UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR
DEPARTAMENTO DE POSTGRADO

MAESTRIA EN GERENCIA EDUCATIVA

TESIS DE GRADO
PREVIO LA OBTENCIÓN DEL GRADO ACADÉMICO DE MAGISTER EN GERENCIA EDUCATIVA

T E M A

LA JORNADA LABORAL EN LOS EFECTOS ACADÉMICOS, PSICO- FÍSICO DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA VERBO DIVINO DE LA CIUDAD DE GUARANDA PROVINCIA BOLÍVAR DURANTE EL PERIODO 2012 - 2013.

AUTORA

LIC. MARIA ELENA VILLAGRAN POVEDA

DIRECTOR DE TESIS
LIC. MIGUEL LOMBEIDA, M.Sc

GUARANDA, NOVIEMBRE DEL 2012

I. DEDICATORIA

La vida que alienta y da fuerza al cuerpo en su riqueza personal y profesional, hay que ponerlo al servicio de la sociedad. “Si alguien no vive para servir no sirve para vivir”.

En tal virtud con mucho amor, dedico este trabajo de investigación a Dios, a mis familiares, esposo e hijos, quienes son la luz que iluminan mi camino para seguir adelante, venciendo obstáculos, los mismos que me han comprendido y son mi fortaleza, mi impulso para ver el presente con nuevas expectativas para un futuro mejor.

María Elena

II. AGRADECIMIENTO

A la Universidad Estatal de Bolívar, con sus Directivos, que preocupados por el engrandecimiento y desarrollo de los pueblos y sus hijos, me brindaron la oportunidad de seguir ampliando y actualizando mis conocimientos, al Departamento de Postgrado y a sus docentes, quienes con sus sabios conocimientos iluminaron el sendero del saber.

De manera especial al Lic. Miguel Lombeida, Director de Tesis, quien con su bondad, apoyo, orientación y predisposición constante me guió y asesoró eficazmente durante el desarrollo y culminación de este Trabajo de Investigación.

María Elena

III.CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS.

Lic. Miguel Lombeida Carballo, M.Sc, Director de Tesis de la estudiante de la Maestría en Gerencia Educativa: Abogada María Elena Villagrán.

C E R T I F I C A:

Que una vez revisados los contenidos de la investigación y desarrollo del Informe Final de la Tesis, titulada: **"LA JORNADA LABORAL EN LOS EFECTOS ACADÉMICOS, PSICO-FÍSICO DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA VERBO DIVINO DE LA CIUDAD DE GUARANDA PROVINCIA BOLÍVAR DURANTE EL PERÍODO 2012 - 2013"**, que guardan relación con lo estipulado en la reglamentación prevista por los organismos de estudios de cuarto nivel, los mismos que cumplen con los parámetros del método de investigación y su proceso; por lo tanto solicito se dé el trámite legal correspondiente.

Guaranda, 08 de Octubre del 2013

.....

Lic. Miguel Lombeida, M.Sc

IV. AUTORÍA NOTARIADA

Los contenidos, opiniones y comentarios, del presente trabajo de investigación, titulado: **LA JORNADA LABORAL EN LOS EFECTOS ACADÉMICOS, PSICO-FÍSICO DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA VERBO DIVINO DE LA CIUDAD DE GUARANDA PROVINCIA BOLÍVAR DURANTE EL PERIODO 2012-2013,**son de absoluta responsabilidad de la autora.

Guaranda, 08 de octubre de 2013

Abogada. María Elena Villagrán Poveda.
C.C. 020127740 -7

PROTOCOLIZACION

En la cabecera cantonal de San José de Chimbo, República del Ecuador, hoy día MIERCOLES DIEZ DE DICIEMBRE del año dos mil trece, ante mi Víctor Hugo Mejía Veloz, Notario Público de este cantón, procedo a protocolizar, EL PROYECTO DE TESIS DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN A LA OBTENCIÓN DEL GRADO ACADÉMICO DE MAGISTER EN GERENCIA EDUCATIVA, solicitado por la Licenciada MARIA ELENA VILLAGRAN POVEDA; en un tomo de ciento doce páginas; de todo lo cual DOY FE.

EL NOTARIO,

VICTOR H. MEJIA V. CANTON CHIMBO

V. TABLADECONTENIDOS.

I.	DEDICATORIA	i
II.	AGRADECIMIENTO	ii
III.	CERTIFICACIÓNDELDIRECTOR TESIS	iii
IV.	AUTORÍA NOTARIADA	iv
V.	TABLA DE CONTENIDOS	v
VI	LISTA DE TABLAS Y GRÁFICOS	vi
VII.	LISTA DE ANEXOS	vii
VIII.	RESUMEN EJECUTIVO	ix
XI.	INTRODUCCIÓ N	xii
1	Tema	1
2	Antecedentes	2
3	Problema	5
4	Justificación	9
5	Objetivos	11
6	Hipótesis	12
7	Variables	13
8	Operacionalización de las variables	14

CAPÍTULO I

1.1	Teoría Científica	16
	Jornada laboral	16
	Jornada Pedagógica	16
	Derechos de los docentes y la LOSEP	16
	Sobre explotación laboral de los maestros	18
	Docente	22
	Personalidad	23
	Actitudes	25
	Edad y experiencia del profesor	26
	Categoría académica	27
	Carga horaria semanal	28
	Aspectos negativos de las horas de la jornada pedagógica	28
	Horas pedagógicas	29
	Jornada diaria docente	30
	Actividades complementarias	30
	Tareas dirigidas	30

Estrategias de refuerzo 32
Efectos académicos, psico-físico 38
Tiempo y horario 38
Principales efectos psicofísicos que padecen los docentes 39
El estrés de los docentes 50
Ansiedad y estrés 51
DISTINTOS ENFOQUES EN EL ESTUDIO DEL ESTRES 52
Salud 53
Estilos de vida saludable 53
Actividad física 53
Ejercicio físico 53
1.2 Teoría conceptual 54
1.3 Teoría legal 57
1.4 Teoría situacional 60

CAPÍTULO II
ESTRATEGIA METODOLÓGICA
Por el Propósito 63
Por el Nivel de estudio 63
Por el Lugar 63
Por el origen 63
Por el Tiempo de Ocurrencia 64
Técnicas e Instrumentos 65
Plan de Procesamiento y Análisis 65
Métodos 66
Método de Investigación acción 67
Estrategias de cambio 68
Análisis e interpretación de resultados 87
Conclusiones 92
Recomendaciones 93
Bibliografía 94

VII LISTA DE ANEXOS

N°	DESCRIPCIÓN
1	Encuestas a estudiantes, docentes y padres de familia
4	Fotografías, evidencia de la investigación
6	Certificación de la Investigación
7	Artículo Científico
8	Declaración

VIII. RESUMEN EJECUTIVO

En la presente investigación se realizó un análisis sobre **¿La incidencia que tiene la jornada laboral en los efectos académicos, psico-físico de los docentes de la Unidad Educativa Verbo Divino de la ciudad de Guaranda, provincia Bolívar durante el periodo 2012 2013?**

Se elaboró y se aplicó estrategias de cambio en cuyo instrumento se presentan una serie de actividades para aprovechar el tiempo restante de la jornada laboral y el cumplimiento de las actividades complementarias evitando el agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal y/o profesional.

La presente investigación trata de los problemas asociados al Síndrome de Burnout que manifiestan los docentes de la unidad Educativa Verbo Divino: fatiga, cefaleas, dolores musculares, alteraciones del sueño, ausentismo laboral, incapacidad de relajarse, impaciencia, deseos de abandonar el trabajo, dificultad para concentrarse, baja autoestima lo que conlleva a padecer desmotivación, irritabilidad, negación de las emociones, y seudoausentismo laboral

Fue necesario determinar que la deficiente planificación del tiempo restante de la jornada pedagógica es la causa principal por la cual no mejora la calidad educativa pese haber incrementado horas de trabajo docente, se evidencia cansancio de los docentes durante ese tiempo, por lo que la presente guía de planificación ayudará a los docentes de la escuela a realizar sus actividades con entusiasmo y sobre todo aprovechar el tiempo.

Luego de la aplicación de las estrategias de cambio los docentes realizan con entusiasmo las actividades complementarias establecidas por el Ministerio de Educación y aprovechan el tiempo restante de la jornada laboral.

De acuerdo a los datos obtenidos se encontraron varios beneficios muy satisfactorios al cumplir con las actividades complementarias sin desperdiciar el

tiempo destinado a recuperaciones pedagógicas, Atención a padres/madres de familia.

Reuniones de áreas, planificación micro curricular, coordinación entre áreas, reuniones entre docentes de un mismo grado, elaboración de material didáctico, recuperación pedagógica, tareas dirigidas, círculos de estudio, actividades de vinculación comunitaria de acuerdo a lo estipulado en el PEI.

SUMMARY

In the present investigation was analyzed on Does the incidence that the working day in the academic , psycho - physical teachers Education Unit Verbo Divino Guaranda City , Bolivar province during the period 2012 2013 ?

Was developed and implemented strategies for change in whose instrument is a series of activities to take advantage of the remainder of the workday and compliance with follow-up avoiding emotional exhaustion, depersonalization and reduced personal and / or professional.

This research deals with the problems associated with burnout syndrome manifesting teachers Divine unity verb Education : fatigue, headaches , muscle pain, sleep disorders, absenteeism , inability to relax , restlessness , desire to leave the job , difficulty concentrating, low self-esteem which leads to suffering motivation , irritability , denial of emotions , and labor seudoausentismo

It was necessary to determine that the poor planning of the remaining time of the day teaching is the main cause for not improving the quality of education despite having increased teacher work hours , fatigue evidenced teachers during that time , so this guide planning help school teachers to carry out their activities with enthusiasm and above all take the time. After the implementation of change strategies teachers enthusiastically perform complementary activities established by the Ministry of Education and use the time remaining workday.

According to the data obtained are very satisfactory found several benefits to meet the complementary activities without wasting the time spent teaching recoveries , Attention parents / mothers.

Meetings of areas, micro curricular planning , coordination between areas , meetings between teachers of the same grade, development of training materials , pedagogical recovery , directed tasks , study circles, community outreach activities as stipulated in the IEP .

IX. INTRODUCCIÓN

Trabajar es una forma de ser del hombre y una manera de recibir remuneración, aunque pueda significar, también, una posibilidad de adolecer efectos psicofísicos. La jornada laboral puede causar agravios a la salud el exceso de trabajo provoca una gran variedad de efectos nocivos sobre la capacidad física y mental. El trabajo realizado de modo excesivo fue característico en el inicio de la Revolución Industrial, cuando la carga horaria de trabajo semanal variaba de 60 a 80 horas. Sin embargo, en la actualidad, factores como el proceso de globalización, la competitividad aumentada, la búsqueda de mejores condiciones de vida y de acumulación de bienes, característica del sistema capitalista, igualmente llevan a los individuos a trabajar de modo excesivo.

En Japón, por ejemplo, se conoce la terminología karoshi, utilizada desde la década de los 70, que indica la muerte o inhabilidad permanente por enfermedades cerebro-vasculares y enfermedades isquémicas del corazón como resultado del exceso de trabajo.

Algunas personas pueden exigir mucho de su organismo y presentar dificultades de recuperación. Consecuentemente, un conjunto de síntomas puede sobreponerse al trabajador, acometiéndolo física y mentalmente, incluyendo la disminución de la capacidad de concentración y la somnolencia, considerada como señal precoz de fatiga. Se destaca que esos síntomas pueden progresar mediante lapsos de memoria, confusión, depresión, ansiedad, problemas cardíacos e incluso síndromes cerebrales orgánicos. Cuando se evidencia fatiga, la persona disminuye la fuerza, la velocidad y la precisión de los movimientos; lo que la lleva a «hacer cosas ciertas en momentos equivocados o cosas equivocadas en el momento cierto». Cuando provoca reducción de la precisión, el exceso de carga mental retarda las respuestas sensoriales, aumentando la irregularidad de las respuestas y la ocurrencia de errores. La presente investigación fue muy significativa en la jornada docente.

La jornada laboral docente ha incrementado la carga horaria, trabajando horas más allá de lo habitual. La expansión de la carga horaria docente implica sacrificios de **horarios de alimentación, ocio, descanso, sueño y de contacto con familiares y amigos.**

Específicamente en el área de la educación, es un hecho que los docentes presentan quejas de agravios a la salud física y mental, aparentemente relacionados al trabajo y oriundas de los variados factores de riesgos ocupacionales existentes en los ambientes laborales. Basado en la literatura sobre el tema, los problemas mencionados evidencian la presencia de cansancio físico y mental, pérdida de sueño y de apetito, necesidad de utilizar ansiolíticos y/u otras drogas, adelgazamientos y/o aumento de peso corporal, episodios de llanto, sensación de tristeza, cefaleas, dolores articulares y otros.

La serie de agravios a la salud presentada por los docentes, durante el transcurrir de los días ha sido intensificada.

Ante lo expuesto, se busco mejorar los efectos académicos, psico-físico de los docentes de la Unidad Educativa Verbo Divino con la aplicación de estrategias para mejorar la relación que existe entre la realización del trabajo en exceso y la aparición de agravios a la salud psíquica y/o mental de los docentes en la salud.

Con el objetivo de aumentar el conocimiento existente sobre el tema, se realizó un estudio para identificar en la literatura científica latino-americana cuales trabajadores del área de la educación son más afectados por agravios psíquicos y/o mentales como resultado del exceso de trabajo, y también describir las características de estas dificultades.

1. TEMA

LA JORNADA LABORAL EN LOS EFECTOS ACADÉMICOS, PSICO-FÍSICO DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA VERBO DIVINO DE LA CIUDAD DE GUARANDA PROVINCIA BOLÍVAR DURANTE EL PERIODO 2012-2013.

2. ANTECEDENTES

La Comisión de Educación, Cultura y Ciencia y Tecnología de la Asamblea Nacional aprobó, con cinco votos de los Asambleístas Mery Zamora, Edwin Vaca, Galo Vaca, Gerardo Morán y Juan Fernández el Informe para primer debate de la Ley Interpretativa al Artículo 117 de la Ley Orgánica de Educación Intercultural, referido a la jornada laboral docente. Con esto, el pleno deberá conocer la propuesta presentada por la bancada del MPD.

El objetivo de la ley interpretativa es resolver el problema planteado por la imposición gubernamental, al definir la jornada laboral docente en ocho horas diarias desconociendo el concepto de hora pedagógica.

En efecto, según disposiciones legales previas el docente trabajaba hasta 25 horas pedagógicas semanales en aula, a lo que se sumaba el tiempo dedicado a corregir tareas, preparar clases, evaluar exámenes, reuniones docentes en lo que se conoce como trabajo oculto. Con la nueva disposición legal se argumentó, de parte del gobierno, que estas actividades se realizarían en la propia institución educativa, sin embargo esto no resolvió el problema ni de los docentes ni de los estudiantes.

Internacionalmente se reconoce la hora pedagógica, que va de 35 a 50 minutos, en términos de valorar el esfuerzo psíquico y físico que para cualquier docente significa manejar grupos humanos, hecho que en la Ley de Educación no es recogido, ni siquiera como concepto, lo cual ya trae consecuencias a los docentes ecuatorianos, como se demostró en un estudio presentado por la UNE.

Frente a esta exigencia la UNE de ese entonces plantea que se acoja las disposiciones constitucionales que señalan el respeto a la dignidad del trabajador; en caso de duda se aplique aquello que beneficie al trabajador. A la vez resalta que se llega a esta situación porque la disposición constitucional de crear espacios de trabajo que garanticen salud, seguridad, higiene, no se ha cumplido por parte del Estado. La Asambleista Mery Zamora denunció la actitud de los Asambleístas

Raúl Abad, Mao Moreno y Gastón Gagliardo, de Alianza PAIS, que primero dilataron el tratamiento de esta ley en la Comisión y luego se abstuvieron de votar. Esta acción deja entrever la posición que tendrá el gobierno respecto a esta ley interpretativa, confirmado con la posición de la Ministra de Educación que ha expresado su desacuerdo.

Art. 40.- Jornada laboral docente. Los docentes fiscales deben cumplir con cuarenta (40) horas de trabajo por semana. Estas incluyen treinta (30) horas pedagógicas, correspondientes a los períodos de clase. El tiempo restante, hasta completar las cuarenta (40) horas, está dedicado a la labor educativa fuera de clase.

Cuando un docente no cumpla con la totalidad de sus treinta horas pedagógicas en un mismo establecimiento educativo, debe completarlas en otra institución del Circuito o Distrito, de conformidad con la normativa específica que para el efecto emita el Nivel Central de la Autoridad Educativa Nacional.

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

Frente a esta exigencia los docentes de la Provincia Bolívar tienen que cumplir las disposiciones constitucionales sin que la nueva jornada pedagógica garantice a los docentes, salud, seguridad.

Esta acción deja entrever que las actividades complementarias establecidas en el marco legal educativo no son cumplidas a cabalidad.

En la unidad Educativa Verbo Divino, los docentes desmotivados ante la presentación de la extensa gama de informes del refuerzo pedagógico, se sienten

imposibilitados, de realizar y ejecutar una planificación adecuada del tiempo restante de la jornada.

La dificultad principal es que los docentes están siendo afectados por problemas psicofísicos mostrando desinterés por planificar adecuadamente las actividades completarías la causa principal es que se mantienen en la forma tradicional de enseñanza. El miedo ante el fracaso, la incapacidad para cambiar radicalmente, el temor a lo nuevo son puntos esenciales que mantienen a los docentes estresados.

Dentro del buen vivir en el objetivo 2 reza lo siguiente “mejorar la calidad de la educación inicial, básica y media en todo el territorio Nacional.

Lo que motiva realizar este tema de investigación es mejorar la calidad de la educación en donde va a influenciar el conocimiento sustentado en las teorías científicas, el cumplimiento de las actividades complementarias y el aprovechamiento del tiempo restante de la jornada pedagógica...

3. PROBLEMA.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Partiendo de la vivencia diaria y de la experiencia compartida de los docentes de la Unidad Educativa Verbo Divino, se puede manifestar que el educador no se limita a trabajos de mínima aplicación manual. Ser docente implica, desde antes de la jornada laboral, estar listo para recibir un grupo humano que exige prioridad, cuidado orientación, guía y enseñanza.

Ser docente involucra iniciar el trabajo tempranamente frente a uno o varios grupos de niños, niñas o jóvenes que tienen el derecho de recibir una enseñanza profesional y por lo mismo requieren de una actitud docente 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. Si a esto le agregamos el desarraigo familiar del que han sido víctimas los docentes quienes paradójicamente velan por el bienestar de pequeños y jóvenes pero se olvidan o se ven obligados a abandonar a sus propios hijos para llevar adelante la tarea de educar, tenemos como resultado un cuadro de explotación laboral, cansancio intelectual, desfases alimentarios y más alteraciones biológicas y síquicas que confluirán en una planta docente enferma, desmotivada, resentida socialmente.

El sector de la costa ya padece estos problemas. Que unos asalariados digan lo contrario no quita fuerza a la verdad porque los cambios educativos no se los realiza desde un escritorio ni mediante reforma de papeles. La innovación educativa la hace el docente desde las aulas y por eso hay que invertir en su capacitación, evaluarlo como es lógico, pero también tratarlo con dignidad.

ÁRBOL DE PROBLEMAS

EFECTOS PRIMARIOS

- ✓ Cansancio intelectual
- ✓ Deterioro de la salud
- ✓ Aumento del sedentarismo
- ✓ Ruptura del vínculo familiar.
- ✓ Aumento de la criticidad negativa.
- ✓ Despersonalización

EFECTOS SECUNDARIOS

- Poco intercambio social.
- Poco contacto con padres de familia
- Impacto en cuanto a lo legal. (sanción)
- Desinterés profesional.

PROBLEMA

Que incidencia tiene la jornada laboral en los efectos académicos, psico- físico de los docentes de la Unidad Educativa Verbo Divino durante el periodo 2012 2013.

CAUSAS PRIMARIAS

- ✓ Jornada tradicional
- ✓ Aumento de la tensión nerviosa.
- ✓ desfases alimentarios.

CAUSAS SECUNDARIAS

- ✓ Tratar de mantener la jornada tradicional.
- ✓ Poca actividad física.
- ✓ Largas horas de permanecer en el interior de la institución.
- ✓ Poco contacto con la familia. (comida)

FORMULACIÒN

¿Qué incidencia tiene la jornada laboral en los efectos académicos, psico-físico de los docentes de la Unidad Educativa Verbo Divino de la ciudad de Guaranda, provincia Bolívar durante el periodo 2012 2013?

Subproblemas:

- ✓ Limitada recuperación pedagógica y tareas dirigidas
- ✓ Desmotivación docente durante la jornada de refuerzo
- ✓ Exceso de presentación de informes de refuerzo pedagógico por parte del docente.
- ✓ Aumento del sedentarismo y stress
- ✓ Aislamiento Social

DIAGNOSTICO FACTICO.

- Inconformidad total
- Deterioro de la salud.
- Aumento del sedentarismo
- Incremento de la neurosis.
- Ruptura del vínculo familiar.
- Aumento de la criticidad negativa.
- Aumento de la tensión nerviosa.
- Poco intercambio social.
- Poco contacto con padres de familia
- Impacto en cuanto a lo legal. (sanción)

DIAGNOSTICO CAUSAL

- Tratar de mantener la jornada tradicional.
- Poca actividad física.
- Largas horas de permanecer en el interior de la institución.
- Poco contacto con la familia. (comida)

- Stress.
- Padres de familia cumplen su jornada laboral que no coincide con la llamada del docente.
- Temor al control de entidades responsables.

4. JUSTIFICACIÓN

Cuando los factores organizacionales, psicosociales académicos de las Instituciones educativas son disfuncionales, es decir, provocan respuestas de inadaptación, de tensión, respuestas psicofisiológicas de estrés pasan a ser factores psicosociales de riesgo o de estrés es por estas razones que este tema de investigación es importante ya que permitirá analizar y aplicar estrategias de adaptación hacia la nueva jornada laboral.

Por lo que mediante este trabajo se a trabé a decir que es **necesario** ya que los factores psicosociales académicos y físicos que afectan negativamente a la salud y el bienestar del docente siendo factores de riesgo es decir, cuando actúan como factores desencadenantes de tensión y de estrés laboral.

Siendo los **beneficiarios** docentes y estudiantes en la participación activa, comprensiva y reflexiva, buscando un mejor desenvolvimiento en las nuevas generaciones y en toda la comunidad educativa.

Este trabajo de investigación, es **pertinente** por lo que se aportará en lo posible con estrategias para lograr un ambiente institucional adecuado, porque se quiere la transformación del proceso educativo y lograr la eficacia, eficiencia y calidad educativa, ya que la meta de los docentes, es saber aprovechar los diversos momentos de trabajo educativo para la aplicación, de estrategias y que los estudiantes se acostumbren a pensar con mayor flexibilidad, criticidad, apertura, coherencia y claridad.

La **novedad científica** de este trabajo investigativo permitirá conocer como la jornada pedagógica tiene un rol protagónico en el desarrollo de la humanidad, no sólo ha proporcionado los medios de sobrevivencia al ser humano, dado que la misma ofrecerá en su evidencia conocer diferentes factores que ocasionan un desenvolvimiento positivo o negativo a la integridad del docente.

Existe la **factibilidad** para la aplicación de este trabajo por parte de los entes respectivos de la institución permitiéndome el acceso libre hacia esta investigación.

Las estrategias de cambio con evidencias a comprobar durante esta investigación y la contribución de conocimientos científicos dentro de la jornada Laboral y los efectos académicos, psico-físico donde el propósito fundamental es la aplicación de estrategias para que el docente no tenga problemas de tipo afectivo como también un deterioro del aspecto físico y un declinar de la labor académica. ,

Al término de este trabajo de investigación anhelo que se considere las estrategias a proponer lo cual permitirá establecer **un aporte** al equilibrio psico-físico académico y a la aplicación de las de manera activa y reflexiva, según el nivel académico y fomentar la comunicación en el proceso de enseñanza – aprendizaje.

Esta investigación será un complemento a la formación humanística de los estudiantes. Se considera que los temas relacionados con la problemática global del clima deben ser conocidos por los niños y niñas con el fin de que cuenten con elementos de análisis necesarios para adoptar cultura escolar en la protección del medio ambiente.

5. OBJETIVOS

GENERAL

- ✓ Determinar los factores que inciden en la jornada laboral para mejorar los efectos académicos, psico-físico de los docentes de la Unidad Educativa Verbo Divino durante el periodo 2012 2013.

ESPECÍFICOS.

- **Diagnosticar** los niveles de transcendencia de la jornada laboral y los efectos académicos, psico-físico de los docentes.
- **Analizar** los efectos académicos, psico- físico de los docentes durante la jornada laboral.
- **Aplicar** estrategias de cambio para mejorar los posibles efectos negativos producidos por la jornada laboral planificación.
- **Ejecutar** una programación sistemática recreativa para mejorar los niveles afectivo, académico y físico.
- **Evaluar** los cambios generados con la aplicación de estrategias de cambios en la jornada laboral.

6. HIPÓTESIS

¿La jornada laboral incide en los efectos académicos, psico-físico de los docentes de la Unidad Educativa Verbo Divino durante el periodo 2012 – 2013?

7. VARIABLES

Variable Independiente

Jornada laboral

Variable Dependiente

Efectos académicos, psico-físico

8. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTOS
INDEPENDIENTE Jornada laboral	Jornada laboral es periodo en el cual que el servidor público realiza sus labores profesionales para cumplir con ciertos propósitos ante la sociedad.	Periodo	Horarios de: Clase Recreos Capacitaciones Recuperaciones Pedagógicas	Siento que mi trabajo me está desgastando Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa	Test Maslach
		Docente	Valores Personalidad Creatividad	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mi entorno laboral	
		Labores profesionales	Clases Asesorías Tutorías	Siento que estoy tratando a algunos estudiantes como si fueran objetos impersonales	
		Propósitos	Objetivos Educativos Objetivos del Área Objetivos del centro	Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis estudiantes	

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTOS
DEPENDIENTE Efectos académicos, psico-físico	Son los diferentes resultados que un profesional puede desarrollar dentro de su actividad laboral los mismos en beneficio de su integridad.	Académico	Planificación Aplicación Motivación	Siento que trabajar en contacto directo con los estudiantes me cansa Siento que trabajar en contacto directo con los estudiantes me cansa	El Test Maslach
		físico	Actividad física Planificada Estructurada Repetitiva	Me siento frustrado en mi trabajo	
		psíquico	Salud mental social	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis estudiantes	

CAPITULO I
MARCO TEÓRICO

1.1.1 JORNADA LABORAL: Es el tiempo que dedican los docentes al cumplimiento de:

- Asignación académica;
- Ejecución de actividades extracurriculares complementarias
- Administración del proceso educativo,
- Preparación de su tarea académica
- Evaluación
- Calificación
- Planeación

1.1.1.2 JORNADA PEDAGOGICA

Es donde se presta un servicio público a los estudiantes. La definición y programación de la jornada escolar se relaciona con la distribución del tiempo y las secuencias del proceso educativo, señalando los períodos de clase en los que se ejecutarán las diferentes actividades para el cumplimiento de los objetivos del currículo.

1.1.1.3 DERECHOS DE LOS DOCENTES Y LA LOSEP

Cuando se trata de perjudicar derechos y empeorar las condiciones de trabajo y de vida de los maestros y trabajadores, el gobierno se apoya en lo más atrasado de sus leyes para lograrlo, muchas de estas leyes con elementos contradictorios a la Constitución.

Esta vez apoyados en la LOSEP (aprobada en la asamblea por el Bloque de País) se obliga a los maestros a trabajar 8 horas y media, sin escatimar ninguna consecuencia en cuanto a salud, al ambiente de trabajo, la seguridad, la tranquilidad y responsabilidad familiar, de los maestros y maestras.

Con esto se reafirma la política a veces silenciosa y a su vez sistemática de hostigamiento de la que somos víctimas a diario, donde todo se mueve en función de amenazas, que tienen su origen en las expresiones de su abanderado quien se toma el trabajo sin ningún empacho de exponerlas a todo el país en las sabatinas con el dinero del estado.

A la vez que se incrementa la jornada de trabajo, no es de extrañarse que también buscan golpear a la UNE, hoy aparecen los detractores de la UNE en el magisterio, que se pusieron a ordenes de los gobiernos de turno y traicionaron al magisterio, los que hoy están trabajando junto al gobierno de Correa, para decir a los maestros que este incremento en la jornada laboral es culpa de la UNE, por denunciar desmejoramiento de la salud del magisterio a causa de la jornada de trabajo y quien sabe que otras cosas más, al puro estilo del vulgar chisme de esquina que hace daño y busca engañar a quien se encuentre desinformado, para resquebrajar la unidad del magisterio.

Esta campaña insidiosa y cobarde de desinformación circula del mismo modo como hizo es su momento la derecha corrupta de los que ahora figuran "como amigos honestos" del Presidente Correa (Mahuad, Dahik) entre otros, que para convencer al país siempre dirigieron sus discursos para responsabilizar a la UNE y MPD de la evidente crisis de la Educación que se generó y profundizó por sus mismos gobiernos, esto con la convicción de que una mentira dicha 100 veces se hace realidad y en el caso de este régimen, dicha miles y millones de veces, es así como ahora también se pretende sin fundamento alguno endilgar a la UNE el incremento de 30 minutos más en la jornada de trabajo de los docentes.

Claro está que esto no sucede por simple casualidad, se da luego de que el gobierno se vio obligado a maniobrar en la asamblea ante el juicio a la Ministra de Educación, quien frente a las acusaciones y denuncias fundamentadas de corrupción, abusos y violación constante a la Constitución hechas por el Asambleísta Jorge Escala del MPD, no pudo responderle al país, y debió ser

juzgada y destituida como corresponde en estos casos de acuerdo a la Constitución.

1.1.1.4. SOBREXPLOTACIÓN LABORAL DE LOS MAESTROS Y MAESTRAS".

Ahora frente a este nuevo atropello, no solo debemos analizar el porqué, sino también la base en donde se origina esta imposición e ilegalidad, para demostrar que la verdad dista mucho de lo que se afirma en los malintencionados mensajes que le dan a los maestros y comunidad los mensajeros y serviles del régimen, al respecto debemos tener en cuenta lo siguiente:

Por una parte, no está demás decirlo, esta decisión de incrementar a 8 horas y media la jornada, no fue tomada por la UNE, desde luego no es un ente gubernamental ni nada por el estilo, al contrario la UNE es el sindicato que defiende los derechos del magisterio y lucha por el cambio en la educación.

Es bueno recordar (no quiero utilizar la frase "prohibido olvidar" que por su origen está muy cargada de cinismo y doble discurso) que tanto la iniciativa como la aprobación de la LOSEP es responsabilidad del Gobierno, ley mediante la cual se escuda la Subsecretaria de Educación del Distrito Metropolitano de Quito, Beatriz Caicedo en su oficio circular N. 005 del 9 de dic. 2011, en donde amenaza con sanción sino se cumple las 8 horas laborables mas los 30 min del almuerzo que señala el Art. 25 de la LOSEP (la modalidad de jornada laboral ordinaria para el sector público es de 8 horas diarias y continuas con periodos de descanso desde 30 minutos a 2 horas diarias para el almuerzo "que no están incluidos en la jornada"). Otro ejemplo de este tipo de leyes que son iniciativa del presidente Correa en la que se escudan sus sirvientes para perjudicar a los pueblos es el COTAD con la que justifica su incapacidad el Alcalde Quito para cargar de impuestos a los quiteños.

Incapacidad es la que también demuestra el Ministerio de Educación, tanto que hasta hoy, después de haberse aprobado hace casi un año la ley de Educación, aun

no han emitido el reglamento donde se debe establecer cuestiones como el almuerzo de los docentes, tal como señala su art. 117 de la jornada laboral (la jornada semanal de trabajo será de 40 horas reloj, 6 horas pedagógicas semanales cumplidas de lunes a viernes, el tiempo restante hasta cumplir las 8 horas están distribuidas en actualización, capacitación pedagógica, coordinación con los padres, actividades de recuperación pedagógica, trabajo en la comunidad, planificación revisión de tareas, coordinación de área y otras actividades contempladas en el respectivo reglamento). Cabe recordar y aclarar una vez más que estas 8 horas reloj fueron impuestas por el Presidente Correa en el veto a la ley de educación LOEI que decía originalmente que son 8 horas pedagógicas, de ahí nace este problema al cual se suma el que hoy con estas otras herramientas de esclavitud se afecta aun mas a los maestros.

Es evidente que jurídicamente estamos ante una contradicción de normas, situación ante la cual el Ministerio de Educación debe remitirse a las reglas que establece el Código Civil en su art. 7, sobre los efectos de la ley en el tiempo y también a la Ley Orgánica de Garantías Jurisdiccionales y Control Constitucional que en su Art. 3. Sobre la Contradicción de Normas establece la jerarquía de la ley lo que significa que estamos ante dos leyes de igual jerarquía, ambas son orgánicas (LOEI y LOSEP) que se contradicen, por esta misma razón se debe observar que una de estas importantes reglas establece que la norma posterior deroga a la anterior, lo cual significa que la LOSEP (2010) al ser aprobada antes que la LOEI(marzo 2011) no puede estar por encima de esta última, dicho en otras palabras, la ley de Educación Intercultural Bilingüe deroga lo establecido por la LOSEP, por tanto la jornada es únicamente de 8 horas. Además se puede observar una tercera regla para estos casos que establece que la ley especial prevalece sobre la general que es en este caso es la LOSEP que aglutina a todo el servicio público, mientras que la LOEI regula únicamente y especialmente lo concerniente a la educación, la carrera docente y en consecuencia contiene una regulación sobre la jornada laboral del magisterio. Más aun la LOSEP en su Art.- 83 excluye al magisterio de la carrera del servicio público, debido a que la labor docente es muy

distinta a la del servicio público y lógicamente este aspecto esta tratado en la LOEI.

Debido a la incapacidad en el Ministerio de Educación, están administrando la Educación en base a circulares y acuerdos ministeriales, donde disponen cada cosa que se les ocurre y les resulta muy conveniente desde este punto de vista la ausencia del reglamento, y es más, ahora debido a los cambios del sistema organizativo de los distritos metropolitanos también desde este ámbito se pretende tomar decisiones que afecten a los maestros lo que demuestra que a los mandaderos de gobierno cuando les conviene les sirve la LOEI cuando no recurren a la LOSEP o la ley que sea, pero el propósito es el mismo - hostigar a los maestros para que queden libre las plazas (ya están los anuncios en la dirección prov. de Educación que indican el trámite para las renuncias) para cubrirlas con sus compromisos políticos igual como la derecho hizo en IESS y otras instituciones a las que convirtieron en botín político; el otro objetivo es ideológico, tiene que ver con el interés de seguir con su proyecto político para esto necesitan dividir, desaparecer las organizaciones sociales, tener un magisterio adocenado, que no se levante, no proteste y este agradecido por el empleo aunque sea en condiciones de sobrexplotación en la modalidad de contrato, es más se busca en esta misma etapa cambiar el pensamiento libertario y rebelde del maestro ecuatoriano que organizado en la UNE ha contribuido a derrocar gobiernos corruptos e impedir la privatización del educación. Ahora pretenden hacernos creer que es mejor callarse, no reclamar, que es esa la forma como se cuida el empleo, pero de esto saben bien los compañeros contratados a quienes engaño el gobierno, los hizo marchar con ellos pero en la asamblea nacional, los asambleístas del gobierno se negaron a garantizarles los nombramientos a quienes ya llevan varios años en la docencia, la pregunta es ¿de qué sirvió tanto servilismo de unos cuantos? ¿Acaso no era mejor sumar fuerzas para mostrarle al país entero su calamitosa situación laboral y exigir junto a la UNE lo que les corresponde como un derecho ganado en las aulas?

Hoy pretenden decirnos que no fue correcto reclamar el tiempo que necesitamos para alimentarnos el mismo que debe estar incluido dentro de la jornada, como parte de garantizarnos el derecho constitucional al bienestar y la salud laboral. El problema no es haber reclamado algo que es justo, sino la actitud malintencionada y perversa de los sirvientes del régimen en el ministerio, municipio, etc., que son el eco de la visión explotadora y errática del Presidente de la República quien a propósito ignora el trabajo intelectual de los docentes que tenemos la tarea de educar a la niñez y juventud, ellos no son maquinas ni documentos por organizar y archivar, ni publico que atender en ventanilla alguna, son seres humanos en etapa de formación académica, científica, ética y moral que necesitan educación en toda la extensión de la palabra, esto no quiere decir de ninguna manera que estemos de acuerdo con el maltrato e injusticias de las que también son víctimas los servidores públicos y trabajadores a través de las leyes por el régimen.

La lucha continua, se hace más urgente y necesario luchar por las reformas a la ley que nos cobija a los docentes; los directores de escuela, rectores de colegios y los maestros no debemos olvidar que la UNE jamás nos ha traicionado, ha sido firme y consecuente en la lucha por la defensa de los derechos del magisterio, ante este gobierno represivo, traidor, mentiroso y explotador el camino es levantarse, apoyarnos en la Constitución para defender nuestros derechos, cerrarle el paso a los criterios disociadores, a las calumnias y rumores que buscan atemorizar para impedir que la unidad del magisterio sea el ejemplo de dignidad que le muestre a los pueblos del Ecuador que el camino está en la lucha, que si es posible derrotar al aprendiz de dictador, debemos con más razón levantar la bandera del magisterio contra la sobrexplotación laboral de la que somos objeto, entender que siendo consecuentes con nuestro gremio la UNE, somos consecuentes con los niños y jóvenes de todo el país, con la Educación, con nuestras familias, nuestra propia vida y dignidad.

1.1.1.5. DOCENTE

García (2001) anota, que es preciso tener en cuenta que en el aprendizaje influyen muchos aspectos que no dependen del profesor, sino del propio estudiante o de la estructura del sistema educativo, tales como la falta de preparación básica para seguir la carrera elegida, la carencia de conocimientos previos sobre una materia determinada, el desinterés para estudiar, la desmotivación personal o la falta de esfuerzo, las deficiencias en hábitos de estudio, las fallas en la disponibilidad de medios materiales o en el acceso a recursos educativos, etc.

De este modo, la eficacia docente puede ser percibida de diferentes maneras, de acuerdo con las características de los estudiantes. Para algunos, un buen profesor es el que se enfoca más a la tarea; para otros, el que se encauza más a la persona. Los factores extra clase o sesgos en los cuestionarios de evaluación de la docencia por los estudiantes, los define **Marsh (1984)** como todas aquellas variables no relacionadas con la instrucción, que afectan la efectividad docente en el salón de clase. Según este autor, la mayoría de estudios sobre estos sesgos son a-teóricos y tienen carencias en su metodología. Entre otros aspectos se señalan: a) la confusión de correlación con causalidad; b) el empleo de una inapropiada unidad de análisis; c) el descuido en la consideración de la naturaleza multivariada de las evaluaciones del estudiante sobre los cursos; d) la definición inapropiada de lo que se considera como sesgos, y e) la inapropiada manipulación experimental en los estudios de laboratorio.

No obstante, las investigaciones más actuales han tratado de llevar una metodología más rigurosa en el estudio de los factores extra académicos o sesgos en la evaluación del profesorado universitario por parte de los estudiantes (Basow, 2000; Miley, 2003). Para García (2001), más que sesgos, estos factores deben verse como variables intervinientes, inherentes al mismo proceso de la docencia y a su evaluación.

En la misma dirección, **Cashin (1995)** sugiere que la forma en que se ha definido el término de “sesgos” sirve para que haya una gran confusión en la literatura; por lo tanto, propone que más que hablar de sesgos es importante referirse en términos de variables específicas, que requieren ser o no controladas. Ello señalaría que hay aspectos que deben tenerse en cuenta, no solo en la evaluación de la efectividad del docente, sino en el tipo de evaluación que se desee realizar.

La literatura presenta un número de variables que no hacen referencia de manera directa a los puntajes de los estudiantes, y que no necesariamente deben verse como sesgos: el primer grupo de estas variables se relaciona con las características del instructor, e incluyen: edad y experiencia en la docencia (Marsh&Hocevar, 1991)

Las variables que se van a revisar a continuación son principalmente de tipo psicológico, que pueden afectar la forma como se realiza la evaluación y los resultados esperados de la misma. Existen procesos tanto del docente como del estudiante, que inciden en las respuestas que se dan ante los instrumentos de evaluación y que son independientes de las características propias del instrumento o de la metodología que se haya empleado en el proceso de la evaluación.

1.1.1.6 PERSONALIDAD

La personalidad del profesor es un factor que influye las actitudes, las conductas y las percepciones (Combs, 1969, citado por Jenkins & Down, 2001). A pesar de ello, la relación de la personalidad con la evaluación que los estudiantes hacen de los cursos ha sido estudiada en forma limitada; así como hay investigaciones que muestran una relación con la personalidad del investigador (Feldman, 1986; Renaud& Murray, 1996, citado por García, 2001), hay algunas que no muestran una relación entre las dos (Centra, 1993; Braskamp y Ory, 1994). De igual forma, hay investigaciones que evidencian una relación entre la personalidad del profesor y la evaluación del estudiante, dependiendo del tipo de curso que se haya

realizado (Murray, Rushton&Paunonen, 1990) y de los contenidos y propósitos del mismo.

La inconsistencia de los estudios puede deberse a uno de los factores más importantes cuando se definen las variables que se van a investigar, como lo señala García (2001); lo primeros resultados que se obtuvieron, hacia las décadas de los años 50 y 60, carecían de una claridad sobre lo que se concebía como personalidad en investigaciones de este tópico.

Superado este impase, los estudios que se han realizado al respecto, desde los años 70, señalan ciertos rasgos como importantes en la evaluación que realizan los estudiantes. La metodología de estas investigaciones se centra en averiguar cuáles son los profesores que los estudiantes consideran como los mejores o los peores; los mejores profesores son descritos como amables dentro y fuera del salón, de buen humor, alegres, sonrientes, jóvenes (García y Rugarcía, 1985, citados por García, 2001), cálidos, entusiastas y extrovertidos (Basow&Silberg, 1987; Basow, 2000). En oposición a ello, los peores profesores se describen en las mismas poblaciones como apáticas, pasivos, déspotas, impuntuales, tienen poco interés por los estudiantes y se creen “sabelotodo”.

Otros investigadores utilizan instrumentos estructurados y correlacionan las variables que miden la efectividad del docente con rasgos de personalidad. García presenta dos estudios significativos, en los que se informa que algunos rasgos del profesor, como liderazgo, extroversión, objetividad y bajo nivel de ansiedad, predicen el 67% de la varianza en los cuestionarios de evaluación, y que los profesores mejores evaluados son vistos como no autoritarios y humildes, o como orientados hacia los estudiantes; es decir, el docente inspira confianza, respeta sus opiniones, es sensible a sus dificultades, es trabajador y es amigable. Esta última característica es la más significativa a nivel estadístico.

En un estudio más reciente, Jenkins y Down (2001) relacionaron un inventario de personalidad (el CPI - Inventario Psicológico de California) con uno de

evaluación de la enseñanza (el SEEQ - la evaluación estudiantil de la calidad educativa); los grupos de pregrado le daban una mayor puntuación a los instructores que eran adaptables, afectivos y sensibles a las necesidades de otros, correlacionando en forma significativa con las dimensiones de aprendizaje, entusiasmo, organización y compromiso, mientras que los grupos de postgrado le daban un mayor puntaje a los instructores que eran racionales, convencionales, independientes y prácticos. Como se puede observar, la forma de evaluar al docente estaba mediada por su personalidad, pero influenciada fuertemente por el nivel del curso; hubo una gran diferencia entre los rasgos que se valoraron como mejores entre los estudiantes de pregrado y de postgrado.

Estos resultados son paralelos a los hallazgos de Murray, Rutón y Panearen (1990); en un estudio similar, ellos hallan que la relación entre la personalidad del instructor y la evaluación que hace el estudiante del curso se relaciona con el tipo de curso, en este caso las correlaciones más altas con la efectividad, en los estudiantes de pregrado, eran los rasgos de liberalidad y extroversión, y en los estudiantes de postgrado, los de logro y resistencia. Las observaciones sobre la relevancia que dan los estudiantes de pregrado a la sensibilidad y al afecto también se obtuvieron en la revisión de Cas-han (1995), que encuentra estas características altamente asociadas a las evaluaciones de los cursos.

Se puede decir que los rasgos que los estudiantes más valoran en un docente se relacionan con el grado de confianza que el estudiante establezca con ellos y con un sentido de liderazgo profesional, dando prioridad a las relaciones interpersonales y al sentido del logro.

1.1.1.7. ACTITUDES

Aunque no propiamente reconocidas como rasgos de personalidad, las actitudes que pueda tener el profesor dentro del contexto académico pueden ser vistas como deseables o indeseables, y afectan la forma en que los estudiantes lo evaluarán; esta afirmación es sustentada a través de un estudio realizado por Muley y

Gonzales (2003), cuyos resultados indican que los hábitos más desagradables para los estudiantes son enseñar en una forma desorganizada; hablar muy rápido, sin que ellos puedan procesar la información; leer con un tono de voz monótono, y degradar a los estudiantes. La dimensión de la organización es uno de los factores que más se perciben en otros estudios (Gustarte, Harrison ,Rían& Moore, 2000; Ryan& Harrison, 1995).

Por el contrario, los hábitos que los estudiantes aprecian son: tratarlos como iguales, sonreír y tener una actitud amigable, ser accesible en horas diferentes a las destinadas para la atención en la facultad, permitir encuentros con los estudiantes fuera de las horas de clase y estar disponible antes y después de clase. Estos hábitos no solo son preferibles, sino además se perciben como factores que facilitan el aprendizaje.

En este tipo de estudios se sugiere que no solo hay un desconocimiento de los profesores sobre cómo los estudiantes los perciben, sino que además hay una diferencia entre las actitudes que son valoradas por las instituciones y por los estudiantes. Mientras que las primeras creen que factores tales como el control en el salón de clase, el dominio del grupo, el entretener a los estudiantes, ser símbolos de virtud o ser amigables con ellos van a tener un efecto importante en la enseñanza, los estudiantes desean más igualdad y respeto por parte de sus profesores (Appleby, 1990; Gorko, Kough, Pignata, Kimmel y Elson, 1994, citados por Miley y Gonsalves, 2003). A partir de lo anterior, se aprecia que no solo las habilidades interpersonales pueden ser aspectos clave en las puntuaciones que obtiene el profesor, sino habilidades de otro tipo, tales como la comunicación y la asertividad, pueden tener un efecto positivo o negativo al respecto.

1.1.1.8. EDAD Y EXPERIENCIA DEL PROFESOR

Aunque existen estudios que han considerado la edad de los profesores como una variable que se debe medir en la evaluación hacia el docente, no hay un hallazgo significativo de su impacto sobre estos resultados. En la revisión que hace

Feldman sobre los estudios en este tópico, la relación es inversamente proporcional; a menor experiencia y edad, mayor efectividad. Algunos de los trabajos revisados por este autor concluyen que la puntuación en las evaluaciones incrementa por cada año de experiencia, llega a su cima en el cuarto año, y a partir de este empieza a declinar.

En términos generales, los estudios muestran que los estudiantes suelen responder a estereotipos acerca de la edad del docente. Las personas interpretan y perciben las situaciones con base en sus sistemas de creencias; a su vez, estos sistemas se retroalimentan de experiencias, dando a pensar que si un estudiante tiene una percepción negativa o se ha formado en una cultura donde el anciano no ha sido valorado, los resultados que puede generar no son positivos.

Si esto es así en un país desarrollado, es importante considerar la urgencia de estudiar más a fondo estas características, cuando nuestra cultura Ecuatoriana tiene un estereotipo negativo del anciano, tanto a nivel personal como laboral. Indicio de ello es que en el mercado laboral con frecuencia hay ofertas para personas menores de 35 años. De igual forma, no hay estudios que descifren la proporción de las edades de los docentes universitarios y su relación con su efectividad.

Respecto a la experiencia, García (2001) señala que las dimensiones que son mejor evaluadas en los docentes experimentados son la claridad, el entusiasmo, la promoción de preguntas y la discusión y la apertura hacia las opiniones de otros.

1.1.1.9 CATEGORÍA ACADÉMICA

Se refiere a la posición del profesor en el ranking o escalafón dentro de la institución universitaria. Los profesores que ocupan los más altos niveles en estos escalafones son aquellos con más años de experiencia, mayores títulos académicos y mayor producción intelectual. Al respecto, no hay muchas investigaciones que exploren esta variable, solamente en el estudio de Feldman

(1983, citado por García, 2001), en el que se hace un análisis breve al respecto; los profesores con una alta categoría académica obtienen mejores evaluaciones por parte de los estudiantes en conocimiento de la materia y expan-sividad intelectual, así como en el valor del curso que imparten. En cambio, los docentes con baja categoría académica obtienen mejores resultados en características asociadas con su personalidad, como: la promoción de la discusión y apertura hacia las opiniones de otros, justicia, preocupación de los estudiantes, ayuda, disponibilidad, reto intelectual y promoción de ideas independientes en los estudiantes.

Cabe anotar que en ningún estudio el foco de investigación ha sido la categoría académica del profesor; los estudios más recientes (Basow, 2000; Das y Das, 2001) ni siquiera lo mencionan dentro de las probables explicaciones de sus resultados.

1.1.1.10 LA CARGA HORARIA SEMANAL: CARACTERÍSTICAS

Para el desarrollo del currículo, se reconocen dos tipos de carga horaria semanal:

- ✓ 35 períodos de clases semanales para la Básica Inferior (2do a 10mo)
- ✓ Entre 35 y 40 períodos de clase semanales para el Bachillerato

1.1.1.11. ASPECTOS QUE INCIDEN NEGATIVAMENTE EN LA DETERMINACIÓN DE HORARIOS PARA LA JORNADA PEDAGÓGICA.

- ✓ El abandono que sufrió la infraestructura escolar y la escasa creación de establecimientos educativos durante los últimos años previos a nuestro gobierno, muestra secuelas aún no superadas en su totalidad. Aspectos como:

- ✓ El alto porcentaje de edificios escolares que prestan servicio hasta en tres jornadas

- ✓ Deficiente sistema eléctrico para atender procesos de clase nocturnos al interior de los planteles públicos, la Subsecretaría y las Direcciones Provinciales coordinarán con los gobiernos municipales e instancias pertinentes un plan de intervención dirigido a superar esta problemática

- ✓ Falta de alumbrado público para apoyar la seguridad de estudiantes y maestros

- ✓ Excesiva movilidad de estudiantes a planteles distantes de sus lugares de residencia

- ✓ Las deficientes relaciones interpersonales entre los equipos docentes que comparten un mismo edificio escolar.

- ✓ Falta de políticas y estrategias para el aseo y cuidado de las instalaciones.

- ✓ Ausencia de planes de mantenimiento de las instalaciones educativas.

- ✓ Fallas en la coordinación interinstitucional

1.1.1.12. HORAS PEDAGÓGICAS

Con esos antecedentes, se propone un período de clase que en ningún caso será inferior a un tiempo de 40 minutos.

Esta especificación de tiempo se aplicará a todas las modalidades y jornadas excepto a Primero de Básica y Educación Inicial en cuyo caso los períodos serán máximo de 30 minutos.

1.1.1.13. JORNADA DIARIA DOCENTE

ACTIVIDADES DIARIAS DE LUNES A VIERNES	PERIODOS PEDAGÓGICOS DE 40 MINUTOS	HORAS LABORABLES
Antes de la jornada laboral Control y cuidado de estudiantes previo ingreso de estudiantes a clases	10 o 15 minutos	
6 Periodos de clase	240 minutos	
Acompañamiento en recreo Asignado en turnos rotativos	Entre 15 y 20 minutos	
Subtotal horas clase diarias		5h45 o 6h00
Trabajo complementario		2h15 o 2h00

1.1.1.14. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	TIEMPO DEDICADO
Atención a padres/madres de familia	2 horas a la semana
Reuniones de áreas, planificación micro curricular, coordinación entre áreas, reuniones entre docentes de un mismo grado. Elaboración de material didáctico	3 horas a la semana
Recuperación pedagógica. Tareas dirigidas	3 horas a la semana
Círculos de estudio y/o Jornadas Pedagógicas según programa de Áreas. Actividades de vinculación comunitaria de acuerdo a lo estipulado en el PEI.	2 horas a la semana

1.1.1.15. TAREAS DIRIGIDAS

El Papel del Docente de Tareas Dirigida, está vinculado, al desarrollo continuo, y sistemático del estudiante, en las áreas en las cuales, está presentando deficiencia, desinterés, problemas motivacionales, o cualquier otra limitación, debe verificar, cuales son las formas de aprendizaje, que son más adecuadas, para cada estudiante, si él aprende mejor, por estímulos visuales, audio-visuales, auditivos, y debe planear formas estratégicas adecuadas, a la necesidades particulares del estudiante, debe intervenir, en la vida del estudiante, como un creador de un vínculo armonioso, entre el estudiante, el profesor del aula, la materia en cuestión, y el sistema de aprendizaje del estudiante. La Tarea dirigida, es una herramienta de aprendizaje, que genera resultados específicos, más relevantes, en cada estudiante, que está en ese proceso de enseñanza individualizada, todo estudiante que ha sido, expuesto a tareas dirigidas, experimenta un avance progresivo, en áreas que anteriormente, no percibía ningún avance oportuno.

Los Beneficios de la tarea dirigida, les permite a los estudiantes, ser libres para expresar sus ideas, ser libre para manifestar sus dudas, y limitaciones, ser atendido de acuerdo a sus necesidades individuales, Análisis de el problema especifico del estudiante, Avanzar en logros por encima de sus propias limitaciones, Estimula, desarrolla, promueve y concientiza en el estudiante un mayor nivel de compromiso, Genera responsabilidad en el estudio, en la adquisición de hábitos de estudio, y genera mayor confianza en el perfil de los docentes.

Todos los estudiantes dentro de un grupo grande, tiene ciertas limitantes, las cuales se hacen más profundas, o más sencillas, dependiendo de las características personales de cada estudiante, estas limitaciones están básicamente definidas en varios aspectos específicos. Miedo a hacer el ridículo, delante de sus compañeros, por preguntar abiertamente acerca de sus dudas, Miedo a intervenir, en algo que cree correcto, pero que tiene duda de equivocarse. Competencia y Rivalidad con los compañeros, miedo a ser criticados por intervenir.

La Incomodidad de que algunos profesores, no permiten que sus estudiantes intervengan en clase, algunos tienen tendencia, a ridiculizarlos cuando dan malas opiniones, y otros no toman en cuenta a los estudiantes que quieren preguntar o intervenir acerca del tema que se está tratando en la clase. Falta de tiempo en el aula de clase, y el tiempo está dirigido a atender necesidades del grupo, y no las necesidades individuales. Para trabajar con una audiencia, se requiere tomar en cuenta muchos factores, entre ellos, las edades, las etapas de desarrollo, como es el comportamiento, y el desenvolvimiento del grupo en particular, como es el ambiente, que recursos son necesarios para estimular el aprendizaje a distintos tipos de estudiantes, en una clase, como se puede tener dominio del grupo, como se puede llevar la clase, a un logro de que todos los estudiantes capten el mensaje, independientemente de sus diferencias individuales, etc. El maestro, puede lograr conocer las limitaciones y características del grupo, pero no logra conocer a plenitud a cada estudiante, sus fortalezas, destrezas, sus limitaciones, sus habilidades, sus dudas, etc. El principal objetivo es la calidad, que se mide en la cantidad de estudiantes que comprenden, avanzan y aprueban.

1.1.1.16. ESTRATEGIAS DE REFUERZO

El refuerzo educativo, así entendido, se convierte en una medida que precisa un planteamiento de trabajo riguroso en las aulas con el fin de permitir atender a distintos niveles y ofrecer una atención individualizada que evite la aparición de problemas más significativos, exigiendo un alto grado de organización y coordinación entre el profesorado.

Las medidas de refuerzo educativo constituyen un continuo de atención a la diversidad. Cuantas más medidas normalizadoras se asuman en los Proyectos Educativos y Curriculares y se programen en las correspondientes Programaciones Generales Anuales incorporándolas a la acción educativa ordinaria, menor será la necesidad de tener que recurrir a medidas más extraordinarias. Podemos hablar, por tanto, de dos tipos de estrategias de refuerzo:

Las incluidas en la estructura del aula:

Este tipo de estrategias no modifica la organización del Centro ni del ciclo ni del nivel, se concreta dentro del aula. Es, por tanto, fácil de realizar en el sentido de que no requiere contar con más medios personales que el profesor del aula y en algunos casos, los profesores que cuenten con horario destinado al refuerzo educativo.

Son medidas que requieren una gran planificación de la Programación del aula y flexibilidad metodológica.

Estrategias de Programación

- Establecer, con claridad, los objetivos mínimos a conseguir por todo el grupo
- Preparar actividades sobre un mismo contenido de repaso, de refuerzo y de profundización variando el grado de dificultad y el tipo de procesos que se ponen en juego.

Estrategias de Recursos Materiales

- Banco de recursos con materiales que permitan realizar actividades de repaso, refuerzo y profundización.
- Estrategias Espaciales.
- Ubicación del alumnado en el sitio más adecuado teniendo en cuenta las características de cada niño.
- Ubicación de las mesas en función del tipo de actividad que se vaya a realizar.
- Distribución por rincones: el espacio se divide en diversas zonas para posibilitar la realización de tareas de consulta, de refuerzo, trabajo independiente, de lectura, de ordenador, etc.

Estrategias Personales

- Ayuda entre iguales: Tutoría entre estudiantes: un estudiante, considerado experto en una habilidad o contenido determinados, instruye o ayuda a otros que no lo dominen.
- Aprendizaje cooperativo: grupos heterogéneos de estudiantes que tienen el objetivo de conseguir una meta común; para conseguirlo es imprescindible la participación de cada uno de los miembros del grupo.
- Trabajo colaborativo en pequeño grupo (homogéneos por capacidad o por rendimiento) o en pareja.
- Enseñanza compartida: presencia en el aula de dos o más profesionales que pueden repartirse las tareas, intercambiar roles y proceder a una mediación más individualizada.

La combinación de algunas variables espaciales, materiales y temporales como ayudas a los diferentes ritmos de aprendizaje, tradicionalmente se ha denominado rincones de trabajo. Proponemos una organización como ejemplo.

Los estudiantes trabajan, de manera más o menos autónoma, en espacios delimitados a los que se ha asignado determinados materiales que deben conducir a unos aprendizajes programados. La tarea puede ser en grupo o individual. La autonomía en el trabajo de algunos estudiantes permite atender de manera individualizada a estudiantes con necesidades educativas especiales, con necesidades de compensación educativa o con dificultades de aprendizaje. Abre la posibilidad de trabajar a distintos niveles o diferentes contenidos y adecuarse a las necesidades.

Objetivos:

1. Optimizar la ayuda individualizada del profesor y la ayuda que se pueden prestar los estudiantes entre sí

2. aprovechar las posibilidades de aprendizaje que ofrecen algunos materiales didácticos
3. favorecer la autonomía y los procesos motivacionales que implica la elección personal
4. adecuarse a las distintas necesidades de los estudiantes al plantear tareas a distintos niveles de dificultad

Sugerencias de programación (¿qué aprenden los estudiantes en cada rincón?): difícil de concretar, es preciso conjugar muchas variables como las necesidades del grupo, el nivel, los materiales disponibles y los materiales que se dominan (por parte del profesor),...

Sugerencias de organización. Conviene tener en cuenta una serie de variables para organizar esta manera de trabajar en el aula, la mejor organización no existe a priori, será una decisión de cada profesor o equipo de profesores conjugando variables como las siguientes:

- ✓ materiales: selección de los materiales que configuran el tipo de tarea, si van a permanecer todo el curso o variarán
- ✓ nº de rincones que se organizan en un aula y definición: si están determinados por una material concreto (rincón de libros / de regletas / de pintura) o por una materia (rincón de lectura y escritura / de matemáticas / de plástica)
- ✓ agrupamiento de los estudiantes: si lo deciden los niños o si es dirigido, si es homogéneo o heterogéneo en cuanto al nivel académico de los niños
- ✓ estudiantes que participan: todos el mismo día o cada grupo un día de la semana
- ✓ grado de autonomía de los niños: posibilidad de elegir rincón, material o tarea o todo dirigido por el profesor
- ✓ dispersión espacial del aula: delimitación de la disposición y orden del material así como de los lugares de trabajo
- ✓ papel del profesor: ayuda para los aprendizajes, organizador,...

- ✓ tiempo: determinar si se llevan a cabo todos los días, en qué momento de la jornada y cuanto tiempo

Es conveniente analizar todas las variables, una vez clarificadas y definidas presentar a los estudiantes y programar un período de aprendizaje del "sistema" de trabajo y de las normas que lo rigen.

Las que rompen la estructura del aula:

No son incompatibles con las anteriores. Suponen la modificación de la organización del ciclo y del nivel. Permiten una enseñanza mas individualizada pero exigen la reorganización del profesorado, de los horarios y de los espacios así como una cuidadosa planificación para la distribución de los estudiantes a los diferentes grupos y un alto grado de coordinación entre los maestros.
En función de los aspectos que queramos reforzar, planificaremos las estrategias y los contenidos de las programaciones a realizar así como las necesidades organizativas.

1.1.2. EFECTOS ACADÉMICOS, PSICO-FÍSICO

Son los diferentes resultados que un profesional puede desarrollar dentro de su actividad laboral los mismos en beneficio de su integridad.

Muchos docentes entran en contacto con diversas sustancias químicas para una búsqueda de sensaciones, como una alternativa al estrés o por otros problemas y se dice que son adictos a drogas o tóxicos. Pero también se viene advirtiendo que una cantidad de docentes cada vez mayor, desarrolla un tipo de adicción sin sustancia, que se ha denominado adicción al desempeño.

Ser docente es una virtud, pero serlo en exceso y tener un elevado compromiso con la sociedad puede dar lugar a la adicción al trabajo y por tanto, a un riesgo psicosocial. Para los adictos el valor de ser docente es superior a las relaciones

con compañeros, amigos y familiares. Esta obsesión por asumir más y más tareas, genera conflictos entre los trabajadores y en la organización (**Del Libano**, 2006).

Una particularidad de la adicción al trabajo que la diferencia de otras adicciones es que se alaba y recompensa a la gente por trabajar en exceso, esto casi nunca sucede con otras adicciones **(Fassel, 2000).**

Los efectos de la jornada pedagógica son un factor esencial de los procesos de enseñanza-aprendizaje que garantiza la superación de la fatiga mental y se contrapone a la disminución del rendimiento generada por el trabajo intelectual prolongado y sin descanso.

Es necesario superar, tanto en la teoría como en la práctica, el despropósito que significa disminuir gastos energéticos, pedagógicos, etc, de los adolescentes, incrementando el horario. Este despropósito, cercena el principio de respetar el interés superior de los niños, las niñas y los adolescentes a formarse integralmente.

En la población estudiantil de nuestras instituciones, la presencia del "**Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH)"** es un síndrome conductual que se ha incrementado, asociándose cada vez más a la ausencia de descansos pedagógicos o la mala calidad de los mismos.

El aspecto del "recreo", valga decir de la re-creación (volver a crear), es un elemento esencial en la formación de los procesos psicológicos superiores.
Los docentes necesitan espacios de socialización entre sí y con la comunidad.

La **atención** es un proceso psicológico superior que se genera en claves simbólicas. Ellas permiten romper la rutina y articular los diferentes periodos temporales en los que los docentes deben fijar la atención con el fin de eliminar los factores de fatiga derivados de largos periodos de concentración.

Existen procesos fisiológicos y necesidades de ellos derivadas que tienen que ser adecuadamente atendidas, ineludiblemente, por los seres humanos.
Los periodos de descanso son aprovechados no sólo para comprar e ingerir alimentos sino también para acceder a fotocopias y otros materiales necesarios para el desarrollo de las actividades curriculares.

En la legislación nacional se han consignado los derechos de los docentes, reivindicando su condición esencial como tales, con derecho a vivir, jugar, recrearse, ser felices y tener espacios físicos y temporales para ejercerlos.

Consecuentes con lo anteriormente expuesto, los docentes dan continuidad a su tiempo de trabajo en el aula, asistiendo en los descansos pedagógicos en múltiples asuntos necesarios para su formación, tales como hacer y ser mediadores de:

a. La conciencia del riesgo,
b. Los énfasis en aspectos éticos de la cotidianidad,
c. La internalización de la norma,
d. La conciencia individual y el significado social del cuerpo y el movimiento.

Existe, en las direcciones de varias secretarías de educación y en la mentalidad de algunos directivos docentes, la tendencia a denegar las condiciones materiales de tiempo y espacio para que los docentes puedan acceder al descanso pedagógico entre los diferentes “bloques” de trabajo distribuidos a lo largo de la jornada escolar.
Es rotundamente falso que se aprenda más si se recortan los periodos de descanso pedagógico.

1.1.2.1. TIEMPO Y HORARIO.

Es fundamental que los horarios sean fijos para que la persona se acostumbre.

Aunque se trabaje en jornadas pedagógicas largas, situación que produce mayor

desgaste, lo ideal es que el horario sea siempre el mismo porque de lo contrario, el ritmo y el funcionamiento del cuerpo se alteran constantemente.

Más allá de los diferentes trabajos pedagógicos que se realicen, trabajar horas extras o dobles turnos expone a los docentes a un mayor riesgo de lesión y enfermedad.

Trabajar al menos diez u ocho horas al día está asociado con un aumento del 37 por ciento en el riesgo de padecer una enfermedad o sufrir una lesión; mientras que trabajar más de sesenta horas a la semana incrementa el riesgo en un 23 por ciento.

Estas cifras respaldan los hallazgos de estudios que habían demostrado que la fatiga y el estrés provocados por las jornadas pedagógicas pueden representar un factor de riesgo de enfermedades en el lugar de trabajo.
El riesgo de jornadas pedagógica excesiva no está relacionado con el tipo de trabajo que se lleve a cabo, ni con el hecho de que el exceso de horas expone a los docentes a un riesgo mayor. Por el contrario, sí existe una relación con el grado de estrés y la presión que sufren aquellas personas que pasan la mayor parte del día en una institución sometidos a la exigencia constante

Un estudio encontró que quienes trabajan más horas son más propensos a la depresión, y de hecho ésta no sería la única enfermedad que podría provocar el trabajo.

1.1.2.3. PRINCIPALES EFECTOS PSICOFÍSICOS QUE PADECEN LOS DOCENTES.

Depresión

Un trastorno depresivo puede afectar todo el ser, desde la manera como se come y duerme hasta cómo piensa y siente acerca de todos e incluso de si mismo/a.

Muchas personas hablan de estar "deprimidos", pero la verdadera depresión no es sólo pasar por un bajón de ánimo que desaparecerá mañana con un poco de esfuerzo y voluntad. De hecho, no se puede eliminar con la voluntad y no tiene caso que los amigos le digan "ponte las pilas y sigue adelante con la vida". Un tratamiento adecuado puede ayudar a la gran mayoría de los que sufren de este trastorno. Pero, sin tratamiento, la condición puede durar muchos meses o años.

Causa o causas

En la actualidad, los investigadores están abocados al estudio de ciertas sustancias químicas del cerebro tales como la norepinefrina y la serotonina. Los investigadores piensan que estas sustancias están involucradas en las causas de la depresión, aunque siguen siendo teorías para las cuales aún no hay pruebas definitivas.

El diagnóstico de la depresión

Debe haber depresión durante por lo menos dos semanas para que pueda ser diagnosticada como tal. Actualmente no existe ninguna prueba diagnóstica para el trastorno, por lo que el médico debe tomar una historia clínica muy detallada para determinar si los síntomas que ha notado la persona o sus familiares durante las dos o más semanas previas son diferentes a lo habitual. El doctor también debe descartar otras condiciones mentales o físicas que podrían ocasionar los mismos síntomas. En general, para diagnosticar depresión debe existir lo siguiente:

Ánimo deprimido, menor interés en la vida, insomnio, fatiga, baja de peso/subir de peso, disminución de la capacidad de concentración.

Para considerar el diagnóstico de depresión, la persona no debe tener síntomas psicóticos.

Evolución de la enfermedad

La depresión puede afectar a una persona en cualquier etapa de su vida desde la adolescencia o juventud hasta edades avanzadas. Puede ser de corta duración o durar meses y años. O puede aparecer en forma episódica en diferentes períodos de la vida. Algunas personas se recuperan totalmente mientras que otras la sufren toda su vida. Los grados de severidad son variables. Cuando la condición se experimenta en forma leve a través de los años, se denomina distimia.

Trabajar más de 8 horas elevaría tres veces el riesgo de depresión. Según la Dra. Virtanen, "Las horas extra provocarían una mayor exposición al estrés, y al mismo tiempo nos mantendrían alejados de la familia y los amigos, lo que provocaría un sentimiento de soledad y abatimiento".

Abuso de sustancias

Es conocido que la presión del trabajo o las grandes dificultades en el mismo por la excesiva presión tanto de estudiantes, colegas, directivos y padres de familia, las tareas poco estimulantes o rutinarias que llevan al aburrimiento, el trabajar por turnos combinando en el día y parte de la tarde, el desarraigo cultural, la poca claridad en las metas de la tarea o la contradicción en las ordenes de las autoridades, la falta de promoción, la escasa remuneración, un sistema de recompensa inadecuado, la desestructuración organizacional, la inseguridad en el empleo y las demandas ilógicas están asociadas a síntomas de estrés y pueden conducir al consumo de sustancias no adecuadas.

Si hay mucho estrés, los docentes pueden empezar a fumar o abusar del alcohol u otras sustancias. Para la Dra. AnneSpurgeon, del Instituto de Salud Ocupacional en Inglaterra, "Este comportamiento sería un 'sistema de defensa', una manera de combatir el estrés, pero por supuesto provoca más males de los que resuelve".

Pérdida de memoria

El cortisol es la hormona del estrés. La relación entre esta hormona y la pérdida de la memoria se había observado ya en animales. Ahora, investigadores españoles han logrado demostrar en humanos que, efectivamente, el cortisol que nace del estrés crónico provoca la pérdida de memoria.

En nuestro país, la problemática entorno al estrés laboral y particularmente al docente, no es un tema menor. Los más recientes datos publicados por el Ministerio de Salud, señalan que el 30% de las licencias solicitadas por dolencias físicas y mentales y el 40% del ausentismo laboral tienen origen en este mal.

“El exceso de cortisol, hormona relacionada con el estrés, dañaría zonas del cerebro relacionadas con la memoria y el aprendizaje, afectando la capacidad de recordar, adquirir nuevos recuerdos y elevando el riesgo de demencia”, asegura el Dr. Robert M. Sapolsky, de la Universidad de Stanford.

La pérdida de memoria por estrés puede producir olvidos importantes afectando así a nuestra área personal o profesional. El exceso de trabajo y de responsabilidades puede afectar directamente a nuestra capacidad de memoria, así como a la fijación de la información y la recuperación de la misma. Es muy importante el ser conscientes de los importantes efectos de un estrés no identificado, así como el saber que dichas pérdidas de memoria son reversibles.

La vía de solución pasa por darnos cuenta, en primer lugar, de la relevancia del estrés en la vida de cada uno para así poder incorporar técnicas de relajación y concentración, además de aprender ejercicios cognitivos para entrenar la memoria. Las herramientas más practicas y efectivas debe poder ofrecerlas un profesional especializado, pero aunque no hayan pérdidas significativas en tu memoria, siempre es un buen momento para ejercitarla; para ello pueden emplearse recursos al alcance de todos tales como realizar rompecabezas, crucigramas, sudokus y cualquier entretenimiento que use la memoria para resolverse (tales como determinados juegos de mesa).

Así, recordando lo que hemos hablado en estas líneas, hemos dicho;

- Que la pérdida de memoria puede darse en cualquier edad
- Que el estrés puede dar lugar a pequeños y grandes lapsus de memoria.
- Que la memoria puede recuperarse y ejercitarse.
- Que existen ejercicios al alcance de todo el mundo para prevenir dichas pérdidas.

Estrés, una peligrosa constante

En cantidades adecuadas, el estrés te hará permanecer activo y alerta. El problema es el exceso: "Padecerlo en grandes cantidades o por mucho tiempo hace del estrés uno de los principales factores de riesgo en el trabajo", asegura el Dr. Jeremy Broadhead, del Priory Hospital Hayes Grove en Inglaterra.

Síndrome de desgaste profesional

El estrés por exceso de volumen de trabajo y la sensación de ingratitud ante un esfuerzo continuado no recompensado o materializado pueden motivar situaciones de desmotivación y/o frustración en el puesto de trabajo. Actualmente, en tiempos de crisis, esta sensación de apatía está en aumento. Este estado anímico tan familiar y reconocido por todos puede derivar en algo mucho más serio, una patología psiquiátrica.

Cuando un profesional que comienza con energías e ilusión a desempeñar su trabajo ve cómo, progresivamente, la sobrecarga y la no consecución de sus objetivos o aspiraciones le llevan a bajar el ritmo para, posteriormente, creer que lo que hace no tiene sentido porque nunca llegará a cumplir los objetivos. El trabajo nunca acaba y las horas que se le dedica tampoco. Aquí es donde aparece la frustración, eje central de la patología. Las consecuencias: apatía, malestar

físico, ansiedad, cansancio físico y emocional, pérdida del humor y de las ganas en general.

La prevención es el factor clave. El docente ha de saber soportar la presión laboral manteniendo la calma y evitando perder las riendas de la situación. La realización de técnicas relajantes tipo yoga o practicar ejercicio puede ayudar a fortalecer psicológicamente al trabajador.

Tan importante es no perder los nervios cómo saber recuperarlos a tiempo en el peor de los casos. Tomarse un tiempo de reflexión, el famoso contar hasta 10, antes de retomar la acción es fundamental. Los problemas se tienen que desmenuzar y simplificarlos para hacerlos más manejables.

Este mal, también llamado Síndrome Burnout, es ocasionado por un estrés constante y horarios extremos. La Universidad Laval, en Canadá, informa que en este caso el trabajador empieza a sentir que, sin importar su esfuerzo, el trabajo lo sobrepasa, provocándole frustración y desilusión profundas.

Fatiga y desilusión

Según el Dr. Wilmar Schaufeli, de la Universidad de Utrecht, quienes padecen síndrome burnout se enfrentan a diversos males psicológicos, como depresión y ansiedad, que pueden llevarlos incluso al suicidio; además, se presentarían problemas físicos como fatiga crónica y dolores musculo esqueléticos.

Problemas para dormir.

Nuestros tiempos nos llevan a estar más tiempo encerrados en el trabajo y dedicamos poco tiempo al ejercicio, el descanso o simplemente para romper la rutina. Muchos de los empleos se llevan a cabo en las aulas de clase y la poca movilidad sumada al estrés termina por afectar la salud.

La fatiga visual o el aumento de enfermedades de los ojos han ido en aumento por el uso excesivo de las computadoras. El dolor de cabeza también va ligado al tiempo que pasamos frente a los monitores.

El dolor de espalda es lógico que llegue cuando estamos sentados más de ocho horas en una silla. Lo que empieza en la espalda termina por afectar los hombros y el cuello

El problema de stress es la reacción psico neuro biológica de todo el organismo, ante un estimulo que sobrepasa el nivel habitual de cansancio. El stress causa problemas de insomnio, al dormir y depresión. Normalmente debería superarse el stress, pero si el estimulo es repetido o muy shokeante, no puede superarse espontáneamente. Esto tiene que ver tanto con situaciones personales, emocionales, laborales, ambientales, cansancio o del orden socio político, incluso.

Por eso puede ser causa del problema de stress o depresión, cualquier evento que produzca cansancio brusco o cambio sorpresivo produciendo estrés, no importa tanto si es deseado y aun buscado a veces como una mudanza por ejemplo, aun por cambio de casa mejor.

Problemas psicológicos no tratados en el momento y de la manera adecuada, producen un cansancio o desgaste que finalmente acarrea el problema del estrés, depresión, desgano, insomnio y problemas al dormir.

Lo mismo podríamos hablar de un stress que obedece a un exceso de preocupaciones sobre situaciones incluso reales, sobre todo en el momento actual que vivimos en una sociedad violenta y muy conflictiva, en crisis permanente.

Los síntomas mas frecuentes del estrés, son insomnio, nerviosismo, dolores generalizados, depresión, angustia, cansancio, falta de ganas de hacer las cosas cotidianas, apatía, aburrimiento, desgano, problemas al dormir y mediante tratamientos adecuados se puede buscar una solución a los mismos

Trabajar horas extra o hacerlo en un ambiente estresante se relacionaría con una menor calidad de sueño. “Puede no sonar muy grave, pero la falta de sueño provocaría daños cognitivos y cerebrales, además de elevar el riesgo de males cardíacos, hipertensión y diabetes”, según la Dra. Hannah Knudsen, de la Universidad de Georgia.

Enfermedades cardiovasculares

El corazón es el centro del aparato circulatorio o aparato cardiovascular. El corazón bombea sangre a todas las células del cuerpo a través de los vasos sanguíneos. La sangre transporta el oxígeno que las células necesitan. La enfermedad cardiovascular es un grupo de trastornos que ocurren cuando el corazón y los vasos sanguíneos no están funcionando como deberían hacerlo.

La enfermedad cardíaca no es contagiosa - no la puedes contraer como la gripe o un resfrío. Más bien, hay ciertas cosas que aumentan las probabilidades de una persona de desarrollar enfermedad cardiovascular. Los médicos las llaman factores de riesgo. Algunos de estos factores de riesgo, como por ejemplo ser una persona de edad o tener familiares con los mismos problemas, no se pueden contrarrestar. Pero hay ciertos factores de riesgo que es posible controlar. Fumar, tener presión arterial elevada, sobrepeso y no hacer ejercicios pueden aumentar el riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular.

Muchas personas no se dan cuenta de que padecen de enfermedad cardiovascular hasta que presentan dolor de pecho, un ataque cardíaco, o derrame cerebral. Estos tipos de problemas a menudo exigen atención inmediata y la persona necesita ir a la sala de emergencias de un hospital. Si no se trata de una emergencia y el médico sospecha que la persona podría tener enfermedad cardiovascular, se pueden realizar pruebas para determinar cómo están funcionando el corazón y los vasos sanguíneos. Estas pruebas incluyen:

Electrocardiograma: Esta prueba registra la actividad eléctrica del corazón. El médico conecta al paciente a un monitor y observa la máquina para ver el latido cardíaco y determinar si es normal.

Ecocardiograma: Esta prueba usa ondas sonoras para diagnosticar los problemas cardíacos. Las ondas rebotan en las partes del corazón y crean una imagen del mismo que es visualizada en un monitor.

Prueba de esfuerzo: Para esta prueba, la persona hace ejercicios mientras el médico observa la máquina de electrocardiograma para ver cómo reacciona el músculo cardíaco.

Cateterización: Esta prueba usa un tubo largo y delgado que se introduce en el cuerpo del paciente para inyectar un colorante especial. Puede localizar áreas estrechadas en las arterias debido a la acumulación de placa y detectar otros problemas.

Exploración de la arteria carótida: Esta prueba usa ondas sonoras para detectar la presencia de bloqueos en la arteria carótida, un vaso sanguíneo grande del cuello que suministra sangre al cerebro.

Si el médico determina que un paciente tiene enfermedad cardiovascular, hablará con el paciente sobre cómo puede ayudarle dejar de fumar, perder peso, consumir una dieta saludable y hacer ejercicios. Además podría ser necesario que la persona tome medicamentos, se le haga cirugía, o ambos.

Trabajar demás elevaría el riesgo de ataque cardíaco un 67%, según un estudio del Colegio Universitario de Londres. El Dr. Gregg C. Fonarow explica que “Al trabajar más, se está más tiempo sentado, se duerme menos y se está más expuesto al estrés, factores todos que elevan el riesgo de infarto y otros males como hipertensión y ataque cerebral”.

Diabetes

La diabetes está creciendo en el mundo a pasos agigantados, al punto de ya haberse convertido en una pandemia. Actualmente hay 371 millones de diabéticos en el mundo y para el 2030 se estima que la cifra llegará a 552 millones. Peor todavía, solamente la mitad de los enfermos son conscientes de su condición y de ellos, solo la mitad recibe tratamiento para un mal que, si bien no puede curarse, sí puede ser controlado en gran medida.

Tenemos que crear una mejor conciencia en la gente, de modo que quienes tienen algún riesgo de diabetes puedan ser encontrados y diagnosticados. También trabajar en educación, de forma que en el trabajo, en casa o en la escuela puedan detectarse los síntomas tempranos. Luego, el acceso a pruebas simples de detección es muy importante. No es necesario chequear a toda la población pero sí a la gente de alto riesgo: personas con historial familiar de diabetes, con mucho sobrepeso, presión alta u otras condiciones. Parte de la investigación actual se orienta a buscar formas sencillas de chequear a la gente.

Efectos beneficiosos de un buen control de la diabetes

Las complicaciones asociadas a la diabetes pueden parecer alarmantes, pero la buena noticia es que los estudios han demostrado que las personas con diabetes que mantienen la concentración de azúcar en sangre lo más cerca posible de la normalidad tienen muchas menos probabilidades de desarrollar complicaciones asociadas a la diabetes.

Un estudio realizado a gran escala demostró que las personas con diabetes tipo 1 que comprobaban su concentración de azúcar en sangre como mínimo cuatro veces al día y reajustaban la dosis de insulina y otros medicamentos para la diabetes, la dieta y el ejercicio en función de esa concentración tenían menos riesgo de desarrollar enfermedades oculares, problemas renales, lesiones neuronales y concentraciones elevadas de colesterol (un factor de riesgo importante para las enfermedades cardiacas).

“Trabajar hasta muy tarde o tener el turno nocturno alterara nuestro ‘reloj biológico’, elevando el riesgo de obesidad y resistencia a la insulina, principales factores de riesgo de la diabetes tipo dos”, explica el Dr. Frank Hu, de la Universidad de Harvard, “Además, este tipo de horarios impiden tener una buena alimentación o hacer ejercicio”.

El gran problema de estar sentado

“Pasar más de 8 horas continuas sentado es casi letal”, asegura el Dr. James Levine, de la Clínica Mayo. “El sedentarismo constante reduce drásticamente la cantidad de calorías quemadas, elevando el riesgo de obesidad, resistencia a la insulina y colesterol alto, y estos efectos persistirían aun si haces ejercicio” explica.

Dolor de espalda

En el mundo hay millones de personas que padecen de dolor de espalda. Diversas estadísticas confirman que más del 80% de los individuos han tenido algún dolor en la columna o provocado por la misma a lo largo de su vida. A la difícil adaptación antropológica que supone caminar sobre dos piernas, se añade la vida sedentaria y la reducción del esfuerzo corporal de muchas personas. Se recomiendan multitud de exámenes para valorar la causa de un tipo de dolor de espalda en particular y hay diferentes tratamientos eficaces. Lo que si está claro es que lo primero que debe de saber el paciente es por qué tiene dolores, de donde proviene el dolor, qué lo causa y cual es el tratamiento. Es decir, antes de iniciar cualquier terapia hay que estudiar muy bien al enfermo. Es importante encontrar las alteraciones patológicas pero es igual de importante descartar otros procesos.

El dolor de espalda puede tener varias causas o etiologías. Muchos de estos trantornos no tienen porqué llevar obligatoriamente a la intervención quirúrgica y pueden ser aliviados por otro tipo de tratamientos. Los adelantos científicos han permitido aclarar muchos de los mecanismos de producción del dolor de espalda.

Son esos nuevos conocimientos los que han permitido encontrar nuevas pautas de tratamiento.

La causa más común de dolor de espalda es una alteración muscular, ya sea distensión muscular (producido por un sobre esfuerzo) o desgarro muscular (daño a nivel de los ligamentos, Las fibras que conectan el músculo con el hueso) o lo que comúnmente llamamos una contractura (producida por exceso de tensión nerviosa). La columna vertebral posee un gran número de paquetes musculares que le ayudan a posicionarse y a moverse. Cuando durante un descuido, estos músculos son desgarrados, causan espasmos muy dolorosos, una causa muy frecuente de incapacidad laboral en adultos.

De hecho, los problemas de espalda son en estos momentos la segunda causa de ausentismo laboral.

Los problemas musculares generalmente tienen una duración de 2 a 4 semanas. Si este es el tipo de dolor que sufres, la primera recomendación es RELAJACIÓN, aunque puedes hacer bastante más.

Otras causas de los dolores de espalda pueden ser producidas por un daño en un disco intervertebral y presentarse una hernia o el pinzamiento de un nervio. Los cambios óseos en las vertebras suelen ser irreversibles y muy dolorosas. Otro desgaste de la columna es la artrosis. Si los síntomas de dolor van acompañados de una pérdida de control de la vejiga o el intestino, si de repente aparece debilidad en alguna de las extremidades, si el dolor es excesivamente fuerte o si no desaparece en una semana, es necesario acudir a un especialista.

El estrés de los docentes

El término estrés proviene de la física y la arquitectura y se refiere a la fuerza que se aplica a un objeto, que puede deformarlo o romperlo. En la Psicología, estrés

suele hacer referencia a ciertos acontecimientos en los cuáles nos encontramos con situaciones que implican demandas fuertes para el individuo, que pueden agotar sus recursos de afrontamiento.

La definición del término estrés ha sido muy controvertida desde el momento en que se importó para la psicología por parte del fisiólogo canadiense Selye (1956). El estrés ha sido entendido: como reacción o respuesta del individuo (cambios fisiológicos, reacciones emocionales, cambios conductuales, etc.) como estímulo (capaz de provocar una reacción de estrés) como interacción entre las características del estímulo y los recursos del individuo.

En la actualidad, este último planteamiento, se acepta como el más completo. Así pues, se considera que el estrés se produce como consecuencia de un desequilibrio entre las demandas del ambiente (estresores internos o externos) y los recursos disponibles del sujeto. De tal modo, los elementos a considerar en la interacción potencialmente estresante son: variables situacionales (por ejemplo, del ámbito laboral), variables individuales del sujeto que se enfrenta a la situación y consecuencias del estrés.

El estrés puede ser definido como el proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuáles debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento. Cuando la demanda del ambiente (laboral, social, etc.) es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se van a desarrollar una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológica. Esta reacción de estrés incluye una serie de reacciones emocionales negativas (desagradables), de las cuáles las más importantes son: la ansiedad, la ira y la depresión.

Ansiedad y estrés

Muchas veces ansiedad y estrés se usan como sinónimos, entendiendo en ambos casos un mismo tipo de reacción emocional, caracterizada por alta activación fisiológica. Sin embargo, existen tradiciones diferentes a la hora de estudiar ambos fenómenos. El estrés es un proceso más amplio de adaptación al medio. La ansiedad es una reacción emocional de alerta ante una amenaza. Digamos que dentro del proceso de cambios que implica el estrés, la ansiedad es la reacción emocional más frecuente. Muchos estímulos o situaciones pueden provocar en el individuo la necesidad de movilizar recursos para dar respuesta a las demanda de dicho estímulo, o para volver al estado inicial de equilibrio en el que se encontraba inicialmente. Al estímulo le llamamos estresor, o situación estresante.

Distintos enfoques en el estudio del estrés

Vamos a ver brevemente algunas cuestiones fundamentales que se estudian bajo el rótulo "estrés". Ello nos permitirá entender distintos puntos de vista a la hora de estudiar el estrés.

1. El estrés como estímulo.

El estrés ha sido estudiado como el estímulo o la situación que provoca un proceso de adaptación en el individuo. En distintos momentos se han investigado distintos tipos de estímulos estresores.

1.1. El estrés como estímulo. Los grandes acontecimientos.

Los acontecimientos vitales, catastróficos, incontrolables, impredictibles, como muerte de un ser querido, separación, enfermedad o accidente, despido, ruina económica, etc., son el tipo de situaciones estresantes que fueron más estudiadas en los años sesenta y setenta.

Salud

La definición de salud ha ido evolucionando desde el entendimiento como la no enfermedad hasta un concepto más global. La OMS en 1948 definió salud como "un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente como la mera ausencia de enfermedad".

Desde el manifiesto de la OMS, La salud para todos en el año 2000, entienden la salud como "un nivel que permite el desenvolvimiento en los quehaceres diarios y en el desempeño laboral". (Sierra, 2002)

Estilos de vida saludable

Para entender qué son los estilos de vida saludable, tendremos que conocer un término parejo a éste, la calidad de vida y conocer la relación con la salud.

Podemos definir la calidad de vida, como el estilo de vida que cada persona desarrolla. Para conseguir que la calidad de vida sea favorable se deberá adoptar un buen estilo de vida.

En definitiva, la relación entre salud y calidad de vida está en que a estados positivos de salud se les asocia un nivel o estilo de vida adecuado (Sierra, 2002).

ACTIVIDAD FÍSICA

Según Sebastiani y González (2000), la actividad física es cualquier movimiento corporal, y tiene como resultado un gasto de energía por encima del que se tiene en reposo.

EJERCICIO FÍSICO

Por otro lado, estos autores entienden el ejercicio físico como toda actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tenga como objetivo estar en forma o la mejora o mantenimiento de uno o más componentes de la condición física.

1.2 TEORIA CONCEPTUAL.

Apoyo Educativo.-Medida de carácter ordinario complementaria o alternativa a la Medida de Refuerzo Educativo aplicada a estudiantes con necesidades educativas de carácter transitorio que necesitan ser atendidas con medios educativos más específicos que los provistos en el Refuerzo Educativo.

Actividad Complementaria.-A diferencia del resto de actividades lectivas suelen realizarse fuera del aula y/o en otros horarios.

Aprender: Ayuda a descubrir la importancia de adquirir conocimientos a través del estudio y la reflexión de las experiencias cotidianas.

Actitud: Es la forma de actuar de una persona, el comportamiento que emplea un individuo para hacer las cosas. En este sentido, se puede decir que es su forma de ser o el comportamiento de actuar, cierta forma de motivación social -de carácter, por tanto, secundario, frente a la motivación biológica, de tipo primario- que impulsa y orienta la acción hacia determinados objetivos y metas

Características: En investigación cualidad que tienen los planes, programas, varios. Cualidad que sirve para distinguir una cosa de otras.

Cortesía: tiene que ver con el respeto, la consideración y los modales. No tiene que ver con no poder hacer algunas cosas porque no es de buena educación, sino en hacerlas diciendo "por favor", "gracias" y "¿puedo?".

Código de Ética: enuncia los principios y valores que son apreciados y respetados por los miembros del SNEST, cuyos alcances filosóficos, históricos y sociales orientan hacia la trascendencia del ser humano y las instituciones del Modelo.

Colaboración y cooperación: Ser capaces de trabajar con los demás en la consecución de una meta común.

Conciencia emocional: Reconocer las propias emociones y efectos valoración adecuada de uno mismo: conocer las propias fortalezas y debilidades.

Confianza en uno mismo: Seguridad en la valoración que hacemos sobre nosotros mismos y sobre nuestras capacidades.

Disposición de ayudar: Conseguir que los niños ayuden a los adultos y a sus iguales se consigue fácilmente: sólo debemos aceptar desde el principio sus ganas de ayudar, encomendarles pequeñas tareas y adaptarlas siempre a su edad y sus posibilidades.

Educación: Crianza, enseñanza y doctrina que se da niños, jóvenes y adultos.

Formación Integral: Proceso de formación humana y profesional que promueve el desarrollo armónico de todas las facultades del ser humano, incluidas todas sus formas de inteligencia.

Gestión Educativa: La Gestión Educativa, debe tender al logro de los objetivos y metas educacionales, atendiendo las necesidades básicas de los estudiantes, de los padres, de los docentes y de la comunidad toda, en pos de un modelo de país solidario, ético y participativo.

Horario.- Se denomina horario universal al horario de 24 horas que se inicia a partir del meridiano de 180º, que es el que se emplea en todo el mundo como línea.

Jornada.- es un período que equivale a 24 horas, a un día. Puede referirse a: Al camino recorrido en un día o a un viaje aunque pase de ese tiempo.

Libertad: Es el valor más importante y más preciado que posee el hombre y que nadie nos puede quitar.

Métodos: Es una palabra que proviene del término griego methodos (“camino” o “vía”) y que se refiere al medio utilizado para llegar a un fin.

Obediencia: La soberbia y el egoísmo nos hacen sentir autosuficientes, superiores, sin rendir nuestro juicio y voluntad ante otros pretextando la defensa de nuestra libertad. Debemos evitar caer en el error de "sentir" que obedeciendo nos convertimos en seres inferiores y sumisos caracterizados por una libertad mutilada

Refuerzo pedagógico.- medidas de atención a la diversidad, tienen matices diferentes en cuanto al tipo de alumnado al que se dirigen, responsables, objetivos, etc., situándose en el continuo que va de lo ordinario a lo extra ordinario.

Refuerzo Educativo.-Medida educativa ordinaria de atención a la diversidad destinada a uno o varios estudiantes que presentan dificultades de aprendizaje en las áreas instrumentales básicas para que los estudiantes alcancen los objetivos del currículo correspondiente a su nivel educativo.

Responsabilidad: Las fuentes de la dignidad humana constituyen su conciencia inteligencia, voluntad, libertad y sentido moral de sus actos; todo esto se manifiesta en ser responsable; es decir, en la capacidad de responder a sus obligaciones.

Técnicas activas: Recurso utilizable únicamente a los fines de disolver los momentos en los que el tratamiento parecía estar en un impasse.

Técnicas: Es un procedimiento o conjunto de reglas, normas o protocolos, que tienen como objetivo obtener un resultado determinado, ya sea en el campo de la ciencia, de la tecnología, del arte, del deporte, de la educación o en cualquier otra actividad.

1.3. TEORÍA LEGAL

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR.
SECCIÓN QUINTA

La base legal del Sistema Educativo está regulado y estipulado en la Constitución de la República del Ecuador 2008; la Ley Orgánica de Educación Intercultural fundamentadas en los siguientes artículos:

Constitución de la República.

Art. 26.- La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el Buen Vivir. Las personas, las familias y la sociedad, tiene el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.

Art. 27.- De la Constitución de la República estable que la educación debe estar centrada en el Ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia, será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa de calidad y calidez impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz, estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria y el desarrollo de competencias de capacidades para crear y trabajar.

La educación es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional.

Art. 28.- La educación responderá al interés público y no estará al servicio de intereses individuales y corporativos. Se garantizará el acceso universal, permanencia, movilidad y egreso sin discriminación alguna y la obligatoriedad en el nivel inicial, básico y bachillerato o su equivalente.

Es derecho de toda persona y comunidad interactuar entre culturas y participar en una sociedad que aprenda. El Estado promoverá el diálogo intercultural en sus múltiples dimensiones.

Art. 29.- De la Constitución de la República declara que el Estado garantizará la libertad de enseñanza y el derecho a las personas de aprender en su propia lengua y ámbito cultural. Donde las madres y padres o sus representantes tendrán la libertad de escoger para sus hijos e hijas una educación acorde con sus principios, creencias y opciones pedagógicas.

Art. 343.- En la generación del Sistema de Educación tendrá como finalidad el desarrollo de capacidades y potencialidades individuales y colectivas de la población, que posibiliten el aprendizaje, y utilización de conocimientos, técnicas, saberes, artes, y culturas. El sistema tendrá como centro el sujeto que aprende, y funcionará de manera flexible y dinámica, incluyente, eficaz y eficiente.

Art. 345.- La educación como servicio público se prestará a través de instituciones públicas, fiscomisionales y particulares.

En los establecimientos educativos se proporcionarán sin costos servicios de carácter social y de apoyo psicológico, en el marco del sistema de inclusión y equidad social.

El Estado, la sociedad, la familia son responsables de la educación, que será obligatoria entre los cinco y los quince años de edad y que comprenderá como mínimo, un año de preescolar y diez de Educación General Básica. Corresponde al Estado regular la calidad, cumplimiento de sus fines, la mejor formación moral,

intelectual y física de los educandos; garantizar el respeto del desarrollo psicoevolutivo de los niños, niñas y adolescentes, en todo el proceso educativo y propiciar el enlace de la enseñanza con las actividades productivas o sociales.

Art. 117 De la Ley Orgánica de Educación Intercultural dice: "La jomada semanal de Trabajo será de cuarenta horas reloj, de la siguiente manera: seis horas pedagógicas diarias, cumplidas de lunes a viernes. El tiempo restante hasta cumplir las ocho horas diarias estará distribuido en actualización, capacitación pedagógica, coordinación con los padres, actividades de recuperación pedagógica, trabajo en la comunidad, planificación, revisión de tareas, coordinación de área y otras actividades contempladas en el respectivo Reglamento".

Por lo tanto el tiempo restante de la Jornada laboral puede cumplirse fuera o dentro del establecimiento educativo en desarrollo de actividades curriculares complementarias tal como lo establece la ley en mención. Para tal efecto el Rector o Director puede solicitar al docente un informe mensual de las actividades desarrolladas fuera del establecimiento educativo.

Art. 25 de la LOSEP (la modalidad de jornada laboral ordinaria para el sector público es de 8 horas diarias y continuas con periodos de descanso desde 30 minutos a 2 horas diarias para el almuerzo “que no están incluidos en la jornada”).

Art. 211.- **Ley de Contraloría General del Estado** es el organismo técnico superior de control presupuestario, con autonomía administrativa, presupuestaria y financiera, encargada de controlar ingresos, gastos, inversión, utilización de recursos, administración y custodia de bienes públicos. Realizará auditorías de gestión a las entidades y organismos del sector público y sus servidores, y se pronunciará sobre la legalidad, transparencia y eficiencia de los resultados institucionales.

1.4 TEORÍA SITUACIONAL.

Historia y realidad del Colegio Verbo Divino

La Unidad Educativa "Verbo Divino" ubicada entre la avenida Monseñor Cándido Rada, la plaza general Enríquez y la calle Selva Alegre. Está conformada por los niveles de Educación Básica que comprende pre-básica, (acuerdo Ministerial de funcionamiento número 93 del 28 de octubre de 1981); Primaria, de Primero a décimo año de educación básica (Acuerdo Ministerial de Funcionamiento) 80-1001 del 1 de Octubre de 1980) y bachillerato con tres especialidades: Físico matemático, Químico-Biólogo y Ciencias Sociales.

El colegio entró en funcionamiento mediante Acuerdo Ministerial número 780 el 31 de agosto de 1958 y la autorización legal de funcionamiento de la Unidad Educativa Fiscomisional "Verbo Divino" se efectuó el 10 de febrero de 1981, mediante el convenio de fiscomisionalización celebrado por el Dr. Galo García Faraud, Ministro de Educación Y Cultura, por una parte, y por otra, el padre Cornelio Doogan, en su calidad de Superior Provincial de la congregación del Verbo Divino de Ecuador. Este convenio está ratificado por el Ministro De Educación Y Cultura Dr. Raúl Vallejo, y la Curia Diocesana de Guaranda con fecha 2 de agosto de 1992 mediante acuerdo Ministerial número 3845.

Es parte integrante del Convenio entre el Ministerio de Educación y Cultura y la CONFEDEC (Confederación de Establecimientos de Educación Católica) suscrito el 3 de julio de 1998. Es miembro activo y preside la FEDEC (Federación de establecimientos de Educación Católica) de la provincia de Bolívar.

Actualmente tiene un convenio con los hermanos de la Sagrada Familia (España), lo cual le permite innovar métodos de enseñanza, materias optativas, organizar actividades extracurriculares, complementarias y servicios educativos.
El Colegio es católico por su orientación, funciona en jornada matutina y en todos sus niveles es mixto. Tiene un total de 1400 estudiantes.

Su comunidad Educativa es fruto de la integración de todos los sectores que intervienen en el centro: la Institución titular que actualmente es la congregación des Fréres de la SainteFamille de Belley (Francia); Personal docente, Administrativo y de Servicios, Estudiantes, Comité Central de Padres de Familia y otros colaboradores.

La realidad del centro como Comunidad Educativa se manifiesta en la identidad de su proyecto Educativo; en el trabajo de elaboración, aplicación y evaluación del Proyecto Curricular y la participación corresponsable de todos los sectores en la vía escolar.

MISIÓN Y VISIÓN

La Unidad Educativa "Verbo Divino" es un centro de formación integral, que promueve un ambiente animado por el espíritu evangélico, ofrece una educación humanista y cognitiva, caracterizados por los principios de la Sagrada Familia de Nazaret, en un clima de sencillez, amabilidad, respeto, unión, confianza, comprensión, alegría, ayuda y trabajo; de manera que el conocimiento obtenido del mundo, de la vida y del hombre quede iluminado por la fe.

El compromiso de los profesores y directivos, la participación de los padres de familia, el gusto por aprender de los estudiantes, el contenido pastoral de las actividades, hacen que esta institución ofrezca una educación de la más alta calidad, en busca de la excelencia y altos valores.

Los estudiantes son nuestra máxima preocupación, por ello atendemos su proceso educativo con profesionalidad, dedicación, y en sintonía con las necesidades de la sociedad, a través de nuestra oferta educativa, metodología adaptada, innovaciones, y resultados académicos, por medio de profesores y religiosos comprometidos en esta noble tarea, quienes buscan:

El pleno desarrollo de la personalidad del estudiante, en su aspecto individual, social y trascendente.

La formación en el cumplimiento de los deberes y en el respeto a los derechos y libertades fundamentales; y en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad dentro de los principios democráticos de la convivencia.

La adquisición de hábitos intelectuales y técnicas de trabajo, así como de conocimientos científicos, técnicos, humanísticos, religiosos, morales, históricos, estéticos y axiológicos.

La capacitación para el ejercicio de actividades profesionales, la formación en el respeto a la pluralidad lingüística y cultural. La preparación para participar activamente en la vida social, política y cultural de forma responsable y constructiva.

La formación para la paz, la cooperación y la solidaridad entre los pueblos.

La educación para el respeto y conservación de la naturaleza como bien común de toda la humanidad.

El desarrollo integral y armónico de la personalidad de los estudiantes en sus aspectos: corporal, afectivo, social, intelectual, moral y religioso.

CAPÍTULO II
ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:

El presente trabajo fue de carácter cuantitativo porque se obtuvo resultados de la aplicación del test **Maslach**, hecho a los actores participes de la investigación y que además es cualitativa porque es menester hacer interpretaciones de aquellos resultados y de las opiniones de los encuestados y observados.

POR EL PROPOSITO

APLICADA.

Porque trata de una manera práctica la solución a los problemas existentes en la institución objeto de la presente investigación; no analiza cifras sino que estudia hechos o fenómenos que rodean al problema detectado.

POR EL LUGAR

La presente investigación por el lugar es de campo, porque los acontecimientos están centrados en la institución en donde se va a realizó la investigación, se tomara en cuenta como una fortaleza el conocimiento real por parte del investigador por ser parte de la misma; Este trabajo será cuantitativa o cualitativa.

POR EL ORIGEN.

Bibliográfica: La investigación se apoyó en documentos, textos, y otros que hablen del tema, sirviendo esto para sustentar las teorías del conocimiento que se han enunciado en el presente trabajo.

NIVEL O TIPO DE ESTUDIO

El desarrollo de la investigación se centró en los siguientes análisis:

Exploratoria: Porque explora las características que presenta la jornada laboral de los docentes de la Unidad Educativa Fisco misional "Verbo Divino" y cómo influye en el mismo los efectos académicos psico-físico aplicando las técnicas y procedimientos para mejorar.

Descriptivo: Porque analiza las propuestas emitidas por el Ministerio de Educación autoridades institucionales, estudiantes y padres de familia describiendo las necesidades educativas y profesionales en el mercado local y su proyección a corto y mediano plazo.

POR LA DIMENSIÓN TEMPORAL.

Investigación Transversal

El estudio se realizó en la Institución Educativa en el mes de Enero, en donde se aplicó el tés de **Maslsach**, información que ayudo a plantear la estrategia de cambio con es el Seminario Taller de capacitación para la aplicación y uso de un programa sistemático y de esta manera se desarrolló en forma equilibrada la información, por lo que es transversal para un tiempo estimado o fijo.

POR EL TIEMPO DE OCURRENCIA.

Investigación prospectiva

El trabajo de investigación es de actualidad por que la nueva jornada laboral docente se ha constituido en desarrollo de la humanidad, como es de conocimiento la actualización de la reforma en los ejes transversales indica que se debe formar ciudadanos con el buen vivir.

Retrospectiva.- Porque me permite obtener información de varios problemas en cuanto al aprendizaje y la forma de cómo gestionar en el aula

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.

Tes de Maslach, se aplicó a los docentes de la Unidad Educativa "Verbo Divino" con 21 indicadores que engloban los efectos académicos, psico-físicos, cabe mencionar que se aplicó la entrevista a los directivos y Psicóloga Educativa del establecimiento para la recopilación de datos.

PLAN DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS.

La investigación planteada se realizó considerando la comunidad educativa con una población 72 docentes de la Unidad Educativa "Verbo Divino"

Muestra

Cabe indicar que el tés se aplico a la totalidad de los docentes.

PROCESAMIENTO DE DATOS

Una vez definidas las estrategias de investigación, seguí los siguientes pasos:

Elaboración de instrumentos de recolección de datos.

Análisis estadísticos de resultados.- Aplicando los procedimientos estadísticos pertinentes para determinar porcentajes.

Tabulación de los datos.- A través de determinar de la frecuencia.

Graficación de resultados.- Aplicando la graficación en pasteles y barras para representar los resultados obtenidos en la investigación.

Comprobación de hipótesis.- Una vez que se revelaron los resultados, fue posible comprobar la hipótesis planteada en un inicio.

MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

MÉTODO INDUCTIVO.-A través de éste método se estudiaron las causas que generaron y que siguen afectando los problemas psico-físicos de los docentes. Se estudiarán casos particulares de los Docentes observando su proceso de enseñanza aprendizaje y aplicando estrategias necesarias para la utilización de programas sistemáticos.

MÉTODO DEDUCTIVO.- Una vez que se identificaron las causas del problema motivo de la investigación se procedió a capacitar a los docentes para mejorar los efectos psico-físicos en el proceso de enseñanza aprendizaje y así mejorar la jornada laboral.

MÉTODO HISTÓRICO-LÓGICO. Está vinculado al conocimiento de los distintos procesos sociales ínter subjetivos mediante el cual cada sociedad asimila a nuevos miembros según sus propias reglas, valores, pautas, ideologías, tradiciones, prácticas, proyectos y saberes compartidos por la mayoría de la sociedad se hace necesario revelar su historia, las etapas principales de su desenvolvimiento y las conexiones históricas fundamentales. Mediante el método histórico se analiza la trayectoria concreta de la teoría, su condicionamiento a los diferentes períodos de la historia. Los métodos lógicos se basan en el estudio histórico poniendo de manifiesto la lógica interna de desarrollo, de su teoría y halla el conocimiento más profundo de esta, de su esencia. La estructura lógica del objeto implica su modelación.

MÉTODO ANALÍTICO.- Una vez distinguidos los principios, características y dimensiones de la jornada laboral revisar ordenadamente cada uno. Se analizará detalladamente y luego incorporó programación sistemática.

MÉTODO SINTÉTICO.- Consiste en la reunión racional de varios elementos dispersos en una nueva totalidad, este se presenta más en el planteamiento de la hipótesis. El investigador sintetiza las superaciones en la imaginación para establecer una explicación tentativa que someterá a prueba.

METODO CIENTIFICO

Sabemos que constituye como una primera parte un método de pensamiento reflexivo por lo que tiene como objetivo fundamental el descubrimiento de la verdad científica y debido a que su complejidad y rigidez, llega al descubrimiento de hechos, durante este trabajo lo utilice como un instrumento flexible que maneja el investigador, utilizando el mismo desde la Observación y determinación del problema, Formulación de hipótesis Recopilación de datos Comprobación de hipótesis Conclusiones Verificación de resultados

Esta investigación fue hecha por etapas: La primera se inició con un análisis retrospectivo de esta unidad, mismo que estuvo enfocado en el mejoramiento psico-físico, incluyendo la jornada laboral.

MÉTODO DE INVESTIGACIÓN ACCIÓN

La Investigación -Acción como método de resolución de problemas. Teniendo en cuenta, como lo plantean **Jean Piaget**, la cooperación es el esfuerzo por alcanzar objetivos comunes mientras se coordinan los propios sentimientos y puntos de vista de los demás. Esto facilita la solución de un problema inmediato y el desarrollo de la auto-suficiencia de la jornada laboral, a través de la colaboración entre la investigadora y el personal de la unidad educativa Verbo Divino, en un marco ético mutuamente aceptable.

ESTRATEGIAS DE CAMBIO

1. En cumplimiento de la LOEI, los docentes deberán trabajar seis horas pedagógicas diarias a los estudiantes, asegurando así que estos reciban, fuera de los recreos y momentos de entrada y salida al centro educativo, entre 4:30 y 5 horas diarias de clases, y no las 3 horas o menos que tradicionalmente han recibido. Es por esto que en la presente investigación se trata de mejorar la atención a madres y padres de familia, sin tener que reducir el tiempo de clases, para poder conversar con ellos sobre las dificultades que puedan tener sus hijos, así como para hacerles sugerencias sobre cómo ayudarles a mejorar su aprendizaje.

   Los docentes tendrán un tiempo asegurado dentro de la jornada laboral para planificar sus clases y evaluar trabajos, lo que les permitirá desarrollar otras actividades en su tiempo libre y así evitar los efectos negativos psicofísico por el exceso de trabajo.

1. Incentivar a los docentes en el uso de estrategias y actividades que conlleven a que los efectos académico, psicofísico no tenga repercusiones en el rendimiento académico de los estudiantes.

2. Incorporar actividades psicopedagógicas, y lúdicas para mantener y conservar un buen entorno socio-laboral, y por ende una estabilidad integral del docente, favoreciendo un aprendizaje significativo, autónomo, presentando muchas opciones agradables, atractivas y novedosas

3. El docente tendrá la oportunidad de realizar y socializar resultados de aplicación de cómo incorporar estrategias y actividades para tener un mejor desenvolvimiento en el aspecto psicofísico y académico en la jornada laboral.

CRONOGRAMA PARA LA APLICACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE CAMBIO

PLAN DE ACTIVIDADES.

Estrategia	Actividades	Objetivos	Responsables	Fechas	Resultados
Diseño y ejecución de un plan de difusión y socialización	• Reuniones con directivos de la Unidad Educativa Verbo Divino • Reuniones con los estudiantes en cada una de las aulas. • Reuniones con la Psicóloga Educativa.	Dar a conocer sobre la importancia de evitar los problemas psicofísicos en los docentes	Lic. María Elena Villagran	25/05/2013 28/05/2013	El 100% de recursos están informados y colaboran en el proyecto
Recuperación pedagógica y tareas dirigidas	Trabajos dirigidos Dinámicas grupales Problemas de la vida real Diálogos Exposiciones	Desarrollar destrezas de en las diferentes asignaturas que presenten dificultades de aprendizaje.	Docentes.	07/06/2013 10/09/2013	El 100% de estudiantes y docentes participan activamente en las actividades propuestas
Motivación docente durante la jornada de refuerzo.	Conferencias :Docentes que trabajo tan maravilloso	Motivar a los docentes.	Lic. María Elena Villagran Docentes.	03/09/2013	Los docentes en su totalidad se encuentran motivados y realizan con gusto y buen ánimo sus actividades durante la jornada laboral.

Disminución del sedentarismo y stress	Bailoterapia	Evitar el sedentarismo	Lic. María Elena Villagran Docentes.		Los docentes se encuentran activos y libres de stress.
Evaluación y monitoreo	• Asistencia de los docentes a las conferencias y talleres. • Compromiso y participación de cada una las aulas	Conocer el grado de compromiso y responsabilidad en la ejecución del proyecto y su aplicación de las cuatro eres en el cuidado del medio ambiente en la escuela "Víctor Manuel Rendón	Lic. María Elena Villagran	25/10/2013	El 100% del proyecto se ejecuta exitosamente

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

.

DISEÑO Y EJECUCIÓN DE UN PLAN DE DIFUSIÓN Y SOCIALIZACIÓN

1. Taller de difusión de la aplicación de estrategias para evitar efectos negativos psico-físico durante la jornada laboral docente.

Se organizó tres talleres.

Los días 6, 7, de marzo del 2013 se trabajó el taller con los Docentes con el tema: **El profesor: Gran protagonista del aprendizaje escolar**, en los que se conto con la participación activa de todos los docentes de la unidad educativa.

CONOCIENDO LOS EFECTOS PSICO-FISICOS EN LOS DOCENTES.

SUBPROBLEMA: LIMITADA RECUPERACIÓN PEDAGÓGICA Y

TAREAS DIRIGIDAS

RECUPERACIÓN PEDAGÓGICA Y TAREAS DIRIGIDAS

ESQUEMA DE UN PROYECTO ESPECÍFICO DE RECUPERACIÓN PEDAGÓGICA

AREA: MATEMÁTICA **AÑO E.G.B.:** **AÑO LECTIVO:**

1.- DATOS INFORMATIVOS:

2. **TÍTULO: "EL FANTÁSTICO MUNDO DE LA MATEMÁTICA "**
3. **RESPONSABLES: Docentes de grado y/o año**
4. **AÑO LECTIVO:**
5. **REGIMEN:**
6. **JORNADA:**
7. **GRADO O AÑO DE BASICA**
8. **BENEFICIARIOS: Estudiantes con bajo desarrollo de destrezas en Matemática**
9. **UBICACIÓN GEOGRAFICA:**
10. **DIRECTOR (A)**

2.-NÓMINA DE LOS ESTUDIANTES BENEFICIADOS

Nº	NOMBRE Y APELLIDO	PUNTAJE EN MATEMÁTICA							
1									
2									
3									
4									
5									
6									
8									

PROYECTO EDUCATIVO DE RECUPERACIÓN PEDAGÓGICA

DATOS INFORMATIVOS:

2. **TÍTULO**: "El Fantástico Mundo de la Matemática " 2.- RESPONSABLES: Docentes de grado y/o año
3. **AÑO LECTIVO**: 2013
4. **AÑO DE BASICA:** Octavo"A"
5. **BENEFICIARIOS**: Estudiantes con bajo desarrollo de destrezas en Matemática 8

INTRODUCCIÓN:

Los Docentes del**Octavo"A"** año de Educación Básica, en el proceso de enseñanza _ aprendizaje hemos evidenciado que determinado grupo de estudiantes presentan dificultades en la aplicación y solución de problemas en el Área de Matemática y dando cumplimiento a la disposición de la LOEI, realizamos el Proyecto de Recuperación Pedagógica, para fortalecer destrezas en los estudiantes.

PROBLEMA:

Los estudiantes presentan dificultad en el razonamiento, en la aplicación de procesos para la solución de problemas, en el cumplimiento de tareas, las mismas que son incompletas y con malos hábitos de aseo, lo que causa el bajo rendimiento en el proceso enseñanza – aprendizaje, a lo que se suma una atención muy dispersa.

OBJETIVO GENERAL:

Implementar un Proyecto de Recuperación Pedagógica a corto plazo, para nivelar a estudiantes con dificultad de destrezas, aplicando dinámicas, trabajos dirigidos y ejercicios, que permitan mejorar el autoestima y el nivel académico en el área de Matemática.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar a los estudiantes con rendimiento menor a 14.
- Evidenciar el apoyo pedagógico mediante la planificación de actividades a corto plazo.
- Realizar ejercicios prácticos para la comprensión del tema.
- Nivelar a los estudiantes en forma individual y colectiva, si el caso lo amerita.
- Brindar una atención personalizada.

¿QUÉ QUEREMOS HACER?	¿PARA QUÉ LO QUEREMOS HACER?	¿CÓMO LO QUEREMOS HACER?	¿CUÁNDO?
Que los estudiantes logren el desarrollo de destrezas y alcancen un rendimiento superior a 14 de promedio	Mejorar su Aprovechamiento. Fomentar los hábitos de estudio y aseo. Elevar el autoestima en los estudiantes	Mediante trabajos dirigidos, dinámicas grupales, ejercicios, problemas de la vida real, diálogos, Exposiciones.	Al finalizar las pruebas de Diagnóstico y durante el tiempo que sea Necesario.

PRESUPUESTO DEL PROYECTO:

No requiere de gastos económicos

INSTRUMENTOS:

Pruebas Escritas

FUENTE DE VERIFICACIÓN:

- Registro de asistencia
- Registro de calificaciones

RESPONSABLES:

El /Los maestros de grado y/o año

SUBPROBLEMA: DESMOTIVACIÓN DOCENTE DURANTE LA JORNADA DE REFUERZO

CONFERENCIAS Y TALLERES.

Para superar este sub problema se abordo varios temas basados en diferentes teorías para motivar a los docentes.

CONFERENCIA N° 1: POTENCIANDO LA AUTOESTIMA DE LOS DOCENTES

La idea que tenemos sobre nuestra capacidad para afrontar una tarea o un problema, influye de forma decisiva en nuestro comportamiento.

La autoestima académica constituye la percepción y valoración que hace el estudiante de sí mismo asociada al entorno escolar. Si conseguimos potenciarla obtenemos una forma de motivación que mantiene una relación directa con el éxito académico, es duradera e independiente del profesor.

El docente debe contribuir a que los estudiantes tengan autoconceptos positivos pero, para poder infundirlos, ha de fortalecer su propia autoestima. Hemos de predicar con el ejemplo. Cuando uno se siente satisfecho y alegre es más fácil hacer las cosas.

A continuación enumeramos algunos factores críticos que el profesor ha de considerar para potenciar la autoestima de sus estudiantes:

1) Asumir que todos tenemos capacidades.

2) Adaptar las tareas a las posibilidades del estudiante.

3) Fomentar la participación.

4) Reconocer el esfuerzo realizado (el éxito se debe al esfuerzo no a la capacidad).

5) Enseñar que el error forma parte del proceso de aprendizaje.

6) Centrarse en las fortalezas del estudiante no en sus carencias.

7) Adoptar una perspectiva optimista y un estilo más positivo (ya sabemos que nuestras creencias condicionan nuestros comportamientos).

Si no se facilitan expectativas de logro y el estudiante atribuye su éxito académico a acontecimientos que no puede controlar, ya sean externos ("el profesor me odia") o internos ("yo no valgo para las matemáticas"), se puede provocar indefensión aprendida[7] (ver video 2), sobre todo si la autoestima es baja. Esta situación conlleva apatía casi total y una pasividad permanente. Curiosamente, la mayoría de de decisiones en el ámbito escolar relacionadas con el aprendizaje están fuera del control del estudiante.

EXPECTATIVAS E INSATISFACCIONES DE LA NUEVA JORNADA DOCENTE

Si los profesores no hallan, en su actividad, suficientes factores motivadores, se predisponen a centrar su atención en factores periféricos, con la intención de cubrir en éstos sus necesidades.

Si no estamos muy atentos a que los profesores tengan posibilidades de satisfacer las necesidades de motivación, dirigirán su atención hacia los factores de mantenimiento,

percatándose de cualquier deficiencia y otorgándole una dimensión desproporcionada con respecto a la importancia que verdaderamente tiene.

Todo ello guarda una perfecta consonancia con los descubrimientos de Frederick Herzberg, cuya teoría pasamos a resumir:

Teoría motivacional de Frederick Herzberg

Frederick Herzberg (Herzberg, F., TheMotivationtoWork, Nueva York, 1967), a mediados de los años cincuenta, pone de manifiesto el valor motivacional que tiene el trabajo en sí mismo, poniendo la atención de sus investigaciones en los factores determinantes de satisfacción o insatisfacción en el trabajo.

Los factores motivadores se referían al trabajo en sí mismo, mientras que los factores que producen insatisfacción, a los que llamó higiénicos o de mantenimiento, hacen referencia a aspectos externos del trabajo.

Todo ello le llevó a destacar la importancia del contenido del trabajo, introduciendo el término “jobenrichment” (enriquecimiento del trabajo) para estimular un diseño del trabajo más motivador.

Así pues, Herzberg agrupa en dos clases distintas las motivaciones en el trabajo:

TEORÍA MOTIVACIONAL DE ABRAHAM MASLOW

Cuando un profesor, como en el caso de Juan M., no encuentra satisfacciones en su trabajo, como anteriormente hemos dicho, sólo centra su atención en satisfacer las necesidades de los estadios inferiores de la Teoría motivacional de Abraham Maslow, que a continuación se resume, sin duda la teoría más divulgada sobre la motivación en el trabajo (Maslow, A. H., Motivation and Personality, Nueva York: Harper&Row, 1970).

Los cinco estadios que considera Maslow como generadores de motivación en el trabajo son los siguientes:

- Necesidades fisiológicas:

Se refieren a la necesidad de trabajar para obtener un sueldo que permita garantizar la subsistencia. Éstas son las necesidades de nivel inferior.

- Necesidades de seguridad:

En el momento en que las necesidades fisiológicas están razonablemente satisfechas, las de este estadio empiezan a motivar el comportamiento. Dentro de este apartado podemos ubicar: la estabilidad laboral, la seguridad que ofrece el grupo de compañeros de trabajo y la seguridad con la actuación del Equipo Directivo.

- Necesidades sociales:

Se refieren a la pertenencia a un grupo, el ser aceptado por los compañeros, tener amistades, dar y recibir estima, etc.

Estas necesidades son las que hacen surgir grupos de amistad dentro de cualquier organización. Si estas necesidades sociales son frustradas (porque pueden ser vistas

por el Equipo Directivo como gérmenes de oposición) mediante un control exagerado de las mismas, las personas pueden comportarse de manera que se muestren hostiles hacia los objetivos de la organización, negándose, por ello, a colaborar.

- Necesidades del yo:

Son las que están relacionadas con la autoestima, como: la confianza en sí mismo, la independencia, el éxito, el status, el respeto por parte de los compañeros, etc. Estas necesidades son de las más difíciles de alcanzar. En cualquier organización es muy difícil que las personas de nivel jerárquico más bajo las pueda tener satisfechas.

- Necesidades de autorrealización:

En el lugar más alto de la pirámide de necesidades se hallan las que permiten desarrollar nuestras potencialidades de ser creadores en nuestro trabajo… Es muy difícil poder satisfacer este tipo de necesidades en nuestros Centros educativos, ya que dedicamos gran parte de nuestros esfuerzos a poder satisfacer las necesidades de los niveles más bajos.

Un profesor desmotivado tendrá fundamentalmente activadas las necesidades fisiológicas (sueldo, tiempo libre), las necesidades de seguridad (la relación profesional con el grupo de compañeros, la actitud de limitarse a cumplir el mínimo exigido, la búsqueda implacable de factores de incoherencia de la política del Equipo Directivo) y las necesidades sociales (relación afectiva con el grupo de compañeros y con el Equipo Directivo), prestando muy poco interés en las necesidades motivadoras de cariz psicológico como son las necesidades del yo y las necesidades de autorrealización.

SUBPROBLEMA: SEDENTARISMO Y STRESS

BAILOTERAPIA.

La Bailo terapia que se realiza con música, que aporta movilidad y estado de ánimo adecuado al organismo, es la base de este trabajo, constituyendo una actividad deportiva recreativa para todas aquellos docentes que deseen realizar ejercicios físicos con el fin de mantener un cuerpo sano, una mente sana y no con un fin deportivo.

Es una novedosa rutina de gimnasia para alcanzar y mantener el peso, que se practica en forma de grupo conformando entre ellos una mezcla. Mejora la vida social de quienes la practican, hace con ella más amistades y es una alternativa más flexible y entretenida en el campo del entrenamiento físico.

Es una combinación de pasos de baile y pasos básicos de gimnasia aerobia diseñada para ponerle diversión al acondicionamiento físico. Se basa en ritmos como: Salsa,

Merengue, Rumba, Cumbia, Conga, Zamba, Disco, que transmiten la energía y pasión necesaria para convertirla en el elemento idóneo para mejorar la condición física. Se mezclan ritmos lentos y rápidos, que le brindan a la actividad una intensidad moderada - alta no llegando a ser agotadora.

Para el trabajo de la Bailoterapia se realizan ejercicios que utilizan el baile acompañado de la música como actividad fundamental, así como los pasos de bajo y de alto impacto de la Gimnasia Musical Aerobia, sabiendo que el baile es una de las terapias más antiguas constituyendo una terapia alternativa. Un punto a favor de la Bailoterapia es que, prácticamente, no hay edad ni sexo específico para realizarla, la pueden practicar personas de 9 a 99 años, pues en ella pueden participar todos los que se sientan bien. Las sesiones de Bailoterapia duran por lo general desde una hora, hasta que el grupo o el cuerpo aguanten.

La Bailoterapia como actividad física recreativa mejora la salud de quien la practica ya que favorece de sobre manera, el sistema cardiovascular, las alteraciones metabólicas y osteomioarticulares, contribuye a la disminución de peso corporal, gracias a la intensidad de los ejercicios.

Dentro de los efectos más visibles se pueden mencionar la reafirmación de la musculatura portados por la práctica de estos ejercicios que son diversos y residen principalmente en el bienestar personal.

Se estima que en una sesión de Bailoterapia se queman entre 600 y 800 calorías, dependiendo de cómo funcione cada metabolismo y al mismo tiempo pueden obtenerse, si la persona es constante, un satisfactorio endurecimiento y fortalecimiento de los muslos, pantorrillas y glúteos; energiza el organismo y genera bienestar, representa uno de los ejercicios más populares del momento, los beneficios reportados por la práctica de este ejercicio son diversos, reduce la tensión, principalmente en hombros cuello y espalda,
Dentro de los cambios más frecuentes que se producen en el organismo al practicar esta modalidad de la gimnasia se encuentran:

- Mejora el rendimiento cardiopulmonar.
- Disminuye la presión arterial.
- Disminución de la grasa corporal.
- Disminuye el colesterol: disminuyendo el LDL-colesterol o "colesterol malo" y aumentando el HDL-colesterol "colesterol bueno".
- Disminuye el riesgo de enfermedades cardiacas y respiratorias.
- Disminuye los problemas de estreñimiento.

- Mejora el control de la diabetes.
- Disminuye la pérdida del hueso.
- Aumenta la sensación de bienestar.
- Disminuye la frecuencia de depresión.
- Evita o mejora el insomnio.
- Reduce el consumo de medicamentos.
- Cambios físicos producidos por la Bailoterapia.
- Coordinación: Con el baile se ejercita la agilidad y la coordinación de movimientos, así como el equilibrio.
- Músculos: Fortalece los grupos musculares y mejora la flexibilidad, la fuerza y la resistencia.
- Niños: Corrige malas posturas, les permite desarrollar el oído musical, el sentido del ritmo, la memoria y la expresión corporal.
- Efectos psíquicos:
- Aumento de la seguridad de los participantes al ir consiguiendo objetivos que, en un principio, parecían inalcanzables.
- Mejora del estado de humor
- Reduce la tensión nerviosa al gastar mucha más energía en el ejercicio físico.
- Reduce o acaba con el estrés, la ansiedad y la depresión, ya que ayuda a expresar las emociones.
- Produce relajación psíquica.
- Es un buen método para superar la soledad y la timidez y establecer nuevas relaciones.
- Fomenta la confianza en uno mismo y la claridad de pensamiento.

EJERCICIOS RECOMENDADOS.

Calentamiento general que incluye:

Ejercicios de movilidad articular (flexiones, extensiones, torsiones y circunducciones de todos las articulaciones que puedan realizar estos movimientos y se pueden realizar con influencia combinada.)

Ejercicios de bajo impacto de la Gimnasia Musical Aerobia.

- Marcha.
- Paso Hop.
- Piernas separadas.
- Paso Cruzado.
- Rodillas al pecho.
- Jumping Jack.
- Pataditas al frente, lateral y atrás.
- Rodillas al pecho.

Ejercicios de alto impacto de la Gimnasia Musical Aerobia(ejercicios saltados).

- Jumping Jack.
- Pataditas al frente, al lado y atrás.
- Rodillas al pecho.
- Patadas o chutes.
- Langes aéreos.

Ejercicios para la recuperación.

- Ejercicios respiratorios.
- Ejercicios de relajación.
- Ejercicios de estiramientos.

FINALMENTE.

La música para las clases aeróbicas y de tonificación requiere de una serie de características bien definidas. Es recomendable que esté compuesta por un ritmo base regular, generalmente golpes de bombo con batería que identificamos sonoramente como: pum, pum, pum,...en un orden o frecuencia que se repite constantemente.

A partir de aquí tratamos de adaptar nuestros movimientos a la música. Por ello es imprescindible que el docente identifique y sepa utilizar los elementos que estructuran la música. Contrariamente a la creencia de que se nace o no con oído musical, ésta es una habilidad que podemos ir adquiriendo con la práctica.

Charola, A. define ritmo como: “la ordenación de sonidos en el tiempo en base a unos momentos de tensión y relajación” y añade otra definición más simple del ritmo como “la ordenación del movimiento en el tiempo”. Por lo tanto el sonido y el movimiento pueden ser complementarios.

CAPÍTULO III

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El Test Maslach, como se ha planteado mide los tres aspectos o dimensiones que integran el Síndrome de Burnout:

0=Nunca.	1= Pocas veces al año o menos.	2= Una Vez Al menos	3= Unas pocas veces al mes.	4= Una vez a la semana.	5= Pocas veces a la semana.	6= Todos los días.

1	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo	
2	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío	
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado	
4	Siento que puedo entender fácilmente a los estudiantes	
5	Siento que estoy tratando a algunos estudiantes como si fueran objetos impersonales	
6	Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa	
7	Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis estudiantes	
8	Siento que mi trabajo me está desgastando	
9	Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo	
10	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente	
11	Me siento con mucha energía en mi trabajo	
12	Me siento frustrado en mi trabajo	
13	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo	
14	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis estudiantes	
15	Siento que trabajar en contacto directo con los estudiantes me cansa	
16	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mi entorno laboral	
17	Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis estudiantes	
18	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo	
19	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades	

20	Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada	
21	Me parece que los estudiantes me culpan de alguno de sus problemas	

1. **Agotamiento emocional**: Valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo.
2. **Despersonalización**: Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento.
3. **Reducida realización personal y/o profesional**: Evalúa los sentimientos de autoeficacia y realización personal en el trabajo.

Agotamiento Emocional

0=Nunca.	1= Pocas veces al año o menos.	2= Una Vez Al menos	3= Unas pocas veces al mes.	4= Una vez a la semana.	5= Pocas veces a la semana.

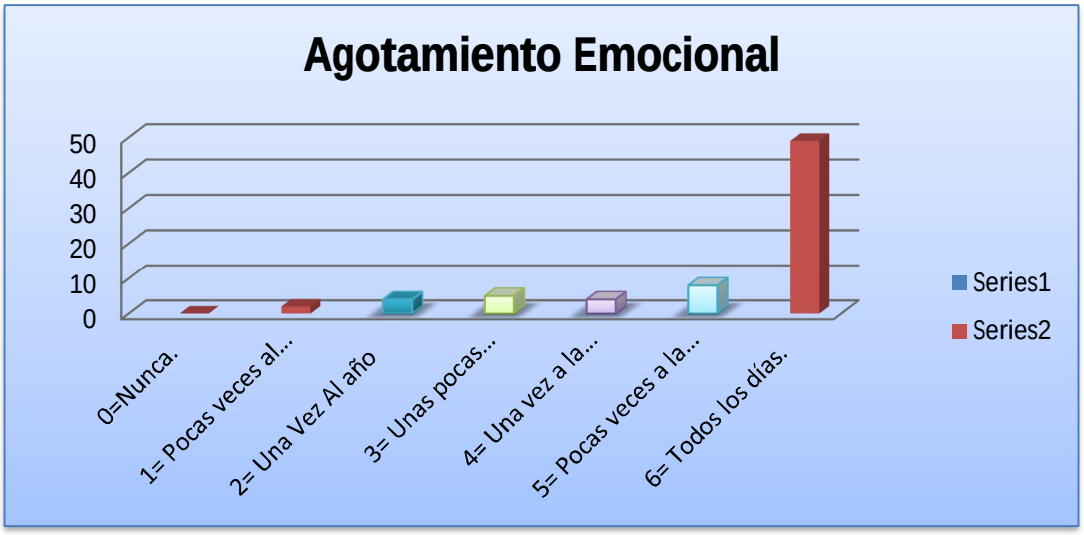
1	Siento que estoy tratando a algunos estudiantes como si fueran objetos impersonales
2	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente
3	Me siento con mucha energía en mi trabajo
4	Siento que trabajar en contacto directo con los estudiantes me cansa

Fuente: Docentes de la Unidad educativa Verbo Divino
Realizado por: María Elena Villagran

Resultado

0=Nunca.	1= Pocas veces al año o menos.	2= Una Vez Al año	3= Unas pocas veces al mes.	4= Una vez a la semana.	5= Pocas veces a la semana.	6= Todos los días.
0	1	6	5	10	15	35

Gráfico N° 1



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.

Se observa que aproximadamente 8 de cada 10 de los profesores de la Unidad Educativa Verbo Divino se encuentran agotados emocionalmente, Luego de aplicar las estrategias de cambio los docentes no demuestran agotamiento emocional.

DESPERSONALIZACIÓN.

0=Nunca.	1= Pocas veces al año o menos.	2= Una Vez Al menos	3= Unas pocas veces al mes.	4= Una vez a la semana.	5= Pocas veces a la semana.

1	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo
2	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado
4	Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa
5	Siento que mi trabajo me está desgastando
6	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo
7	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mi entorno laboral
8	Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada

Fuente: Docentes de la Unidad educativa Verbo Divino

Realizado por: María Elena Villagran

Resultados

0=Nunca.	1= Pocas veces al año o menos.	2= Una Vez Al año	3= Unas pocas veces al mes.	4= Una vez a la semana.	5= Pocas veces a la semana.
0	1	6	5	10	15

Gráfico N°2

Análisis e interpretación

Se observa que la mayor parte de docentes de la unidad Educativa Verbo Divino se encuentran despersonalizados y solamente 1 de cada 10 son proclives a la despersonalización, Luego de aplicadas las estrategias de cambio los docentes en su mayoría son proclives.

REALIZACIÓN PERSONAL

0=Nunca.	1= Pocas veces al año o menos.	2= Una Vez Al menos	3= Unas pocas veces al mes.	4= Una vez a la semana.	5= Pocas veces a la semana.

1	Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis estudiantes
2	Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo
3	Me siento frustrado en mi trabajo
4	Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis estudiantes
5	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo
6	Me parece que los estudiantes me culpan de alguno de sus problemas

Fuente: Docentes de la Unidad educativa Verbo Divino

Realizado por: María Elena Villagran

Resultados

0=Nunca.	1= Pocas veces al año o menos.	2= Una Vez Al año	3= Unas pocas veces al mes.	4= Una vez a la semana.	5= Pocas veces a la semana.
0	6	5	18	10	33

Gráfico N°2

Se observa que la mayor parte de docentes de la unidad Educativa Verbo Divino manifiestan, buena realización personal o profesional y que pocos docentes son proclives a manifestar reducida realización personal. Luego de aplicar las estrategias de cambio los docentes se motivan.

CONCLUSIONES

De lo analizado anteriormente se puede concluir que:

- El Burnout puede considerarse como un síndrome tridimensional que se desarrolla en aquellos profesionales cuyo objeto de trabajo son personas y añaden tres dimensiones características: Agotamiento emocional, Despersonalización y Reducida realización personal y/o profesional.

- Las investigaciones acerca del estudio del Síndrome de Burnout en el Ecuador son muy limitadas.

- Los síntomas asociados al Síndrome de Burnout que manifiestan los docentes de la unidad Educativa Verbo Divino: fatiga, cefaleas, dolores musculares, alteraciones del sueño, ausentismo laboral, incapacidad de relajarse, impaciencia, deseos de abandonar el trabajo, dificultad para concentrarse, baja autoestima.

- Falta de motivación, irritabilidad, negación de las emociones, y seudoausentismo laboral.

- El 90 % de los profesores de la Unidad educativa Verbo Divino manifiestan la presencia del Síndrome de Burnout.

- El 79 % de los profesores se encuentran agotados emocionalmente.

- El 82 % de los profesores se encuentran despersonalizados.

- El 67 % de los profesores manifiestan baja realización de logro personal y/o profesional.

RECOMENDACIONES

- Conocer características y aplicabilidad del síndrome Burnout que se desarrolla en aquellos profesionales cuyo objeto de trabajo son personas y añaden tres dimensiones características: para evitar el Agotamiento emocional, Despersonalización y Reducida realización personal y/o profesional.

- Para controlar los síntomas asociados al Síndrome de Burnout que manifiestan los docentes de la unidad Educativa Verbo Divino se debe realizar actividades que permitan fortalecer relaciones interpersonales, intrapersonales.

- Motivar y estimular mediante actividades de bailoterapia, trabajo en equipo durante la jornada pedagógica en la Unidad.

- Realizar eventos de carácter recreativos en el que haya la interacción de todos los entes que conforman la unidad.

- Durante la jornada complementaria se debe realizar charlas de corto tiempo (15), sobre la actualización pedagógica.

- Participar en cursos de actualización mediante la motivación y el estimulo.

- Crear un código de estimulo por la participación activa, investigativa, de gestión y docencia.

BIBLIOGRAFÍA.

Engels, F(2009). El papel del trabajo en la transformación del mono en hombre. [Folleto que reproduce el manuscrito original]. México: Ed. Distribuciones hispánicas.

Organización Mundial de la Salud (2008) Disponible en: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/

Schnall, L.P. K. Belkic, P. Landsbergris and D. Baker (2010) The Workplace and Cardiovascular Disease. Occupational Medicine, 15: 1-6

Gómez, P. G. (2011).Consideraciones sobre los psicotrastornos y el trabajo. Psicología y Sociedad. México: Escuela Nacional de Estudios Profesionales

Freudenberg, H.(2007)StaffBurnout.Journal of Social Issues. 30:159-166.

Levi, L. (2009) Society, Stress and Disease.The Psychosocial Environment and PsychomaticDiseases.Oxford Univ. Press.

Kulka, H.(2008) Ergonomía ¿Porqué? En Efectos negativos de la cargas de trabajo (P. Almirall) Cuba. Dpto. de Psicología De Instituto de Medicina del Trabajo.

Organización Internacional del Trabajo / Organización Mundial de la Salud (OIT/OMS) 2009. Factores psicosociales en el trabajo: Naturaleza, incidencia y prevención. Informe del comité mixto OIT/OMS sobre medicina del trabajo; Ginebra, Suiza.

Richter, P. and H. Plath (2010)Ermüdung-Monotonie-Sättigung.stress (BMS).Berlín: PsychodiagnostischeZentrum. SektionPsychologie der Humboldt-UniversitätzuBerlin.

Agencia Universitaria de Periodismo Científico. Batalla contra el estrés. [En línea] 2003, disponible en: http://mafalda/univalle.edu.co/aupec/html . [Consulta: Diciembre, 2012].

Aluja, A. (1997). Incidencia de problemas de salud, tendencias psicopatológicas y estrés laboral en docentes de enseñanza primaria. Póster presentado en el I Congreso de la Asociación Española de
Psicología Clínica y Psicopatología. Madrid.

Ballestero, F. y Posada, V. Como afecta el estrés al hombre. [enlínea]. Revista Digital. Disponible en:http://efdeportes.comefd73compet.htm [Consulta: febrero, 03 2013].

Beato Susso, Enrique. Origen del yoga. [En línea] diciembre 2004. Disponible en http://churchforrum.org/info/apologenica/otros/htm , [Consulta: marzo 2013].

Beato, Enrique. Origen del yoga. [En línea] mayo 2005. Disponible en: http//www.churchforrum.org/info/apologetica/htm. [Consulta: 2, junio2013].

Burke, R.J. y Richardsen, A.M. (1991). Psychological burnout in organizations. Manuscrito presentado para su publicación.

Calvete, E. y Villa, A. (1997). Programa Deusto 16-16 II. Evaluación e intervención en el estrés docente. Bilbao: Ediciones Mensajero.

Capilla P. R. (2000). El Síndrome de Burnout o de desgaste profesional, Revista Fundación Facultad de Medicina, 58: 1334.

Cooke, R.A. y Rousseau, D.M. (1984). Stress and strain from family roles and work role expectation. Journal of Applied Psychology, 69, 252-260.

ANEXOS

ANEXO N° 1

INSTRUMENTO APLICADO A LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA VERBO DIVINO

El Test Maslach, como se ha planteado mide los tres aspectos o dimensiones que integran el Síndrome de Burnout

0=Nunca.	1= Pocas veces al año o menos.	2= Una Vez Al menos	3= Unas pocas veces al mes.	4= Una vez a la semana.	5= Pocas veces a la semana.	6= Todos los días.

1	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo	
2	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío.	
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado.	
4	Siento que puedo entender fácilmente a los estudiantes.	
5	Siento que estoy tratando a algunos estudiantes como si fueran objetos impersonales.	
6	Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa.	
7	Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis estudiantes.	
8	Siento que mi trabajo me está desgastando.	
9	Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.	
10	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.	
11	Me siento con mucha energía en mi trabajo.	
12	Me siento frustrado en mi trabajo.	
13	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo.	
14	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis	

	estudiantes.	
15	Siento que trabajar en contacto directo con los estudiantes me cansa.	
16	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mi entorno laboral.	
17	Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis estudiantes.	
18	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.	
19	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades.	
20	Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada.	
21	Me parece que los estudiantes me culpan de alguno de sus problemas.	

ANEXO N° 2

CERTIFICADO DE INVESTIGACIÓN

YO, Miguel Ángel González, en mi calidad de Rector, a petición de la parte interesada,

CERTIFICO:

Que la Licenciada, María Elena Vigram Poveda estudiante de la Maestría en Gerencia Educativa en la Universidad Estatal de Bolívar, llevó a cabo el trabajo de investigación para la elaboración de la Tesis de Grado, titulada **"LA JORNADA LABORAL EN LOS EFECTOS ACADÉMICOS, PSICO- FÍSICO DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA VERBO DIVINO DE LA CIUDAD DE GUARANDA PROVINCIA BOLÍVAR DURANTE EL PERIODO 2012 – 2013"**

Obteniendo los resultados que el documento refleja.

Es todo cuando puedo certificar en honor a la verdad, autorizando que la estudiante presente dicho documento en la Universidad Estatal de Bolívar.

Guaranda, 28 de Octubre de 2013.

Hno. Miguel Ángel González

RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA VERBO DIVINO

ANEXO N° 4

ARTÍCULO CIENTÍFICO

TÍTULO

LA JORNADA LABORAL EN LOS EFECTOS ACADÉMICOS, PSICO-FÍSICO DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA VERBO DIVINO DE LA CIUDAD DE GUARANDA PROVINCIA BOLÍVAR DURANTE EL PERIODO 2012 - 2013.

AUTORA

Nombre: María Elena Villagran Poveda

Profesión: Licenciada

Correo: villagran_mariaelena@yahoo.es

INSTITUCIÓN

Universidad Estatal de Bolívar

RESUMEN

En la presente investigación se realizó un análisis sobre **¿La incidencia que tiene la jornada laboral en los efectos académicos, psico-físico de los docentes de la Unidad Educativa Verbo Divino de la ciudad de Guaranda, provincia Bolívar durante el periodo 2012 2013?**

Se elaboró y se aplicó estrategias de cambio en cuyo instrumento se presentan una serie de actividades para aprovechar el tiempo restante de la jornada laboral y el cumplimiento de las actividades complementarias evitando el agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal y/o profesional.

La presente investigación trata de los problemas asociados al Síndrome de Burnout que manifiestan los docentes de la unidad Educativa Verbo Divino: fatiga, cefaleas, dolores musculares, alteraciones del sueño, ausentismo laboral, incapacidad de relajarse, impaciencia, deseos de abandonar el trabajo, dificultad para concentrarse, baja autoestima lo que conlleva a padecer desmotivación, irritabilidad, negación de las emociones, y seudoausentismo laboral

Fue necesario determinar que la deficiente planificación del tiempo restante de la jornada pedagógica es la causa principal por la cual no mejora la calidad educativa pese haber incrementado horas de trabajo docente, se evidencia cansancio de los docentes durante ese tiempo, por lo que la presente guía de planificación ayudará a los docentes de la escuela a realizar sus actividades con entusiasmo y sobre todo aprovechar el tiempo.

Lluego de la aplicación de las estrategias de cambio los docentes realizan con entusiasmo las actividades complementarias establecidas por el ministerio de Educación y aprovechan el tiempo restante de la jornada laboral.

De acuerdo a los datos obtenidos se encontraron varios beneficios muy satisfactorios al cumplir con las actividades complementarias sin desperdiciar el tiempo destinado a recuperaciones pedagógicas, Atención a padres/madres de familia.

Reuniones de áreas, planificación micro curricular, coordinación entre áreas, reuniones entre docentes de un mismo grado, elaboración de material didáctico, recuperación pedagógica, tareas dirigidas, círculos de estudio, actividades de vinculación comunitaria de acuerdo a lo estipulado en el PEI.

SUMMARY

In the present investigation was analyzed on Does the incidence that the working day in the academic , psycho - physical teachers Education Unit Verbo Divino Guaranda City, Bolivar province during the period 2012 2013 ?

Was developed and implemented strategies for change in whose instrument is a series of activities to take advantage of the remainder of the workday and compliance with follow-up avoiding emotional exhaustion, depersonalization and reduced personal and / or professional.

This research deals with the problems associated with burnout syndrome manifesting teachers Divine unity verb Education : fatigue, headaches , muscle pain, sleep disorders, absenteeism, inability to relax, restlessness , desire to leave the job, difficulty concentrating, low self-esteem which leads to suffering motivation, irritability, denial of emotions , and labor seudoausentismo

It was necessary to determine that the poor planning of the remaining time of the day teaching is the main cause for not improving the quality of education despite having increased teacher work hours , fatigue evidenced teachers during that time , so this guide planning help school teachers to carry out their activities with enthusiasm and above all take the time. After the implementation of change strategies teachers enthusiastically perform complementary activities established by the Ministry of Education and use the time remaining workday.

According to the data obtained are very satisfactory found several benefits to meet the complementary activities without wasting the time spent teaching recoveries, Attention parents / mothers.

Meetings of areas, micro curricular planning, coordination between areas, meetings between teachers of the same grade, development of training materials, pedagogical recovery, directed tasks, study circles, community outreach activities as stipulated in the IEP .

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de la investigación se consideraron como informantes a los docentes de la Unidad educativa Verbo Divino.

MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

Método Inductivo.- A través de éste método se estudiaron los efectos académicos psico-físico de los docentes que afectan el desempeño académico en la institución.

Método Deductivo.-Luego del análisis de las causas del problema cuyo motivo fue el de la investigación se pudo llegar a inferir y proponer acciones concretas para evitar los **efectos académicos, psico-físico de los docentes**.

Método Histórico-Lógico.- Está vinculado al conocimiento de los distintos procesos sociales ínter subjetivos mediante el cual cada sociedad asimila a nuevos miembros según sus propias reglas, valores, pautas, ideologías, tradiciones, prácticas, proyectos y saberes compartidos por la mayoría de la sociedad se hace necesario revelar su historia, las etapas principales de su desenvolvimiento y las conexiones históricas fundamentales. Mediante el método histórico se analiza la trayectoria concreta de la teoría, su condicionamiento a los diferentes períodos de la historia. Los métodos lógicos se basan en el estudio histórico poniendo de manifiesto la lógica interna de desarrollo, de su teoría y halla el conocimiento más profundo de esta, de su esencia. La estructura lógica del objeto implica su modelación.

MÉTODO ANALÍTICO Una vez distinguidos los principios, características y dimensiones de la jornada laboral revisar ordenadamente cada uno. Se analizará detalladamente y luego incorporó programación sistemática.

MÉTODO SINTÉTICO Consiste en la reunión racional de varios elementos dispersos en una nueva totalidad, este se presenta más en el planteamiento de la hipótesis. El investigador sintetiza las superaciones en la imaginación para establecer una explicación tentativa que someterá a prueba.

METODO CIENTIFICO

Sabemos que constituye como una primera parte un método de pensamiento reflexivo por lo que tiene como objetivo fundamental el descubrimiento de la verdad científica y debido a que su complejidad y rigidez, llega al descubrimiento de hechos, durante este trabajo lo utilice como un instrumento flexible que maneja el investigador, utilizando el mismo desde la Observación y determinación del problema, Formulación de hipótesis Recopilación de datos Comprobación de hipótesis Conclusiones Verificación de resultados

Esta investigación fue hecha por etapas: La primera se inició con un análisis retrospectivo de esta unidad, mismo que estuvo enfocado en el mejoramiento psico-físico, incluyendo la jornada laboral.

MÉTODO INVESTIGACIÓN-ACCIÓN

La Investigación -Acción como método de resolución de problemas. Teniendo en cuenta, como lo plantean **Jean Piaget**, la cooperación es el esfuerzo por alcanzar objetivos comunes mientras se coordinan los propios sentimientos y puntos de vista de los demás. Esto facilita la solución de un problema inmediato y el desarrollo de la auto-suficiencia de la jornada laboral, a través de la colaboración entre la investigadora y el personal de la unidad educativa Verbo Divino, en un marco ético mutuamente aceptable".

ESTRATEGIAS DE CAMBIO

En cumplimiento de la LOEI, los docentes deberán trabajar seis horas pedagógicas diarias a los estudiantes, asegurando así que estos reciban, fuera de los recreos y momentos de entrada y salida al centro educativo,

entre 4:30 y 5 horas diarias de clases, y no las 3 horas o menos que tradicionalmente han recibido. Es por esto que en la presente investigación se trata de mejorar la atención a madres y padres de familia, sin tener que reducir el tiempo de clases, para poder conversar con ellos sobre las dificultades que puedan tener sus hijos, así como para hacerles sugerencias sobre cómo ayudarles a mejorar su aprendizaje.

Los docentes tendrán un tiempo asegurado dentro de la jornada laboral para planificar sus clases y evaluar trabajos, lo que les permitirá desarrollar otras actividades en su tiempo libre y así evitar los efectos negativos psicofísico por el exceso de trabajo.

4. Incentivar a los docentes en el uso de estrategias y actividades que conlleven a que los efectos académico, psicofísico no tenga repercusiones en el rendimiento académico de los estudiantes.

5. Incorporar actividades psicopedagógicas, y lúdicas para mantener y conservar un buen entorno socio-laboral, y por ende una estabilidad integral del docente, favoreciendo un aprendizaje significativo, autónomo, presentando muchas opciones agradables, atractivas y novedosas

6. El docente tendrá la oportunidad de realizar y socializar resultados de aplicación de cómo incorporar estrategias y actividades para tener un mejor desenvolvimiento en el aspecto psicofísico y académico en la jornada laboral.

RESULTADOS GLOBALES DEL PLAN

Sobre la aplicación de las estrategias se obtuvieron los siguientes resultados:

- El 100% de recursos están informados y colaboran en el proyecto
- El 100% de estudiantes y docentes participan activamente en las actividades propuestas
- Los docentes en su totalidad se encuentran motivados y

realizan con gusto y buen ánimo sus actividades durante la jornada laboral.

DISCUSIÓN

Las reformas laborales de los docentes afectan a su capacidad profesional ya que demandan nuevas tareas, o multiplicidad de tareas adicionales al trabajo usual y puede violentar o apoyar sus convicciones sobre cuáles son las metas y acciones importantes de la educación.

El impacto de las reformas educativas genera efectos académicos psicofísicos en las maestras, generando cambios en los requisitos de formación para ejercer su trabajo, produjo distintos modos de interpretar su sentido de identidad profesional.

Mediante un estudio cualitativo Darby (2008) entrega datos interesantes sobre cómo los docentes, en contextos de reforma, avanzan desde sentimientos de enojo, incapacidad y frustración hacia un creciente compromiso en la medida en que descubren el valor del trabajo colectivo. A través del trabajo conjunto con facilitadores externos, las profesoras y profesores comenzaron a reconstruir su sentido de autoeficacia al comprobar también que sus estudiantes mejoraban el aprendizaje. El cambio de la comunidad docente desde una reacción inicial de enojo y luego de miedo hacia la búsqueda de modos de mejorar permitió también cambiar la actitud hacia la reforma.

CONCLUSIONES

- El Burnout puede considerarse como un síndrome tridimensional que se desarrolla en aquellos profesionales cuyo objeto de trabajo son personas y añaden tres dimensiones características: Agotamiento emocional, Despersonalización y Reducida realización personal y/o profesional.

- Las investigaciones acerca del estudio del Síndrome de Burnout en el Ecuador son muy limitadas.

- Los síntomas asociados al Síndrome de Burnout que manifiestan los docentes de la unidad Educativa Verbo Divino:

fatiga, cefaleas, dolores musculares, alteraciones del sueño, ausentismo laboral, incapacidad de relajarse, impaciencia, deseos de abandonar el trabajo, dificultad para concentrarse, baja autoestima.

- Falta de motivación, irritabilidad, negación de las emociones, y seudoausentismo laboral.
- El 90 % de los profesores de la Unidad educativa Verbo Divino manifiestan la presencia del Síndrome de Burnout.
- El 79 % de los profesores se encuentran agotados emocionalmente.
- El 82 % de los profesores se encuentran despersonalizados.
- El 67 % de los profesores manifiestan baja realización de logro personal y/o profesional.

BIBLIOGRAFÍA

Engels, F(2009). El papel del trabajo en la transformación del mono en hombre. [Folleto que reproduce el manuscrito original]. México: Ed. Distribuciones hispánicas.

Organización Mundial de la Salud (2008) Disponible en: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/

Schnall, L.P. K. Belkic, P. Landsbergris and D. Baker (2010) The Workplace and Cardiovascular Disease. Occupational Medicine, 15: 1-6

Gómez, P. G. (2011).Consideraciones sobre los psicotrastornos y el trabajo. Psicología y Sociedad. México: Escuela Nacional de Estudios Profesionales

Freudenberg,2007) StaffBurnout. Journal of Social Issues. 30:159-166.

Levi, L. (2009) Society, Stress and Disease. The Psychosocial

Fotografías

CONFERENCIAS Y TALLERES

ANEXO 7

DECLARACIÓN

YO María Elena Villagrán Poveda, declaro que el trabajo, aquí descrito es de mi autoría; este documentos no ha sido previamente presentado para ningún grado o calificación profesional; y, que las referencias bibliográficas que se incluye han sido consultadas por la autora.

La Universidad Estatal de Bolívar puede hacer uso de los derechos de publicación correspondiente a este trabajo, según lo establece por la ley de Propiedad Intelectual, por su Reglamento y por la normativa institucional vigente.

Ab. María Elena Villagrán Poveda

C.C: 020127740-7