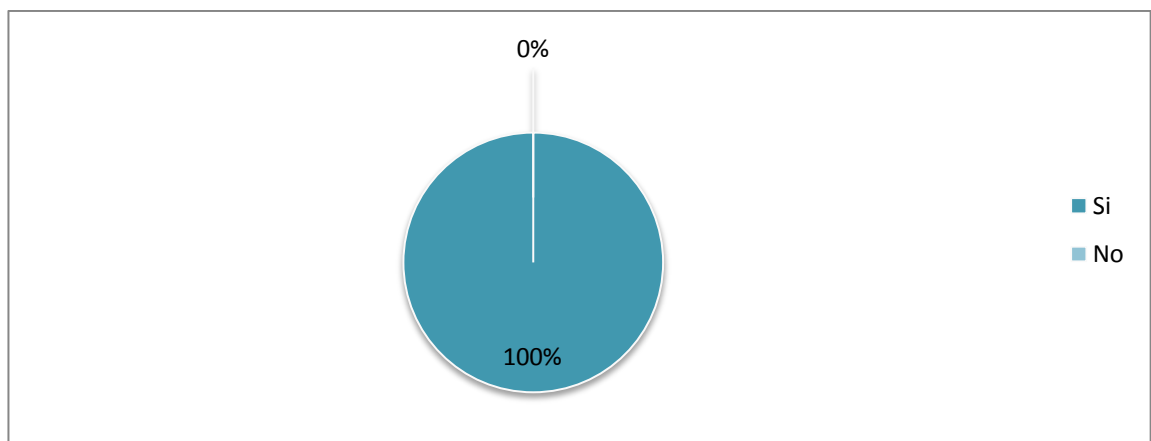
3.- ¿Si se aumentó las horas de trabajo cree que debería haber un lugar adecuado para servirse sus alimentos?

**CUADRO # 7**

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje %
Si	60	100%
No	---	0%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta dirigida a docentes  
Elaborada: Paulina Ricaurte

**Grafico N°7**



**Análisis:**

El 100% de Docentes y que corresponde a 60 maestros, aducen que debería haber un lugar adecuado para servirse sus alimentos.

**Interpretación:**

Los Docentes admiten que con el aumento de la jornada de trabajo debería haber un lugar adecuado para servirse sus alimentos, sean estos el bar de la institución o un restaurant.

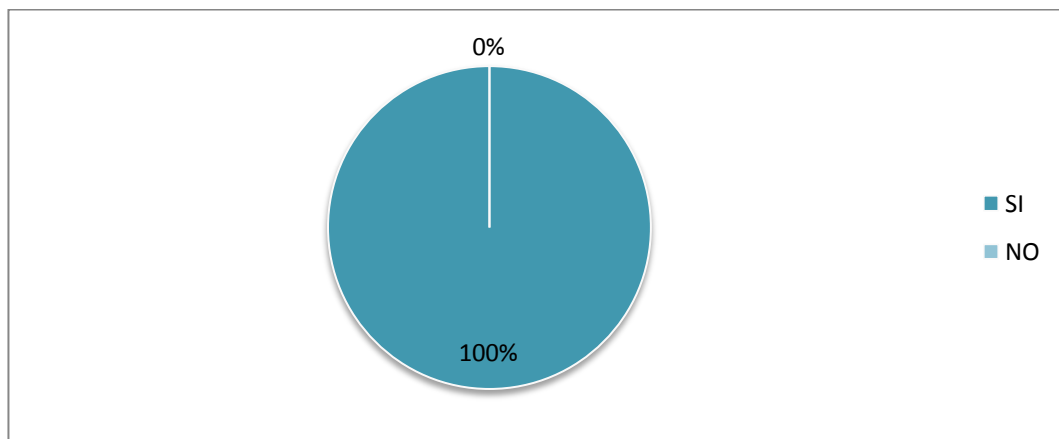
4.- ¿Si una persona cumple su jornada de trabajo, debería ser incrementado su salario?

**CUADRO # 8**

<b>Indicadores</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje %</b>
Si	60	100%
No	0	0%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta dirigida a docentes  
Elaborada: Paulina Ricaurte

**Grafico N°8**



**Análisis:**

Del análisis se puede establecer que 60 profesores que corresponde al 100% manifiestan que si debe ser incrementado su salario.

**Interpretación:**

La gran mayoría de los encuestados consideran que se debe incrementar su salario por el aumento de su jornada laboral.

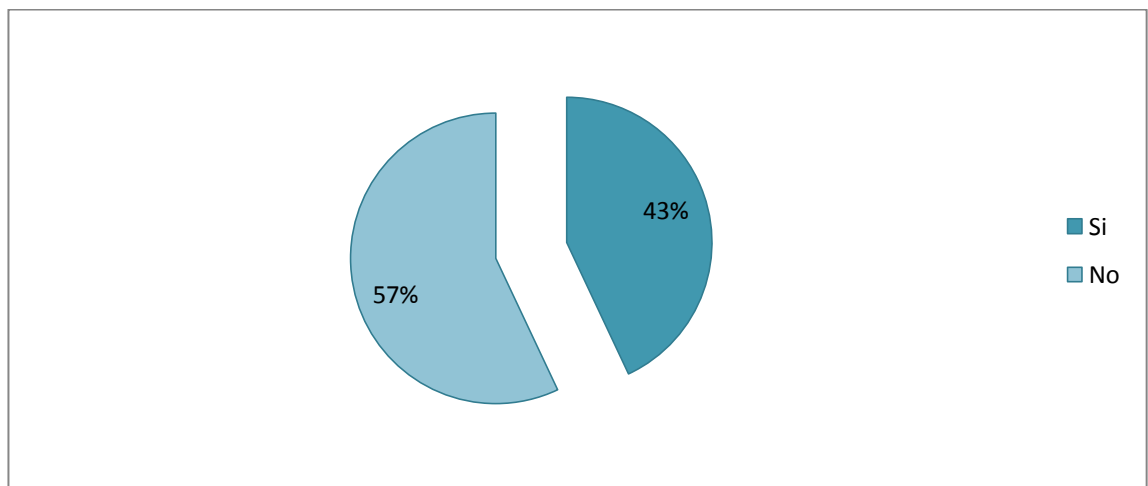
5.- ¿Considera usted que la institución cumple con parámetros que le brinde bienestar a los docentes?

**CUADRO # 9**

<b>Indicadores</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje %</b>
Si	26	43%
No	34	57%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta dirigida a docentes  
Elaborada: Paulina Ricaurte

**Grafico N°9**



**Análisis:**

De la pregunta se establece que 26 encuestados que representa el 43 % responde a la variante sí; 34 docentes que representa a 57% manifiestan que la institución no cumple con parámetros que le brinde bienestar a los docentes?

**Interpretación:**

La mayoría de los encuestados consideran que la institución no cumple con parámetros que les brinden bienestar, por lo que sugieren que se incrementen beneficios.

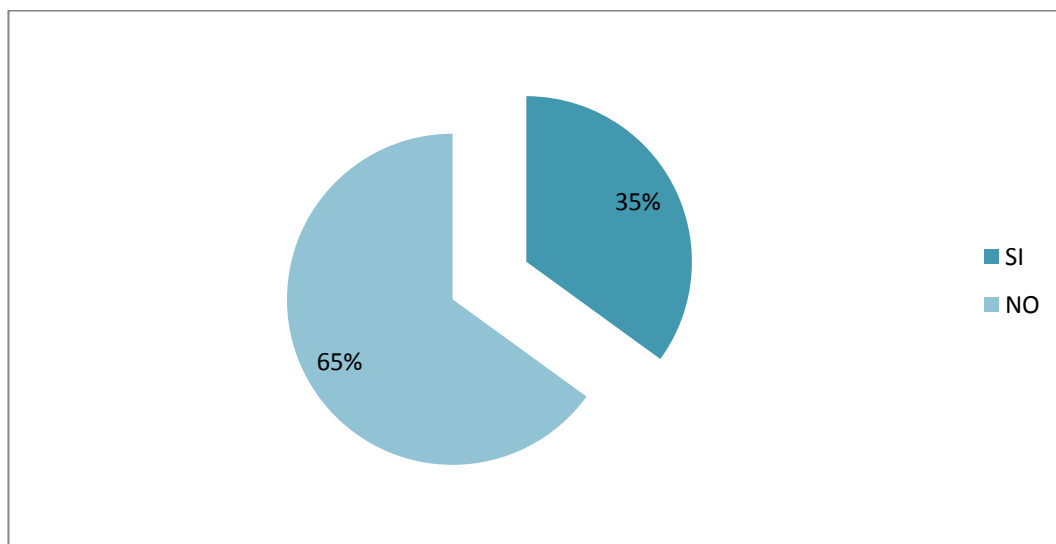
6. ¿Usted cree que goza de perfecto estado de salud?

**CUADRO # 10**

<b>Indicadores</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje %</b>
SI	21	35%
NO	39	65%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta dirigida a docentes  
Elaborada: Paulina Ricaurte

**Grafico N°10**



**Análisis:**

Del grupo de investigados se establece que 21 docentes que representa el 35% responden a la variante que gozan de perfecto estado de salud, 39 maestros y que representa el 65% responden a la variante no.

**Interpretación:**

La mayoría de docentes manifiestan que su estado de salud no es bueno, por lo que le resulta imposible adaptarse a la nueva jornada de trabajo

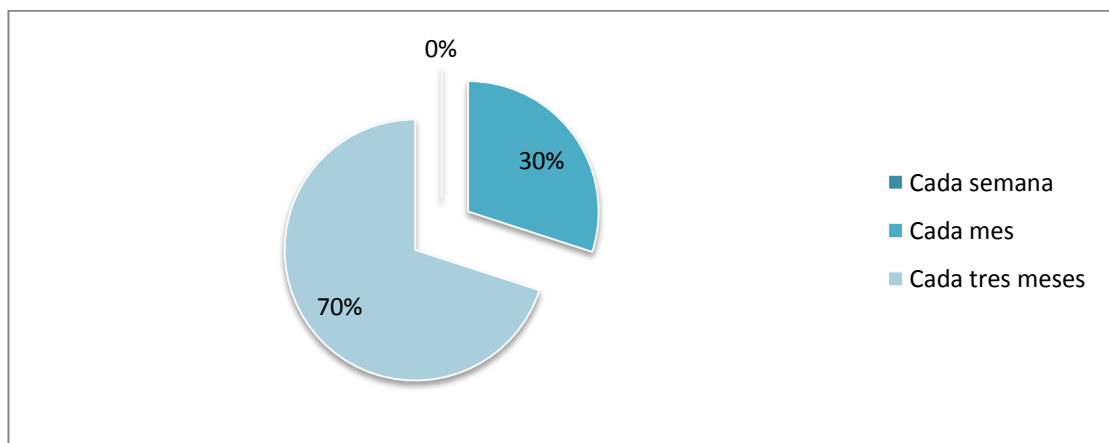
7.- ¿Con que frecuencia acude al médico?

**CUADRO # 11**

<b>Indicadores</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje %</b>
Cada semana	00	0%
Cada mes	18	30%
Cada tres meses	42	70%
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta dirigida a docentes  
Elaborada: Paulina Ricaurte

**Grafico N°9**



**Análisis:**

De los 60 profesores encuestados 18 maestros que corresponde al 30% manifiestan que acuden al médico cada mes, mientras que 42 docentes que corresponde al 70% acuden al médico cada tres meses.

**Interpretación:**

De acuerdo a los resultados se observa que todos los maestros acuden al médico con el fin de realizar el chequeo de su estado de salud.



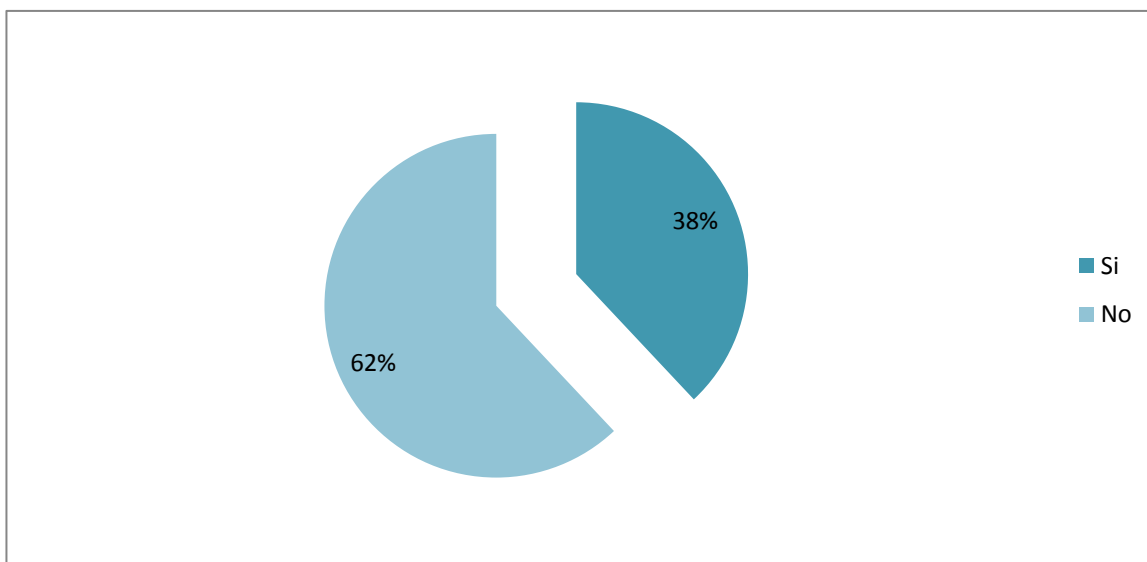
8. ¿Cree usted que su alimentación es la adecuada para satisfacer las necesidades vitales?

**CUADRO # 12**

<b>Indicadores</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje %</b>
Si	23	38%
No	37	62%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta dirigida a docentes  
Elaborada: Paulina Ricaurte

**Grafico N°10**



**Análisis:**

De lo observado se puede determinar que 23 docentes y que representa al 38% responden que si, 37maestros y que representa el 62% responden que no

**Interpretación:**

La mayor parte de docentes cree que su alimentación no es la adecuada para satisfacer sus necesidades vitales, por lo que tendrán que adaptarse a un nuevo régimen alimenticio

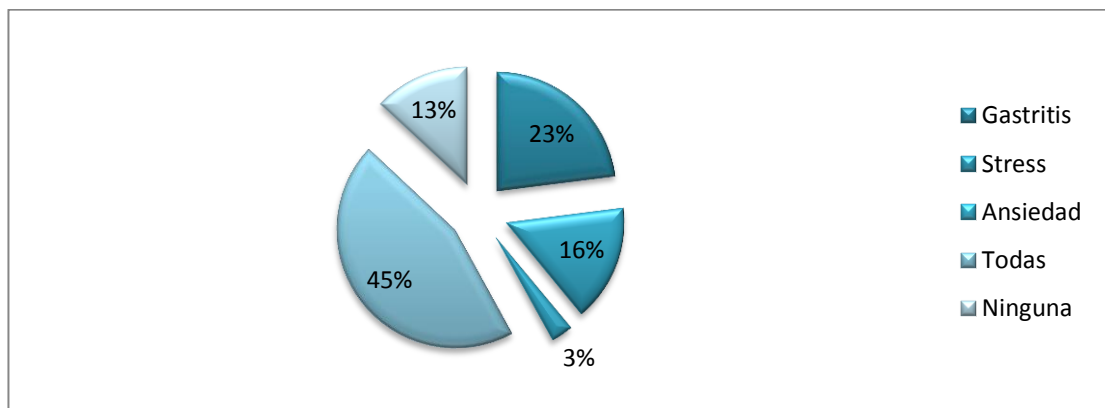
9. ¿De las siguientes enfermedades cuál de ellas cree que le está afectando?

**CUADRO # 13**

<b>Indicadores</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje %</b>
Gastritis	14	23%
Stress	9	16%
Ansiedad	2	3%
Todas	27	45%
Ninguna	8	13%
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta dirigida a docente  
Elaborada: Paulina Ricaurte

**Grafico N°11**



**Análisis:**

De esta interrogante se desprende que 14 encuestados y que representa al 23% mencionan que les está afectando la gastritis; 9 docentes y que representa al 16% aducen que es el stress; 2 profesores y que corresponde a 3 % manifiesta que es la ansiedad; 27 maestros y que corresponde al 45% indican que todas; y 8 profesores que representa al 13 % revelan que ninguna.

**Interpretación:**

Todas las enfermedades están afectando a la salud de los maestros, por la implementación de la jornada laboral.

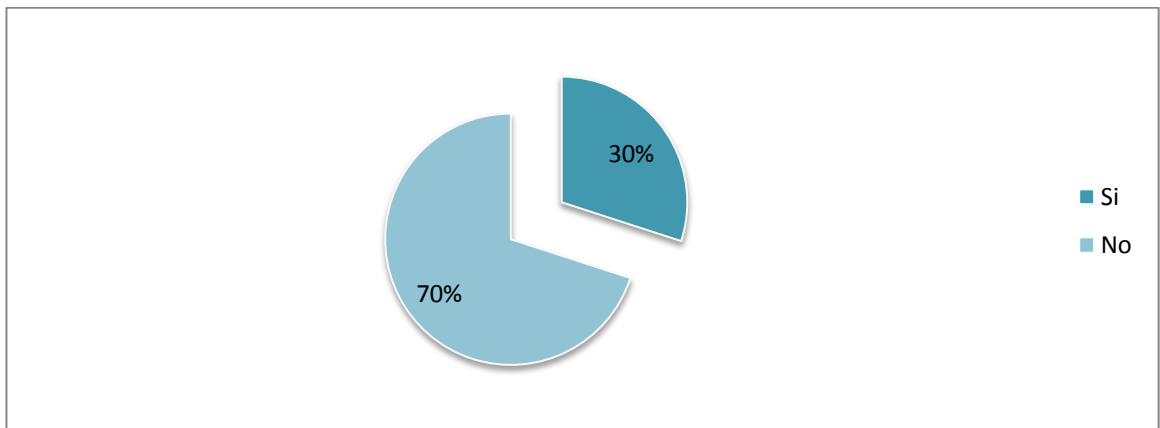
10. ¿Lleva consigo alimentación nutritiva para servirse en la media hora de receso?

**CUADRO # 14**

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje %
Si	18	30%
No	42	70%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta dirigida a docentes  
Elaborada: Paulina Ricaurte

**Grafico N°12**



**Análisis:**

De lo establecido se deduce que 18 maestros que representa el 30% si llevan una nutritiva alimentación; y 42 docentes que representa el 70% no lo hacen

**Interpretación:**

La mayor parte de los docentes no llevan consigo una nutritiva alimentación, ya que prefieren salir a sitios de expendio de comidas.

## VERIFICACION DE HIPOTESIS CON EL CÁLCULO DEL CHI-CUADRADO

HIPOTESIS AFIRMATIVA= ALTERNATIVA o H1

HIPOTESIS NEGATIVA= NULA o Ho

### 4.3. VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

- **Problema investigado**

¿Cómo incide la jornada laboral del Magisterio Ecuatoriano en el estado de salud de los docentes del Centro de Educación Básica “Humberto Albornoz”?

- **Descripción de la población**

Trabajamos con toda la población docente distribuida de la siguiente manera: 59 Docentes, y el director dado un total de 60 encuestados.

- **Fundamentación Teórica**

Cuya hipótesis es la evolución de las variables

**Independiente:** Jornada laboral

**Dependiente:** Estado de salud

- **Planteamiento de la hipótesis**

**Ho** (Hipótesis Nula) La jornada Laboral **no incide** en el Estado de Salud de los docentes del Centro de Educación Básica “Humberto Albornoz”

**H1** (Hipótesis Alternativa) La Jornada Laboral **incide** en el Estado de Salud de los docentes del Centro de Educación Básica “Humberto Albornoz”

### SELECCIÓN DE NIVEL DE SIGNIFICACION

Para la verificación de hipótesis se utilizara el nivel de 0.05

Especificación Estadística.- se trabaja con un cuadrado de contingencia de cuatro filas por dos columnas, con la aplicación de la siguiente formula estadística.

## MODELO ESTADISTICO

$$X^2 = \sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

$X^2$  = CHI-CUADRADO

$\Sigma$  = SUMATORIA

O = FRECUENCIA OBSERVADA

F = FRECUENCIA ESPERADA

### ESPECIFICACION DE ACEPTACION Y RECHAZO

Para decidir primero determinamos los grados de libertad (g.l) con el cuadro formado cuatro filas y dos columnas.

### GRADOS DE LIBERTAD

$gl = (\text{Cantidad de filas} - 1)(\text{Cantidad de columnas} - 1)$

$gl = (4 - 1)(2 - 1)$

$gl = (3)(1)$

$gl = 3 = 11.3$

### Regla de Decisiones:

Entonces con 3 grados de libertad y un nivel de significación de 0.05 se determina en la tabla el valor de 11.3 para el Chi Cuadrado tabular ( $\chi^2_t$ )

### FORMULA ESTADISTICA

$$X^2 = \sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

#### 4.3.1 RECOLECCION DE DATOS Y CALCULO DE LO ESTADISTICO

##### FRECUENCIA OBSERVADA

PREGUNTA	CATEGORIA		SUBTOTAL
	SI	NO	
¿Cree que la jornada laboral afecto en su vida familiar?	45	15	60
¿Si se aumentó las horas de trabajo cree que debería haber un lugar adecuado para servirse sus alimentos?	60	0	60
¿Cree usted que su alimentación es la adecuada para satisfacer las necesidades vitales?	23	37	60
¿Lleva consigo alimentación nutritiva para servirse en la media hora de receso?	18	42	60
<b>SUBTOTAL</b>	<b>146</b>	<b>94</b>	<b>240</b>

##### Cuadro #15

Elaborado por: Paulina Ricaurte

### FRECUENCIA ESPERADA

PREGUNTA	CATEGORIA		SUBTOTAL
	SI	NO	
¿Cree que la jornada laboral afecto en su vida familiar?	36.5	23.5	60
¿Si se aumentó las horas de trabajo cree que debería haber un lugar adecuado para servirse sus alimentos?	36.5	23.5	60
¿Cree usted que su alimentación es la adecuada para satisfacer las necesidades vitales?	36.5	23.5	60
¿Lleva consigo alimentación nutritiva para servirse en la media hora de receso?	36.5	23.5	60
<b>SUBTOTAL</b>	<b>146</b>	<b>94</b>	<b>240</b>

#### Cuadro # 16

Elaborado por: Paulina Ricaurte

#### CALCULO DEL $\chi^2$ (CHI-CUADRADO)

O	E	(O-E)	(O-E) <sup>2</sup>	(O-E) <sup>2</sup> /E
45	36.5	8.5	72.25	1.97
15	23.5	-8.5	72.25	3.07
60	36.5	23.5	552.25	15.13
0	23.5	-23.5	552.25	23.5
23	36.5	-13.5	182.25	4.99
37	23.5	13.5	182.25	7.75
18	36.5	-18.5	342.25	9.37

42	23.5	18.5	342.25	14.56
240	240	0	2,301	80.34

**Cuadro # 17**

Elaborado por: Paulina Ricaurte

**COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS**

Entonces con 3 grados de libertad y un nivel de 0.05 tenemos en la tabla  $\chi^2$  el valor de 11.3 y el  $\chi^2_c =$  Chi cuadrado calculado es 80.34

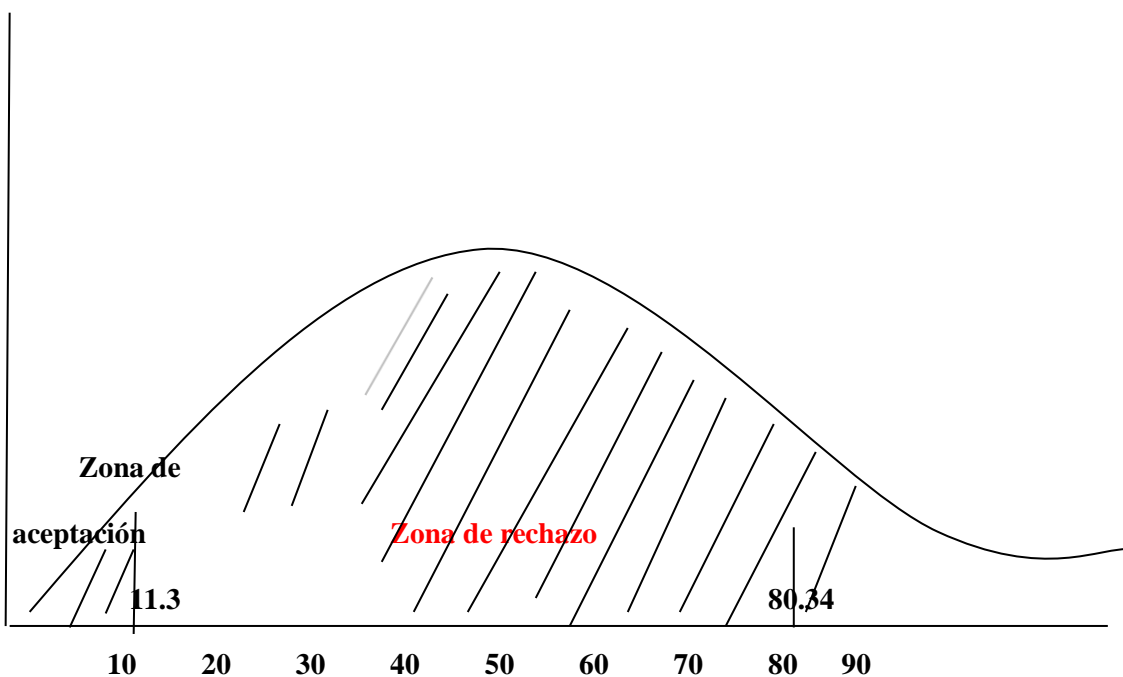
**DECISIÓN**

Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis afirmativa que dice:

La jornada laboral **Incide** en el estado de salud de los docentes del Centro de Educación Básica “Humberto Albornoz”

**Grafico N°15**

**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**





## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. CONCLUSIONES**

Una vez realizado el trabajo de investigación sobre la jornada laboral impuesta al magisterio ecuatoriano y su incidencia en el estado de salud, se puede concluir estableciendo ciertos parámetros:

- Los docentes de la institución generan tensiones por las nuevas expectativas sobre la educación, por las nuevas demandas sociales, los cambios producidos en la sociedad han sido muy rápidos y han repercutido en el profesor como persona y como docente, cada vez se le pide más, se le exige y se espera más de él pero basándonos en su esfuerzo, olvidándose de la necesaria compensación y motivación para ese esfuerzo.
- En la institución se considera que la mayor parte de profesores tienen su estado de salud deteriorado.
- Se ha podido comprobar que el estado de salud de los educadores está deteriorado, porque su alimentación no es la adecuada.
- La mayor parte de los docentes de la institución tienen problemas de salud como: gastritis, stress, ansiedad por lo tanto necesitan mejorar su estado nutricional para superar estas dolencias.

## 5.2. RECOMENDACIONES

- Los docentes deben asumir nuevas responsabilidades y modificar su forma de alimentación y adaptarse a las horas de trabajo, pero han de recibir motivación y estímulos encaminando a la mejora.
- Los maestros deben acudir con frecuencia al médico, y seguir las indicaciones exactamente como el especialista lo diga, para que así puedan gozar de un excelente estado de salud y ofrecer una enseñanza de calidad.
- Si fuera posible contratar personal con experiencia en cocina que prepare comidas nutritivas y saludables a las horas adecuadas, tratando de evitar las enfermedades como es la gastritis que es la que más les está afectando a los profesores, uno de los requisitos de calidad de la enseñanza es tener docentes con excelente estado de salud.

## **CAPITULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **6.1. DATOS INFORMATIVOS:**

##### **6.1.1 TEMA:**

Elaboración de una guía de talleres nutricional y motivacional de apoyo para mejorar el estado de salud de los docentes del Centro de Educación Básica “Humberto Albornoz”.

##### **6.1.2. Institución Ejecutora:**

Universidad Técnica de Ambato

##### **6.1.3. Beneficiarios:**

-Los 59 Docentes de la institución y el Sr: Director

##### **6.1.4. Ubicación Geográfica:**

-Provincia: Tungurahua

-Cantón: Ambato

-Parroquia: Huachi Loreto

-Comunidad: Educativa

-Dirección: avenidas Bolivariana y El Rey, sector del estadio Bellavista.

##### **6.1.5. Tiempo estimado para la ejecución de la propuesta:**

**Inicio:** Mayo

**Final:** Julio

#### 6.1.6. Equipo responsable:

La ejecución de la propuesta mencionada se llevará a cabo con la participación directa de la investigadora, como se detalla a continuación.

Nombre: Paulina Liliana Ricaurte Morocho

#### 6.1.7. Costo estimado:

<b>PERSONAL DE APOYO</b>	
<b>Recursos necesarios</b>	<b>Valor total</b>
Asesoría	\$30.00
Personal de apoyo	\$10.00
<b>MATERIAL DE ESCRITORIO</b>	
Resmas de hojas de papel bond	\$4.00
Copias	\$25.00
Cds	\$10.00
Papelote	\$5.00
Esferos, lápices y borradores	\$6.00
<b>MATERIAL BIBLIOGRÁFICO</b>	
Tutoría de la investigación científica	\$6.00
Diseño de proyectos	\$5.00
Internet	\$30.00
<b>ADQUISICIÓN DE EQUIPO</b>	
Impresora	\$120
<b>TRANSPORTE</b>	
A la universidad	\$30.00
A diferentes sitios para realizar la propuesta	\$20.00
<b>TOTAL</b>	<b>\$331.00</b>

#### Cuadro # 18

Elaborado por: Paulina Ricaurte

## **6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA**

La escuela “Humberto Albornoz” pertenece al cantón Ambato, parroquia Huachi Loreto, provincia de Tungurahua, fue inaugurada el 22 de diciembre 1956, para dar educación a los niños del lugar, en la actualidad cuenta con los 8 años de Educación Básica

La presente propuesta tiene como antecedentes las recomendaciones a la que se llegó después de establecer las conclusiones; en esta se expresa claramente que es necesario capacitar a los docentes para resolver de mejor manera los problemas de salud y de esta manera lograr un rendimiento adecuado de los docentes en la Institución.

Es necesario poner en práctica dichas capacitaciones socializando a los docentes para complementar el trabajo de la escuela.

La planificación que contiene la guía de concientización es un material importante que permite que los docentes se preocupen por su estado de salud. La importancia que se da en esta propuesta se verá reflejada en el cambio del estado de salud de los maestros.

Por lo tanto es necesario el apoyo de autoridades y docentes de la institución para el correcto desempeño de esta propuesta, de tal manera que pueda contribuir a la solución de problemas de salud docente.

## **6.3. Justificación**

Después de haber analizado la manera de alimentación de los Docentes se ha visto en la necesidad de realizar una guía nutricional y motivacional que encaminen a una buena alimentación para así gozar de un excelente estado de salud.

El desarrollo de la guía dirigida a Docentes por medio de unas capacitaciones, ayudará a concienciar y mejorar el estado de salud de los mismos, brindando una amplia información de las enfermedades más relevantes.

Por lo tanto la guía se elaborará en base a resultados de observaciones e investigaciones que se han realizado a los Docentes del Centro de Educación

Básica “Humberto Albornoz”, donde se presentan problemas de salud, de esta manera se pretende dar a conocer algunas sugerencias y mejorar la nutrición en los Docentes del mencionado establecimiento

## **6.4. OBJETIVOS**

### **6.4.1 Objetivo General**

Elaborar una guía de talleres nutricional y motivacional que permita mejorar el estado de salud físico y mental de los Docentes de la Escuela de Educación General Básica Humberto Albornoz

### **6.4.2 Objetivos Específicos**

-Socializar a los docentes de la escuela Humberto Albornoz sobre la importancia que tiene la nutrición

-Ejecutar talleres para concienciar al profesorado, que la salud es parte fundamental de su vida

-Evaluar la guía de talleres motivacionales orientada al mejoramiento del estado de salud mental en los docentes.

## **6.5. Análisis de la factibilidad**

Se puede decir que la ejecución de esta propuesta es factible ya que se dispone de los siguientes recursos

### **6.5.1. Factibilidad Operativa**

La guía de talleres para los Docentes se desarrollará con el Director y maestros de la institución, orientados por un profesional capacitado en el área como puede ser: Ingeniero en Alimentos, chef profesional y gente especializada en gastronomía.

A demás se diseñarán capacitaciones dirigidos a tener un buen estilo de vida y así rendir mejor en su vida profesional

### **6.5.2. Factibilidad Técnica**

La institución tiene una infraestructura adecuada y los equipos tecnológicos necesarios para llevar a cabo la presente propuesta así como se cuenta con la

comisión de bar institucional los mismos que han visto la necesidad de aplicar la capacitación que conlleva a mantener un mejor estado de salud.

### **6.5.3. Factibilidad Económica**

Con el apoyo de las autoridades y con recursos de la investigadora será posible, impartir las charlas en la institución del Centro de Educación Básica “Humberto Albornoz”

## **6.6. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA**

### **6.6.1. Guía de talleres nutrición**

**Guía.-** puede ser el documento que incluye los principios o procedimientos para encauzar una cosa o el **listado** con informaciones que se refieren a un asunto específico.

El manejo de la guía permite perfeccionar la manera de como nutrirse y tener un excelente estado de salud a maestros del Centro de Educación Básica “Humberto Albornoz”. La guía de talleres no es extensa, ya que son concretas y fáciles de entender.

**Talleres:** Es una metodología de trabajo en la que se integran la teoría. Se enfatiza en la solución de problemas, capacitación y requieren la participación de los asistentes.

El taller constituye un lugar de co-aprendizaje, donde todos sus participantes construyen socialmente conocimientos y valores, desarrollan habilidades y actitudes, a partir de sus propias experiencias. Dentro de este espacio, sin embargo, se diferencian los roles de aprendiz y de maestro/facilitador, en función de la mejoría de la calidad del producto colectivo de trabajo.

No importa en qué orden se desarrollen, estos momentos siempre han de ser vividos y trabajados. Las ventajas de taller están íntimamente relacionadas con su esencia, una instancia ideal para trabajar los vínculos interpersonales, con los conocimientos, las actitudes y las practicas.

## Funciones Básicas del Facilitador del Taller

El grupo revisa a través del dialogo, sus experiencias familiares relacionadas con el tema que están analizando, y reflexionan si este asunto puede mejorar o transformarse: cada uno de los participantes determina en lo personal las acciones que necesita realizar o modificar, para mejorar la dinámica de su entorno y establece como tarea cuando la llevara a cabo.

## Principios Básicos para trabajar en los Talleres.

Para que los docentes puedan aprender y crecer juntos durante las reuniones, es muy importante que se cumplan las siguientes reglas:

### Ser responsables:

Uno de los compromisos de los docentes en estos talleres consistirá en asistir y participar activamente en cada una de la secciones de trabajo y en las demás actividades que se desarrollen alrededor.

Es difícil incorporar hábitos saludables pero es necesario tomar conciencia y cambios de actitudes por parte de los educadores.

## PIRÁMIDE ALIMENTICIA

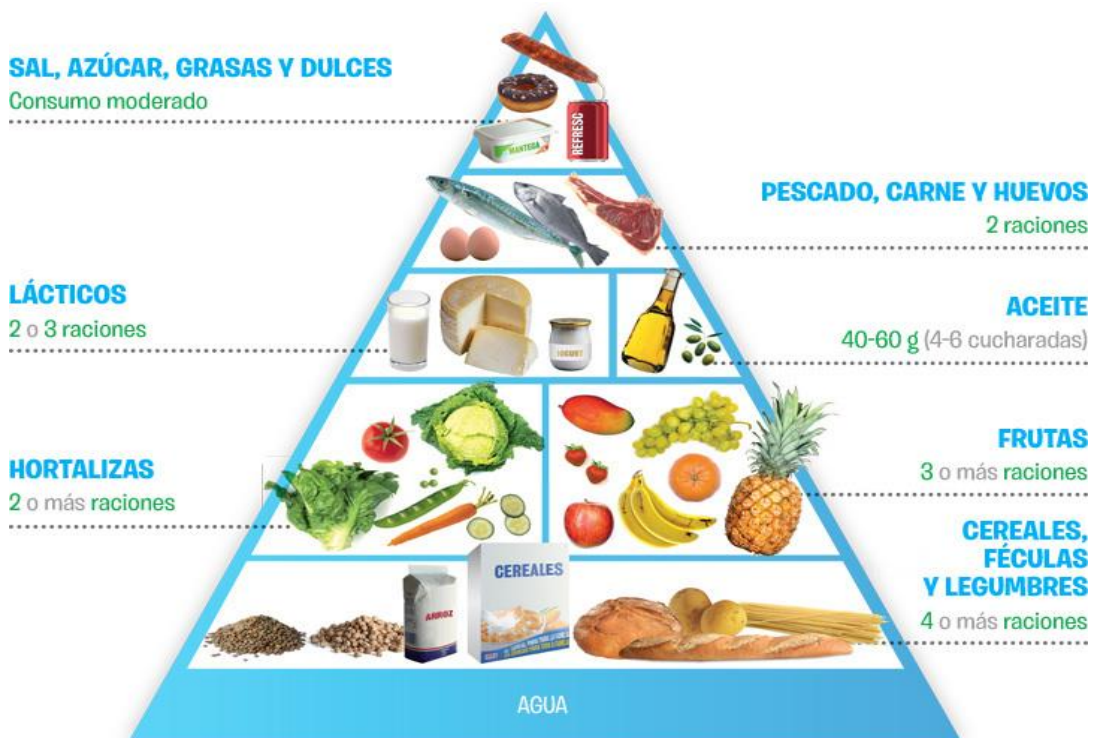


Gráfico N° 16



## ¿Qué es una pirámide alimenticia?

O **pirámide nutricional** es un triángulo donde se ve cómo alimentarse, desde lo más recomendable para la salud hasta lo menos nutritivo. Es un recurso didáctico que se propone como guía dietética para la población o un sector de la población (niños, jóvenes, adultos, ancianos, etc.). Como tal guía que es, se basa en recomendaciones relativas al tipo de alimentos y la frecuencia con que se deben consumir, con objetivo de mantener la salud.

La alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

La importancia de alimentarse saludablemente nos permite desarrollarnos plenamente, conservar la salud y la vitalidad, mantener un óptimo rendimiento intelectual e incluso prevenir, superar o aliviar diversas enfermedades.

También es importante porque nos ayuda a mantenernos sanos, activos y mejora nuestra capacidad para disfrutar la vida.

La salud y buen funcionamiento de nuestro organismo, depende de la nutrición y alimentación que tengamos durante la vida.

Alimentación y Nutrición aun cuando parecieran significar lo mismo, son conceptos diferentes.

**La Alimentación** nos permite tomar del medio que nos rodea, los alimentos de la dieta (de la boca para fuera) y **La Nutrición** es el conjunto de procesos que permiten que nuestro organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones (de la boca para adentro).

**Los alimentos** son todos los productos naturales o industrializados que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica (hambre).

**Los nutrientes** son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud. Existen cinco tipos de nutrientes llamados: **Proteínas o Prótidos, Grasas o Lípidos, Carbohidratos o Glúcidos, Vitaminas y Minerales.**

## LOS NUTRIENTES:

- **Proteínas**

Son los ladrillos necesarios para crecer y reparar daños en el cuerpo.

**Se encuentran** en las carnes (de res, aves, de cacería), pescado, mariscos, crustáceos, huevos, leche, quesos, embutidos (mortadela, salchichas, salchichón), granos como las caraotas, frijoles, arvejas, lentejas.

- **Carbohidratos**

Nos dan energía y calor para movernos y desarrollar todas las actividades diarias. Son de origen vegetal.

**Se encuentran** en los cereales: maíz, trigo, arroz, sorgo y sus productos (harinas, pastas) tubérculos o verduras: papa, ñame, apio, yuca, ocumo, ocumo chino, mapuey, batata; plátano; azúcar (blanca o morena), miel y papelón, granos como las caraotas de todos los colores, arvejas, lentejas, garbanzos, frijoles, quinchonchos.

- **Grasas**

Son la fuente más concentrada de energía para nuestro cuerpo y cerebro. Participan en diferentes funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo y de algunas vitaminas y hormonas. Son fuente de calorías para los niños, pero los adultos deben consumirla con moderación.

**Se encuentran** en las carnes rojas, piel del pollo, leche, mantequilla y queso, aceites vegetales (de girasol, maíz, ajonjolí, algodón), margarina, aguacate, aceitunas, algunas semillas como el maní, merey, pistacho, almendras, nuez.

- **Vitaminas**

Ellas son las vitaminas A, D, E, K, C, complejo B y el ácido Fólico. Cumplen funciones esenciales para el organismo. Ayudan en el proceso de transformación de energía y favorecen el sistema de defensa del cuerpo contra las enfermedades.

**Se encuentran** en casi todos los alimentos en especial en las frutas, hortalizas y alimentos de origen animal.

- **Minerales**

Entre los principales minerales se encuentran: calcio, hierro, yodo y el zinc. Ellos participan en diversas funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo (Ej.: el calcio forma y mantiene los huesos y dientes; el hierro forma parte de la sangre). Los minerales intervienen en el crecimiento, reproducción del ser humano, la función muscular, entre otros.

Se encuentran principalmente en los alimentos de origen animal.

- **Fibra**

La fibra ayuda a expulsar las heces con facilidad, previene el cáncer de colon y reduce el colesterol en la sangre.

Se encuentra en los alimentos de origen vegetal como hortalizas (zanahoria, tomates, lechugas, pepino), frutas (melón, naranja, manzana), granos (caraotas, arvejas, lentejas, frijoles), verduras (yuca, apio, batata) y cereales integrales.

**Cuadro # 19**

Elaborado por: Paulina Ricaurte

¿Cómo se clasifican los alimentos? Se clasifican en tres grandes grupos básicos, según la función que cumplen los nutrientes que contienen:

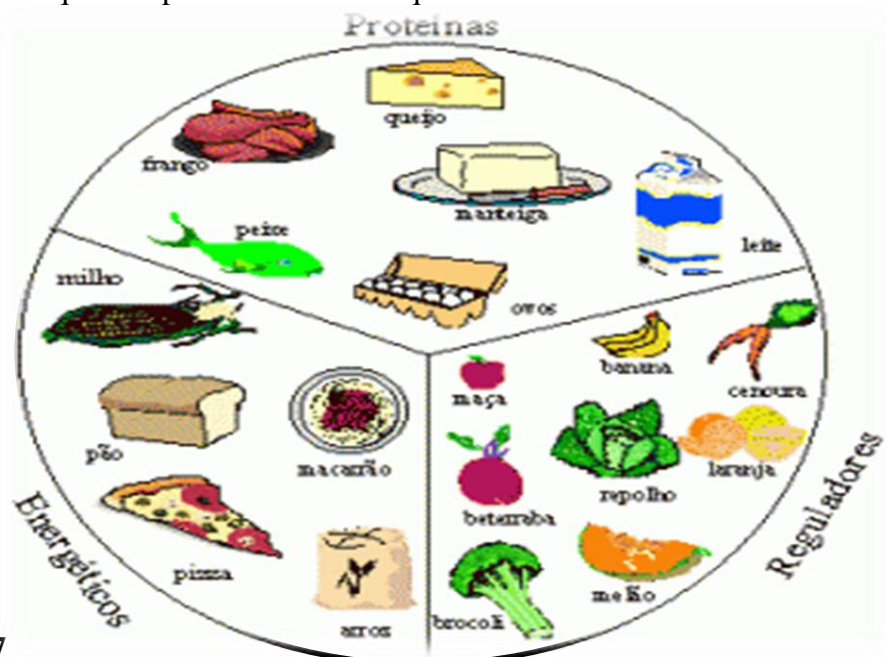


Gráfico N° 17

<b>Grupo</b>	<b>Alimentos que lo conforman</b>
<b>Alimentos plásticos o reparadores</b> Contienen en mayor cantidad proteínas	La leche, carnes (de res, aves), huevos, pescado, embutidos, queso, yogurt.
<b>Alimentos reguladores</b> Contienen en mayor cantidad vitaminas y minerales.	Las frutas (melón, naranja, manzana) y las hortalizas (lechuga, zanahoria, repollo, tomate).
<b>Alimentos energéticos</b> Contienen en mayor cantidad carbohidratos y grasas.	Los cereales (maíz, arroz, trigo, sorgo), granos (caraotas, frijoles, lentejas), tubérculos (también llamadas verduras como, papa, yuca), plátano, aceites, margarina, mayonesa.

**Cuadro # 20**

Elaborado por: Paulina Ricaurte

Alimentarse bien significa comer a lo largo del día con, moderación; nuestro cuerpo gasta energía en forma permanente, aun al dormir, por ello cada persona de acuerdo a la edad, sexo, forma de vida, actividad, etc, necesita diariamente cantidades suficientes de cada tipo de alimentos.

La variedad es otro factor importante dado que no todos los alimentos tienen igual valor nutritivo, ya que todos nos ofrecen energía y sustancias nutritivas pero en cantidades diferentes, de aquí se puede concluir que no hay ningún alimento completo en sí mismo. Por este motivo es bueno que en una buena dieta estén presentes varios alimentos diariamente.

**Para adquirir buen hábito alimentario es necesario:**



**Gráfico N° 17**

- 1- Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.
- 2- Consumir todos los días lácteos en general en todas las edades.
- 3- Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.
- 4- Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.
- 5- Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar grasa para cocinar.
- 6- Disminuir el consumo de azúcar y sal.
- 7- Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.
- 8- Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas.
- 9- Tomar abundante cantidades de agua durante todo el día.
- 10- Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y diálogo con otras personas.

## **Enfermedades que conllevan a una mala alimentación**

La mala alimentación puede ser tomada desde múltiples puntos de vista. No sólo basta considerar los innegables malas consecuencias de comer comida chatarra, sino también el hecho de comer poco y mal, comer a deshoras o tras largos períodos sin haber probado bocado. Además, si no tenemos una dieta balanceada y equilibrada, que contemple todas nuestras necesidades de nutrientes, vitaminas y fibras, entonces también estamos hablando de una nutrición no adecuada

Claro que aún no terminamos de comprender los riesgos y la importancia de este tema y seguimos con nuestros malos hábitos alimenticios. Por ello, veremos cuáles son las enfermedades y la importancia de mantener una vida sana, ya que las consecuencias de una mala dieta se pueden prevenir.

Los docentes con frecuencia comen menos, y alimentos menos nutritivos, de los que necesitan, ellos tienen una mayor tendencia a enfermarse. Éstas son algunas de las enfermedades más comunes causadas por la mala alimentación:

## **Anemia**

Una persona que sufre de anemia tiene la sangre débil. Esto sucede cuando el cuerpo pierde glóbulos rojos más rápidamente de lo que los puede reemplazar. La anemia es una enfermedad seria. Aumenta la probabilidad de que las personas contraigan otras clases de enfermedades y afecta su capacidad para trabajar y para aprender.



### ***Señas:***

- Palidez en los párpados interiores, en el interior de la boca y en las uñas
- Debilidad y mucho cansancio
- Mareo, sobre todo al levantarse después de estar sentada o acostada
- Desmayo (pérdida del conocimiento)
- Dificultades para respirar
- Latidos rápidos del corazón

### ***Tratamiento y prevención***

- Si el paludismo, los parásitos o las lombrices son la causa de su anemia, obtenga primero tratamiento médico para esas enfermedades.
- Coma alimentos ricos en hierro, junto con alimentos ricos en vitaminas A y C, que ayudan al cuerpo a absorber el hierro. Las frutas cítricas y los tomates contienen mucha vitamina C. Las verduras amarillo oscuro y las verduras de hojas verde oscuro son ricas en vitamina A. Si una mujer no

puede comer suficientes alimentos ricos en hierro, es posible que necesite tomar pastillas de hierro.

- Evite beber café o té negros o comer salvado (la capa exterior de los granos) junto con los alimentos. Éstos pueden impedir que el cuerpo absorba el hierro de los alimentos.
- Beba agua limpia para evitar las infecciones causadas por parásitos.

## Diabetes



Es una de las enfermedades que todos tememos y que sin embargo se puede prevenir de una manera muy simple. La diabetes tipo 2 está estrechamente vinculada a la obesidad y el elevado consumo de azúcar, con daños que pueden ser hasta irreversibles. Para empezar, deberíamos luchar contra la dependencia al azúcar siguiendo una dieta sin azúcar, rica en vegetales, frutas y carnes magras.

## Cáncer

Si bien es algo que tiene ciertas implicancias de índole genética, lo cierto es que hay un vínculo estrecho entre el cáncer de colon y la mala alimentación. Todo indica que si llevas una dieta rica en fibras naturales, esto te ayudará a evitar esta enfermedad. Por ello no debes dejar de comer frutas y verduras, dos alimentos ricos en fibras y otros nutrientes.



## Enfermedades cardiovasculares



La mala alimentación siempre trae consecuencias a nivel cardiovascular. El exceso de grasas provoca un aumento del colesterol malo, además de una mayor presión arterial. Junto a la obesidad, conforman un grupo de factores de riesgo importante y casi

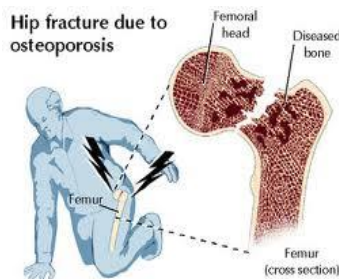
determinante para que se produzca una enfermedad cardíaca o accidentes cerebrovasculares (ACV) con lamentables consecuencias.

## Gota

La gota provoca ese interminable dolor en el pie, en la rodilla u otras articulaciones y se debe al exceso de ácido úrico. ¿A qué se debe este exceso? Principalmente al elevado consumo de carnes rojas, bebidas con azúcar y alcohol. Debes llevar una vida sana, con una dieta para bajar el ácido úrico con legumbres y hortalizas.



## Osteoporosis



Esta enfermedad suele relacionarse a una mala alimentación, rica en carnes, grasas y azúcares refinados. Debes evitar el consumo excesivo de estos alimentos con una dieta adecuada y consumir alimentos ricos en calcio para mejorar la absorción de este mineral y evitar la osteoporosis.

## 5 SEÑALES DE UNA MALA NUTRICIÓN

**Una mala nutrición** afecta la salud y la belleza del cuerpo a distintos niveles, entre otras cosas, acelerando el proceso de envejecimiento. Sin embargo, evitar y reparar los daños de una mala nutrición es posible.

### ¿Cómo reconocer una mala nutrición?

Aprender a reconocer cuando hay un caso de nutrición inadecuada es un gran paso para saber cómo actuar y principalmente cómo actuar a tiempo frente a tal situación. Es por eso que te presentamos una lista con 5 señales de una mala nutrición.



## Síntomas de una mala nutrición

### Problemas en la zona de la boca

Uno de los síntomas o claras señales de una mala nutrición es la aparición de problemas de salud en la boca como la queilitis angular comúnmente conocida como perleche. Se caracteriza por una serie de pequeñas lesiones, grietas e inflamaciones en la comisura de los labios. Este problema es el resultado de la deficiencia de riboflavina (B12) y la falta de hierro en el cuerpo. Otros de los problemas en la boca asociados con una mala nutrición es la hinchazón de la lengua acompañada por una palidez inusual.



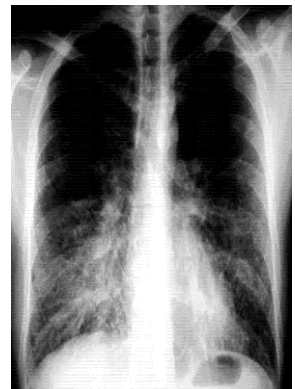
### Cabello quebradizo y reseco



Aunque muchas veces el estado del cabello no es tenido en cuenta cuando se trata de la salud, sabemos bien que la salud del cabello dice mucho sobre la salud de la persona. El análisis del cabello es aún más efectivo cuando se trata de detectar falencias en las proteínas y nutrientes del cuerpo. Cuando se tiene cabello frágil y luce quebradizo y reseco, es porque nos encontramos frente a un caso de mala nutrición producto de una dieta inadecuada.

### Fuertes fatigas repentinas

Las fatigas repentinas son otra de las señales que indican que la persona también tiene una mala nutrición debido a una mala dieta, carente de las vitaminas, minerales y nutrientes necesarios. Es un síntoma claro de la falta de hierro que a la larga puede desembocar en anemia. De todas maneras es importante saber que la falta de energía, el desganado y otros de los aspectos que vienen con la fatiga también pueden ser señales



de distintas enfermedades. Por ello es importante acudir con un profesional en la salud inmediatamente.

### **Diarrea**



La diarrea puede aparecer por distintas razones; la enorme mayoría están relacionadas con la alimentación, la digestión y la absorción de nutrientes. En los casos de diarrea crónica, los nutrientes son mal absorbidos y la nutrición declina considerablemente. La mala absorción puede ocurrir como resultado de una infección, una cirugía, el consumo de ciertos medicamentos, el consumo excesivo de alcohol y enfermedades como la de Crohn. También es algo que muy a menudo sufren los celíacos, pero la aparición de la diarrea significa que hay una mala nutrición siempre.

### **Deformación en las uñas**

Frecuentemente la deformación de las uñas y el aspecto poco saludable de estas, al igual que como ocurre con el cabello, indica problemas en la nutrición y fundamentalmente la falta de hierro. Lo que sucede con las uñas frente la mala nutrición es que a medida que van creciendo se deforman, crecen desparejas y con forma de cuchara. Además, le aparecen manchas de color blanco.



### ***Alimentos nutritivos para llegar hacia un nuevo estilo de vida***

A medida que nuestro estilo de vida se hace más ajetreado, se dedica menos tiempo a planificar las comidas y aumentan el uso y la demanda de complementos alimenticios. Los complementos alimenticios son fuentes concentradas de nutrientes u otras sustancias con efectos nutritivos o fisiológicos. Se consumen para complementar los nutrientes que se obtienen a través de la dieta. Se comercializan en formatos prácticos tales como comprimidos, cápsulas o líquidos presentados en dosis.

Estos son los alimentos más nutritivos que no deben faltar en una dieta saludable.

**1. Los huevos:** Ricos en proteínas contienen colina, que refuerza las membranas celulares y ayuda a la función cerebral y nerviosa. Las yemas están llenas de luteína, que protege los ojos del daño relacionado con la edad.

**2. Las nueces de Brasil:** alrededor de dos nueces de Brasil al día nos proporcionan todo el selenio que necesitamos. Las nueces de Brasil también contienen grasas buenas que ayudan a reducir el colesterol.

**3. El brócoli:** gran fuente de ácido fólico, además de vitaminas C, K y A; también tiene un contenido elevado de fibra, calcio y betacarotenos. Además, está lleno de unas enzimas llamadas sulforafano que, según las investigaciones de la Johns Hopkins University, en los EE.UU., pueden frenar el desarrollo de las células de cáncer de mama.

**4. Semilla chia:** la chia es un pequeño grano rico en fibra, antioxidantes, proteínas y ácidos grasos omega-3.

**5. Los tomates:** El tomate es rico en un antioxidante llamado licopeno, que combate el colesterol y el cáncer.

**6. El aguacate:** se dice que ayuda a reducir el colesterol total y el LDL (colesterol malo), mientras aumenta el HDL (colesterol bueno).

**7. Las semillas de calabaza:** Contienen zinc, lo que proporciona una fuerte inmunidad, y hierro, para mantener a raya el agotamiento. Además, son ricas en magnesio, un mineral mágico que ayuda a la función muscular y nerviosa.

**8. El salmón:** Fuente de ácidos grasos omega-3. Los ácidos grasos Omega-3 se han vinculado con una reducción de los niveles de colesterol y una mejora de la función cerebral.

**9. Las sardinas:** Contienen ácidos grasos omega-3. Es también una de las pocas fuentes alimenticias de vitamina D, que ayuda a la absorción del calcio y es crucial para una salud ósea óptima.

**10. Los espárragos:** Están llenos de folato, que es esencial para la producción de glóbulos rojos, el desarrollo celular y la función nerviosa. Además, el folato

reduce la homocisteína en el cuerpo, una sustancia asociada con enfermedades del corazón. Los espárragos constituyen también una buena fuente de potasio y son aliados de las bacterias buenas de nuestro intestino.

**11. Los arándanos:** Están llenos de potentes antioxidantes, especialmente las antocianinas, que se han vinculado con una mejora de la función cerebral y una reducción de la pérdida de memoria relacionada con la edad. También se han relacionado con una mejora en los niveles de colesterol y una reducción en el riesgo de algunos tipos de cáncer.

**12. La quinua:** La quinua es uno de los pocos alimentos de origen vegetal que es todo proteína, lo que significa que nos aporta todos los aminoácidos esenciales. Además, también nos proporciona fibra y hierro.

**13. Bayas de goji:** Estas bayas tienen un elevado contenido de hierro y vitaminas C y A. También aumentan la inmunidad y, según muestra un nuevo estudio, pueden reducir la resistencia a la insulina.

**14. Kumara:** La kumara tiene un IG bajo, lo que significa que estabiliza los niveles de azúcar en sangre. También está llena de una gran variedad de nutrientes: vitaminas A (excelentes para la piel y la salud ocular, así como para la inmunidad) y vitamina C, calcio, potasio, fibra, hierro y antioxidantes.

**15. Las lentejas:** Son muy ricas en proteínas, fibra, folato y magnesio.

**16. Polen de abeja:** El polen de abeja aumenta la inmunidad y aporta numerosos nutrientes: aminoácidos; minerales como el hierro, el zinc, el calcio, el magnesio y el potasio; y vitaminas B y C.

**17. Las nueces:** Las nueces son una buena fuente de proteínas, fibra y ácidos grasos omega-3 y según recientes estudios, el consumo de nueces está asociado con una tensión arterial más baja.

**18. Los kiwis:** contienen vitamina C y potasio en grandes cantidades. También tiene un elevado contenido de luteína, además de ácido fólico y antioxidantes, incluyendo vitamina E, magnesio y fibra.

**19. Granadas:** Contienen antioxidantes con altos niveles de polifenoles y flavonoides, además de vitaminas C, A y B5. La investigaciones sugieren que frenan la formación de colesterol e pueden incluso disminuir el desarrollo de las células del cáncer de próstata.

**20. Semillas:** Una mezcla de semillas de girasol, linaza y almendras no sólo provee nuestro cuerpo con proteínas, fibra, calcio, hierro y ácidos grasos omega-3, sino que además, reduce el colesterol y limpia el hígado y el intestino.

**21. Avena:** Los cereales proporcionan fibra, mantienen la sensación de saciedad durante más tiempo, ayudan a la digestión y proporcionan a nuestro cuerpo y nuestro cerebro su fuente de energía preferida, la glucosa. Además la avena reduce la tensión arterial y el colesterol.

**22. Almendras:** Gran fuente de calcio para fortalecer los huesos. También son ricas en vitamina E y magnesio, contienen zinc y ayudan a reducir el colesterol.

**23. Cebada:** En primer lugar, tiene un IG bajo, lo que estabiliza el azúcar en sangre. También favorece la salud del corazón, al disminuir el LDL (colesterol malo) y la tensión arterial y es rica en fibra, niacina y selenio.

**24. Kelp:** Esta planta marina está llena de yodo. Y contiene numerosos nutrientes: potasio, magnesio, calcio, hierro y vitamina C. Además, las investigaciones indican que puede reducir el riesgo de cáncer de mama.

**25. Yogur:** Rico en bacterias beneficiosas como la *Lactobacillus acidophilus*, que ayuda a la salud digestiva y está relacionada con un sistema inmunológico fuerte. También aumenta el consumo de calcio.

## **Guía motivacional**

**¿Qué es la motivación?** se basa en aquellas cosas que **impulsan** a un individuo a llevar a cabo ciertas acciones y a **mantener firme su conducta** hasta lograr cumplir todos los objetivos planteados. También se le puede definir como la voluntad que estimula a hacer un esfuerzo con el propósito de alcanzar ciertas metas.

Se ha visto la necesidad de motivar a los docentes con respecto a la adaptación de su trabajo y sin dejar a un lado la salud que es muy importante para que puedan rendir con tranquilidad y sin preocupaciones.

## **LECTURAS REFLEXIVA:**

**Docente educador, tú eres un grito de fe porque crees en el hombre; un grito de esperanza porque siembras lo que otros cosecharán; un testimonio de amor porque mueres un poco cada día para que otros vivan plenamente. No dejes de sembrarte con coraje en el surco del corazón humano, y volverás a ser pan en muchas mesas para vivir cuando ya no vivas**

## **UNA REFLEXIÓN SOBRE LA LABOR DEL DOCENTE...**

La luna siempre es la misma...

Es real, siempre está allí... aunque no la veamos. Todo depende de los obstáculos que se interpongan entre ella y nuestros ojos, de nuestro ángulo de visión, de la cantidad de luz aquí y allá...

Sin embargo algunos solo perciben lo que impresiona sus retinas, y creen que la porción de luna que ven es lo único que existe...

La labor de los docentes consiste en guiar... para que nuestros alumnos descubran aquello que no siempre esta visible... Que aprendan a mirar un poco más allá... Y lo principal: que obtengan la confianza en sí mismos, imprescindible para lograrlo...

## **CUMPLE TU MISION.**

En algún lugar que podría ser cualquier lugar y en un tiempo que podría ser cualquier tiempo, existía un hermoso jardín con manzanos, naranjos, perales y bellísimos rosales, todos ellos felices y satisfechos. Todo era alegría en el jardín, excepto por un árbol profundamente triste. El pobre tenía un problema: ¡no sabía quién era! .Lo que te falta es concentración le decía el manzano, si realmente lo

intentas, podrías tener sabrosísimas manzanas, ¿ves que fácil es ? No lo escuches, exigía el rosal. Es más sencillo tener rosas. ¿Ves que bellas son? Y el árbol desesperado, intentaba todo lo que le sugerían, y como no lograba ser como los demás, se sentía cada vez más frustrado. Un día llegó hasta el jardín del colibrí, una de las aves más sabias y al ver la desesperación del árbol, exclamo: No te preocupes tu problema no es tan grave, es el mismo de muchísimos seres sobre la tierra. Yo te daré la solución: no dediques tu vida a ser como los demás quieran que sea. Se tú mismo, conócete y para lograrlo escucha tu voz interior Y dicho esto, el colibrí desapareció. ¿Mi voz interior.....? ¿Ser yo mismo...? ¿Conócete? Se preguntaba el árbol desesperado, cuando de pronto, comprendió. Y cerrando los ojos y los oídos, abrió el corazón, y por fin pudo escuchar su voz interior diciéndole: Tú jamás darás manzanas porque no eres manzano, ni florecerás cada primavera porque no eres un rosal. Eres un roble y tu destino es crecer grande y majestuoso. Dar cobijo a las aves, sombra a los viejos, belleza al paisaje, tienes una misión: ¡Completa! Entonces el árbol se sintió fuerte y seguro de sí mismo y se dispuso hacer todo aquello para lo cual estaba destinado. Así, pronto lleno su espacio y fue admirado y respetado por todos. Y solo entonces el jardín fue completamente feliz Yo me pregunto al ver a mi alrededor ¿Cuántos serán robles que no se permiten así mismo crecer?

## **LA ALIMENTACIÓN**

La alimentación es el hábito que más influye en la salud. En efecto, por medio de ella el organismo obtiene la energía que necesita para funcionar y los componentes para crecer y autorrepararse. Una alimentación adecuada evita y cura enfermedades, ayuda a la persona a verse y sentirse mejor, aumenta el rendimiento físico y mental.

Los alimentos que se consumen cada día deben ser suficientes para satisfacer las necesidades de nutrientes que el organismo necesita, en cuanto a energía y sustancias necesarias para el mantenimiento y crecimiento de órganos y tejidos.

Hay una frase muy conocida que dice: "Desayuna como un rey, almuerza como un príncipe y cena como un mendigo". En algunos países, los horarios de trabajo y estudio hacen que las personas tengan un almuerzo rápido, generalmente "comida chatarra", y que hagan de la cena su comida principal. Es notable como en estos países el índice de obesidad es mucho mayor que en otros.



## 6.7 METODOLOGÍA, MODELO OPERATIVO

### PLAN DE ACCIÓN DE DESARROLLO DE LA GUÍA DE TALLERES NUTRICIONAL

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
Socialización	Socializar a los docentes, la necesidad de utilizar una Guía de talleres sobre la importancia de la Alimentación	-Motivación -Presentación de un video -Talleres -Diálogos - Trabajos grupales.	- Libro - Computadora - Proyector - Internet	31-05-2013	Comisión institucional Profesores Investigadora
Planificación	Planificar los talleres de acuerdo a los lineamientos propuestos por la investigadora y del interés de los docentes.	Reflexiones -Casos de la vida real -Realizar un collage -Sociodrama	- Libro - Computadora - Proyector - Internet	7-06-2013	Comisión institucional Medico Profesores Investigadora

Ejecución	Ejecutar los talleres sobre los alimentos adecuados que conlleven a un nuevo estilo de vida.	-Motivación y reflexiones. -Lluvia de ideas. -Humanos	- Libro - Computadora - Proyector - Internet	14-06-2013	Comisión institucional Medico Profesores Investigadora
-----------	--	---	---	------------	---

**Cuadro # 21**

Elaborado por: Paulina Ricaurte

PLAN DE ACCIÓN DE DESARROLLO DE LA GUÍA DE TALLERES MOTIVACIONAL

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
Evaluación	Evaluar los talleres de motivación de acuerdo a los lineamientos propuestos por la investigadora y del interés de los docentes.	Reflexiones -Casos de la vida real -Comentar dichas lecturas -Sociodrama	- Libro - Computadora - Proyector - Internet	21-06-2013	Comisión institucional Profesores Investigadora

**Cuadro # 22**

Elaborado por: Paulina Ricaurte

## 6.8 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

El proceso administrativo de la presente propuesta se desarrollara según el siguiente cuadro.

ACTIVIDADES	RESPONSABLES	PRESUPUESTO	FINANCIAMIENTO
Selección de material bibliográfico. Escoger técnicas y métodos para emplear en la investigación. Análisis de la información a utilizar. Clasificación de la información recopilada, revisión y análisis de los resultados Elaboración del informe final. Defensa del proyecto de tesis ante el tribunal designado	Investigador Profesores Autoridades	Para la realización de este proyecto los gastos económicos asciende a trescientos treinta y un dólares	Autofinanciamiento del investigador de este proyecto

### Cuadro # 23

Elaborado por: Paulina Ricaurte

## 6.9 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

La evaluación de la propuesta se desarrolló entorno a las siguientes preguntas de orientación.

Preguntas Básicas	Explicación
Para qué evaluar	Para identificar los posibles problemas que están en la aplicación de la guía sobre el estado de salud de los maestros.
Qué evaluar	Se evaluará los procesos de planificación, ejecución y resultados de la propuesta.
Cómo evaluar	Se evaluará mediante un seguimiento de observación directa en la Institución, objeto de estudio con el instrumento que es la guía de observación
Cuándo evaluar	Durante todo el proceso de la planificación ejecución de la propuesta se irá evaluando como se desarrolle todo e l uso de la guía.
Quién evaluará	La presente propuesta esta evaluada por la proponente Sra. Paulina Ricaurte, los educadores de la institución investigada, las autoridades de la misma.

### Cuadro # 24

Elaborado por: Paulina Ricaurte

**6.10.-DESARROLLO DE LA GUIA SOBRE TALLERES DE  
NUTRICION Y MOTIVACION**

*GUIA DE TALLERES  
NUTRICIONAL Y MOTIVACIONAL*

---



**PAULINA LILIANA RICAURTE MOROCHO**

**U.T.A**

## TALLER N° 1

### TEMA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

# La alimentación saludable



**CONTENIDO:** Los nutrientes, clasificación de los alimentos, hábitos alimenticios.

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Salud y bien estar

**Objetivo de la actividad:** Conocer la importancia de la alimentación

**Sesión específica:** El facilitador de los talleres entregara a los docentes, una ficha que ejemplifica un término con respecto a la alimentación, para que la lean, discutan y elaboren la definición respectiva. El trabajo se lo realiza en equipos

Luego leerá el aporte de cada uno

A continuación socializaran y se sacara la conclusión más clara.

Para finalizar se verificara con un juego de memoria (definición) el aprendizaje del contenido de este taller.

**Sesión relacionada:** En el hogar, el docente discutirá con su familia cada una de las definiciones, como las ve la sociedad y como debería verlas. Los docentes organizados en equipos elaboraran un collage referido al tema.

**Observación:** Al inicio de esta primera sesión se les presentará a los docentes, previa invitación, la propuesta en su totalidad y se les invitara a asumir compromisos en la orientación de la alimentación saludable.

**Evaluación:** Asistencia, interés, participación y la observación directa de las conductas que se plasmarán en un registro anecdótico.

**Lugar:** Escuela “HUMBERTO ALBORNOZ”

**Recursos:** retroproyector, computador, lápices, cartulina, láminas, equipo de sonido.

## TALLER N° 2

### TEMA: Enfermedades que conllevan a una mala alimentación



**CONTENIDO:** Enfermedades, prevención y señales

**Nombre la actividad:** ¡Alerta con la mala alimentación!

**Objetivo de la actividad:** Identificar y reconocer cada una de las enfermedades transcendentales

**Sesión específica:** El facilitador del taller proyecta imágenes con respecto al tema, luego los docentes organizados en equipo comienzan a dialogar acerca de la proyección, también casos de la vida real, Luego se les entregara una ficha donde ellos plasmaran las causas y consecuencias de esas dichas enfermedades. Finalmente cada equipo sociodramatizará para llegar a una conclusión exitosa.



**Sesión relacionada:** Los docentes elaborarán en su hogar con su familia una composición personal donde reflejará descripciones familiares y personales, para compartir en el próximo taller. Así mismo elaborara de manera individual frases motivadoras de lo importante que es la salud.

**Evaluación:** Asistencia, interés, participación y la observación directa de las conductas que se plasmarán en un registro anecdótico.

**Lugar:** Escuela “HUMBERTO ALBORNOZ”

**Recursos:** retroproyector, computador, lápices, cartulina, láminas, equipo de sonido.

## TALLER N° 3

### TEMA: Alimentos nutricionales para llegar hacia un nuevo estilo de vida



**CONTENIDO:** Alimentos nutricionales

**Nombre la actividad:** Hacia un nuevo estilo de vida

**Objetivo de la actividad:** Clasificar y diferenciar los alimentos que no deben faltar en una dieta saludable.

**Sesión específica:** El facilitador del taller proyectara una pirámide alimenticia con la cual el docente va a ir realizando un menú de dieta saludable.

A continuación se les pedirá cuales son los alimentos que no deben faltar en una dieta alimenticia, y tener una un excelente estado de salud. Para finalizar los docentes van a dar sus opiniones con respecto a los alimentos observador en la pirámide.

**Sesión relacionada:** Los docentes van a poner en práctica lo aprendido, en su hogar, y van a tomar conciencia si lo que ellos consumían era lo correcto, el menú realizado por ellos mismo lo van a poner en un lugar visible con el fin de que puedan ser revisados cada día.

**Evaluación:** Asistencia, interés, participación y la observación directa de la conducta, responsabilidad.

**Lugar:** Escuela “HUMBERTO ALBORNOZ”

**Recursos:** retroproyector, computador, lápices, cartulina, láminas, equipo de sonido.

## TALLER N° 4

### TEMA: La base de una vida sana empieza por saber alimentarse



**CONTENIDO:** lecturas reflexivas

**Nombre la actividad:** Comer o morir, somos lo que comemos

**Objetivo de la actividad:** Facilitar lecturas vivenciales que permitan al docente reconocer la importancia de su salud.

**Sesión específica:** El facilitador del taller proyectara lecturas de reflexión. A continuación se les pedirá recordar frases que les halla impactado y por qué. Luego se les entregara una plantilla con expresiones referidas a la nutrición, alimentación para que el docente las reflexione e identifique como positivas o negativas, las mismas irán a plenaria. Para finalizar se les pedirá una frase referente a las dos expresiones que se les entrego para constatar hasta qué punto vieron la importancia del tema.

**Sesión relacionada:** Los maestros elaborarán anuncios publicitarios o comerciales de radio para una compañía en beneficio de la salud laboral, que es lo más importante de ser humano.

**Evaluación:** Asistencia, interés, participación y responsabilidad.

**Lugar:** Escuela “HUMBERTO ALBORNOZ”

**Recursos:** retroproyector, computador, lápices, cartulina, láminas.

## BIBLIOGRAFÍA

- AGUILAR, Ruth. (2006). Metodología de la Investigación Científica. Universidad Particular de Loja.
- BUBER, Marc (2000). Enfoques Educativos. ED Santa Fe. Colombia.
- BUSCAGLIA, Leo (2003). Vivir, amar y aprender. ED. Diana. Colombia. Pág. 21.
- CASTILLO, Rogelio (2000). Administración Educativa. ED. UTI. Quito-Ecuador.
- FACUNDO, Ángel (2006). Investigaciones sobre Calidad de la Educación. En: "Educación y Cultura", #:8, Revista de la FECODE. Bogotá-Colombia. Pág. 15.
- GALARZA, José (2006). Módulo de Organización y Administración Educativa. ED. Departamento de Publicaciones de la Universidad de Guayaquil. Guayaquil-Ecuador.
- GONZALEZ, Rosa (2004). Relaciones Personales. ED. Géminis. Bogotá-Colombia
- HERNANDEZ G (1998). Los administradores y la administración. ED Mac Graw Hill. Colombia.
- HERRERA, Jorge. (2007). Organización y Administración Escolar. ED. Departamento de Publicaciones de la Universidad de Guayaquil. Guayaquil- Ecuador.
- HERRERA, Luís, y Otros (2008). Tutoría de la Investigación para

- Proyectos Educativos y Sociales.  
ED. AFEFCE. Quito-Ecuador.
- HUBERT, C. (1998). Tecnología Educativa. ED Océano  
Centrum.
- LEMUS H (2000). Fundamentos de las Funciones  
Administrativas. ED Gestión.  
Barcelona.
- NOVILLO, Zoila. (2000). Diseño y Evaluación de Proyecto de  
Tesis. ED. UTPL. Loja-Ecuador.
- TERRY, George. (2004). Principios de la Administración. ED.  
Argentina.
- VELÁSTEGUI, Juan (2005). La planificación de la enseñanza. ED  
Gestión. Barcelona.
- BENGOA José (2000) Fundación Bengoa Alimentación y  
Nutrición - RIF J- 30729211-3

[http://www.elcomercio.com/cartas\\_a\\_la\\_direccion/nueva-jornada-laboral-docente](http://www.elcomercio.com/cartas_a_la_direccion/nueva-jornada-laboral-docente)

<http://articulos.sld.cu>

[http://www.elcomercio.com/cartas\\_a\\_la\\_direccion/nueva-jornada-laboral-docente\\_0\\_557944350.html](http://www.elcomercio.com/cartas_a_la_direccion/nueva-jornada-laboral-docente_0_557944350.html)

<http://www.mineduccion.gov.co/1621/article-174202.html>

<http://unecarchi.com/wp-content/uploads/2012/03/Situaci%C3%B3n-del-magisterio-en-relaci%C3%B3n-a-salud-laboral.pdf>

<http://www.eumed.net/cursecon/dic/bzm/k/jornada.htm>

Wikipedia, la enciclopedia libre

<http://www.cricyt.edu.ar/enciclopedia/terminos/Salud.htm>

<http://unecarchi.com/wp-content/uploads/2012/03/Situaci%C3%B3n-del-magisterio-en-relaci%C3%B3n-a-salud-laboral.pdf>

[www.nutriciónlaboral.com.ar/alimentacionlaboral.htm-78k](http://www.nutriciónlaboral.com.ar/alimentacionlaboral.htm-78k)

[www.google.com/trabajoalimentacion@consumer.es](http://www.google.com/trabajoalimentacion@consumer.es)

[www.google.com](http://www.google.com) “alimentación laboral”.  
Por Mariano Winograd y Rodrigo Clacheo

[bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos\\_digitaes/.../tesis-3781-estilos.pdf](http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitaes/.../tesis-3781-estilos.pdf)

<http://unecarchi.com/wp-content/uploads/2012/03/Situaci%C3%B3n-del-magisterio-en-relaci%C3%B3n-a-salud-laboral.pdf>

<http://www.mineduacion.gov.co/1621/article-174202.html>

<http://www.eumed.net/cursecon/dic/bzm/k/jornada.htm>

<http://www.cricyt.edu.ar/enciclopedia/terminos/Salud.htm>

<http://www.buenastareas.com/ensayos/Jornada-Laboral/763787.html>



# ANEXOS

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA**

**Encuesta dirigida a los docentes del Centro de Educación Básica “Humberto Albornoz”. Ciudad de Ambato.**

**Fecha:**.....

**Objetivo**

Recabar información sobre la Jornada Laboral y Estado de Salud.

**Instrucciones**

- Sr. Docente marque con una X dentro del cuadrado en la respuesta que considere correcta.
- Al ser anónima la encuesta responda con toda libertad y sinceridad.

**Contenido**

1.- ¿Está de acuerdo usted con la Jornada Laboral impuesta por el Gobierno Nacional?

SI

NO

2.- ¿Cree que la jornada laboral afecto en su vida familiar?

SI

NO

3.- ¿Si se aumentó las horas de trabajo cree usted que debería haber un lugar adecuado para servirse sus alimentos?

SI

NO

4.- ¿Si una persona cumple con su jornada de trabajo, debería ser incrementado su salario?

SI

NO

5.- ¿Considera usted que la institución cumple con parámetros que le brinde bienestar a los docentes?

SI

NO

6. ¿Usted cree que goza de perfecto estado de salud?

Si

NO

7.- ¿Con que frecuencia acude al médico?

Cada Semana

Cada Mes

Cada tres Meses

8. ¿Cree usted que su alimentación es la adecuada para satisfacer las necesidades vitales?

SI

NO

9. ¿-De las siguientes enfermedades cuál de ellas cree que le está afectando?

Gastritis

Stress

Ansiedad

Todas

Ninguna

10. ¿Lleva consigo nutritiva alimentación para servirse en la media hora de receso?

SI

NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Fachada de la escuela “Humberto Albornoz”



Lugar donde algunos docentes se sirven sus alimentos



Docentes sirviéndose sus alimentos



Maestros después de impartir sus conocimientos siguen trabajando



Maestros demuestran agotamiento



