

# PROGRAMA DE ORIENTACIÓN: UNA ALTERNATIVA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL EN LOS DOCENTES

Alfonzina Dávila Peña  
UPEL - Instituto Pedagógico Rural El Mácaro  
aldape31@yahoo.com  
Fecha de recepción: 26/03/2007  
Fecha de Aceptación: 15/05/2007

## RESUMEN

El estrés laboral es considerado la epidemia del siglo XXI y causante de algunas patologías padecidas por el individuo como producto de situaciones que vive día a día, entre las que se destacan, presión, prisa, tensión, exceso de responsabilidades familiares y sobrecarga de asignaciones en el trabajo. Por tal razón, resulta de gran relevancia implementar actividades de orientación que permitan a los docentes conocer y manejar estrategias, a fin de conducirse adecuadamente en situaciones generadoras de estrés. El objetivo general de la presente investigación consistió en crear un programa de orientación como una alternativa para el manejo del estrés laboral en los docentes activos de la UPEL-IPREM, sede Aragua. La investigación se enmarcó dentro del Paradigma Cuantitativo, ubicado en la modalidad de proyecto factible, apoyado en la investigación de campo y sustentado en la revisión documental. La población estuvo constituida por 74 profesores, de los cuales se tomó una muestra representativa de 23 docentes, a quienes se les aplicó un cuestionario, con una escala tipo Likert de cinco opciones de respuesta. De acuerdo con los resultados obtenidos se diseñó esta propuesta, estructurada con un bloque de talleres que abarcan áreas temáticas vinculadas a: Estrés, Psiconeuroinmunología, autoestima, emoción, comunicación y otros aspectos que coadyuvan al mejor funcionamiento personal, laboral y por ende institucional de los docentes macarinos.

**Palabras Clave:** Estrés, estrés laboral, estresores, emoción, sobrecarga laboral, responsabilidad, orientación.

# DIRECTION PROGRAM: AN ALTERNATIVE FOR THE HANDLING OF JOB STRESS IN THE TEACHERS ONE

## ABSTRACT

The job stress is considered the epidemic of century XXI and cause of some pathologies that suffered by the person product of situations that lives day to day, between which they stand out, pressure, haste, tension, excess of familiar responsibilities and overload of allocations in the work. It turns out from great relevance to implement activities of orientation that allow the teachers to know and to handle strategies, in order to behave adequately in generating situations of stress. The general mission of the present investigation consisted in create a direction program as an alternative for the handling of labor stress in the educational assets of the UPEL-IPREM, Aragua. The investigation was framed within the Quantitative Paradigm, located in the modality of feasible project, supported in the investigation of sustained field and in the documentary review. The population was constituted by 74 professors, from who a representative sample of 23 teachers, to those who a questionnaire was applied to them, with a scale was Likert type of five options to answer. In agreement with the obtained results, a proposal was designed, structured with a block of factories that include thematic areas tie to: Stress, Psiconeuroinmunología, self-esteem, emotion, communication and other aspects that help to the best personal operation, labor and therefore institutional of the "macarinos" teachers.

**Key words:** Stress, job stress, estresores, emotion, overload labor, responsibility, orientation.

## INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual el ser humano lleva una vida agitada. El vivir aceleradamente, el constante ir y venir contra reloj, el exceso de tensión originado por el tráfico vehicular, el calor, el alto costo de los artículos de primera necesidad, las autoexigencias, entre otros, producen alteraciones a nivel hormonal que al convertirse en permanentes causan afecciones, a tal extremo que es posible se transformen en patologías severas. Además, los estímulos nocivos prolongados e intensos agreden la organización psicosomática de la persona y disminuyen la energía. Es importante destacar que el estrés sobreviene por agotamiento mental. Los individuos que se exponen a ambientes hostiles y excesivos niveles de tensión y presión están expuestos a generar estados mentales y emocionales conflictivos. A fin de evitar ese estilo de vida desfavorable, se hace necesario buscar ayuda especializada que sirva de guía para la canalización y control del estrés, asumiendo la orientación como clave que coadyuve a la superación y transformación del sujeto hacia el cambio de actitud, para que sea capaz de enfrentarse adecuadamente a las exigencias del entorno y a las circunstancias en las cuales le corresponde vivir.

El propósito de esta propuesta consiste en crear un programa de orientación como alternativa para el manejo del estrés laboral en los docentes activos de la UPEL-IPREM, sede Aragua. Contiene diversas estrategias que permiten conducir las emociones asertivamente y modificar el ritmo de vida para convertirlo en personas capaces de manejar, adecuadamente, los niveles de estrés.

En este sentido, el artículo contiene en una primera parte: el propósito de la propuesta, sus objetivos, bases teóricas, bases legales y psicológicas, marco metodológico y referencias manejadas. En una segunda parte: la propuesta.

## **LA PROPUESTA**

## Propósito

El estrés se ha convertido en un fenómeno que afecta al ser humano y causa cada día, más estragos a nivel orgánico. Esto provoca variaciones hormonales que, posteriormente, se transformarán en patología. Al respecto, Morris (1987) señala que el estrés es el producto de un estímulo externo generado en la interacción del individuo con su medio, el cual al no ser manejado adecuadamente por la carencia de conocimiento y recursos apropiados, crea alteración en la estructura interna y de personalidad del mismo. En este estudio se logró demostrar cómo el nivel de estrés afecta el rendimiento laboral de los docentes del IPREM, y origina a conflictos interpersonales, alto nivel de competitividad, inestabilidad económica y emocional, estados de nerviosismo, decaimiento corporal, entre otros.

Por tales razones, surge esta propuesta a fin de implementar un programa de orientación en sus tres funciones: preventiva, de desarrollo y remedial, lo cual permitiría a los docentes conocer y manejar estrategias generadoras de alternativas que coadyuven al sujeto a canalizar adecuadamente situaciones comunes de estrés laboral. También, se pretende que el individuo actúe con asertividad en el logro de niveles elevados de eficiencia para la adquisición de una mejor calidad de vida personal y profesional. Además, de ser capaz de tomar decisiones críticas que le produzcan satisfacción y bienestar, pues entre las principales características de la orientación mencionadas por Gamargo (1999) afirma que:

- a) "Presta atención a las personas desasistidas emocionalmente..."
- b) "Plantea interrogantes acerca de lo que se sucede en el universo y al ser humano". (p.9).

En este sentido, con esta propuesta, se pretende que el orientador actúe tal como lo comenta la autora antes señalada "Guía hacia el encuentro de la seguridad personal, física, emocional, intelectual y espiritual"; en beneficio de la salud y felicidad del ser humano (p.15).

## Contextualización de la Propuesta

El estrés es un fenómeno que provoca diversos trastornos en el individuo, lo afecta psíquica, física y conductualmente; en otras palabras, el estrés es concebido como resultado de la interacción del sujeto y el entorno. Riso (2003) lo define como:

"una reacción de alarma persistente en el organismo ante una situación evaluada

"una reacción de alarma persistente en el organismo ante una situación evaluada como amenazante, que el sujeto es incapaz de disminuir. Un estado de tensión sostenido y perdurable imposible de controlar, es definitivamente desesperante, por eso

no es de extrañar que la persona que lo sufre entre en desesperanza.". (p. 106).

Es decir, el ambiente en el cual se desempeña la persona representa un papel muy importante; así como también lo es la actitud que éste tome ante determinado suceso (factores externos e internos).

Es por ello, que no se puede desligar una cosa de otra pues en el día a día el ser humano vive situaciones de tensión y presión en los diferentes contextos donde se desenvuelve (persona, social, familiar, laboral). Éstos conforman la esencia del ser ya que todo individuo se desarrolla en dichos escenarios y en determinados momentos sentirá y vivirá sucesos amenazantes que desencadenarán en él reacciones fisiológicas y emocionales que alteran su organismo.

Ahora bien, como se ha mencionado anteriormente, el sujeto en la cotidianidad debe cumplir múltiples responsabilidades (sociales, económicas, familiares y laborales) que de una u otra manera actúan como estresores. Tal es el caso experimentado por los docentes que laboran en la Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico Rural "El Mácaro", sede Aragua, quienes presentan estrés en fase I, II y III, manifestándose el más alto nivel en los docentes a Dedicación Exclusiva con un 21,37% ubicados en la Fase III Agotamiento, 17,39% en la Fase II Resistencia.

Entre los indicadores que generan estrés laboral en los docentes de la UPEL-IPREM sede Aragua se destacan:

Poco personal docente activo, motivo por el cual los profesionales que hay son saturados con diversas funciones y actividades.

Exceso de responsabilidades, lo que provoca la realización de varias actividades al mismo tiempo.

Casi siempre surgen situaciones generadoras de presión laboral.

En el ambiente laboral se presentan conflictos interpersonales, alto nivel de competencia, inestabilidad económica, decepción.

Falta de tiempo para realizar actividades recreativas en compañía de amigos y familiares.

Los sucesos antes mencionados se producen día a día y provocan aumento del catabolismo lo que implica consecuencias psíquicas y conductuales que abarcan irritabilidad, cambios de estados de ánimo, impulsividad, estados de nerviosismo, decaimiento corporal, tensión física, entre otros. Como se aprecia, estos factores inciden en el estado emocional del individuo quien al no canalizar y controlar las emociones empieza a producir una serie de sustancias causantes

del deterioro del sistema inmunológico.

Es de vital importancia que los profesionales de la docencia concienticen las consecuencias creadas por el estrés y comiencen a mejorar la calidad de vida, porque de no ser así su desempeño estará afectado. Tal situación le crea agotamiento físico y mental que impide la máxima efectividad en su trabajo y otros aspectos de su vida.

A partir de esos planteamientos, surgen los siguientes objetivos de la investigación.

## Objetivos

### Objetivo General

Crear un programa de orientación preventiva como alternativa para el manejo del estrés laboral en los docentes de la UPEL - IPREM, sede Aragua.

### Objetivos Específicos

Describir los indicadores que caracterizan el estrés laboral.

Diseñar un programa de orientación preventiva para el manejo asertivo del estrés laboral en los docentes del IPREM, sede Aragua.

### Bases Teóricas

#### Indicadores que generan estrés laboral en los docentes

Los indicadores dan a conocer cuáles son las situaciones que provocan el estrés laboral en el desempeño de los docentes, entre éstos se mencionan:

**Responsabilidad:** Está referida a los diversos compromisos a cumplir por el docente y se relacionan con las actividades y asignaciones laborales que deben ser realizadas a cabalidad en un tiempo previsto.

**Ambiente de trabajo:** Se caracteriza por las condiciones físicas del espacio de trabajo, aunadas a la monotonía que representa para el sujeto afrontar día a día dichas situaciones.

**Relaciones de trabajo:** Evidencia la calidad de las relaciones interpersonales presentes en el ámbito laboral de los docentes, incluyendo el nivel de competitividad existente en la organización.

**Conflictos laborales:** Denominado por Duque (1999) insatisfacción laboral, quien comenta que "la insatisfacción y el ambiente laboral negativo provocan disminución de la productividad y aumento del índice de accidentalidad. Además

se presenta deterioro en la vida emocional del trabajador" (p.16); lo que significa que este elemento juega un papel importante en la estabilidad interna del sujeto, ya que si no se siente a gusto y si sus méritos no son reconocidos, generará una sensación de tensión y en cierta forma de rechazo. Maslow (1982) agrega: "No sólo queremos ser aceptados por la gente importante que nos rodea, sino también queremos ser conocidos por ciertos atributos y capacidades, como nuestra profesión, nuestro talento y nuestros mejores rasgos de carácter". (p.167)

**Problemas familiares:** Son los conflictos familiares que se presentan y la actitud que el sujeto asume tanto en ese ambiente como en el laboral. Los problemas originados en ambos entornos contribuyen a que la persona baje su rendimiento a nivel laboral, académico e incluso en sus relaciones interpersonales.

**Prisa, tensión y presión:** En el devenir diario las personas trabajan, estudian y cumplen con diversos roles que les exigen sacar el máximo provecho del tiempo sin tomar en cuenta la necesidad de descanso. La desmedida ambición de hacer todo y de forma rápida no permite resolver las cosas como en realidad se desea, lo que causa sobrecarga y cansancio, y provoca un intenso estado emocional y da origen al estrés.

Cuando la presión empieza a acumularse, ocasiona un efecto negativo en las emociones y en la condición física. Si esto se vuelve excesivo, las personas presentan síntomas de estrés que perjudican su desempeño e incluso deterioran su capacidad de hacer frente al ambiente.

**Imposibilidad de anticipar o predecir:** Se da cuando sabemos que una situación o evento estresante habrá de ocurrir pero no tenemos forma de saber cuándo ni cómo.

**Falta de medios para descargar la frustración:** En nuestra moderna sociedad se nos pide que disimulemos las frustraciones y no demos rienda suelta a nuestros impulsos y emociones. Esto puede tener el efecto de permitir la acumulación de diversas hormonas y otras sustancias que pueden resultar nocivas al organismo.

**Situaciones de tensión en el entorno:** Todos los individuos son miembros de un grupo familiar, social, laboral o académico y en cada uno de esos grupos se generan situaciones consideradas como estresores; razón por la cual se clasifica el estrés de acuerdo al contexto en el que se produzca la tensión y la presión. Por consiguiente, cualquier ámbito de la vida puede causar estrés; estando entre sus causas: la familia (Estrés familiar), la educativa (Estrés académico) y el trabajo (Estrés laboral), los cuales serán explicados a continuación.

En este sentido, Duque (1999) define el estrés familiar como un conjunto de "alteraciones vividas por todos los miembros del grupo, debido a la presión o eventos estresantes que provocan cambios en el sistema familiar con los que sus

miembros se sienten insatisfechos y muestran síntomas de alteración" (p.46). Similar concepción propone Papalia y Wendkos (1991) quienes señalan:

Muchos elementos estresantes obviamente afectan a la familia entera... De hecho, el estrés es el mayor problema al que se enfrentan las familias... Los investigadores del estrés familiar ven a la familia como un sistema, en el cual lo que ocurre a una parte afecta a los demás...(p.383)

De acuerdo con los planteamientos anteriores, en la mayoría de las familias se producen amenazas que atacan la salud psicológica y emocional de cada uno de los miembros del sistema familiar. El estrés familiar puede originarse por la constante necesidad de satisfacer las demandas de los hijos, padres, hermanos, o bien, como consecuencia de sucesos aislados, (el diagnóstico de alguna enfermedad grave, conflictos con la pareja, problemas sexuales, deudas, cambio de domicilio, entre otros), incluso el fallecimiento de uno de sus miembros. Viudez, divorcio y separación se consideran factores importantes, debido a que provocan un aumento del cortisol, afectando al sistema inmune; razón por la cual el sujeto queda expuesto a cualquier enfermedad.

Asimismo, dentro de los agentes provocadores de estrés se encuentran el factor académico que según Carrasquel y Castyón (citado por Rodríguez 2002) lo describen:

...Como un temor vago y mal definido, acompañado de excitación fisiológica e inseguridad, es un estrés agudo, el cual está representado por la ansiedad que experimentan los estudiantes ante las evaluaciones, entendiéndose como estrés agudo aquel que se reduce una vez que ha pasado el peligro, regresando a un nuevo estado de equilibrio. (p.6)

Igualmente, Ladra (1991) afirma el "...stress disminuye la memoria y el poder intelectual. Este grave efecto ha sido observado en los estudiantes que demuestran mayor ansiedad y excitación o depresión, durante los exámenes" (p.34). Al hablar de estrés académico, es evidente que está relacionado con el desempeño estudiantil ante una o varias situaciones de aprendizaje, en las cuales el sujeto se siente amenazado en reiteradas oportunidades y eso le ocasiona estrés. Los estudiantes que padecen de esta clase de estrés son aquellos que constantemente son sometidos a evaluaciones orales o escritas. Paris y Zaidman (2003) comentan: "El estrés prolongado puede afectar la mente, porque produce efecto tóxico sobre el hipocampo, un centro cerebral importante para la memoria y el aprendizaje. (p.26). Por consiguiente, el sujeto con estrés presenta dificultad para procesar determinada información lo que le impide lograr resultados satisfactorios en el aprendizaje; y, por ende, en su rendimiento.



Otro estresor es el generado en el trabajo (Estrés laboral u ocupacional) definido por Duque (1999) como todos "...Aquellos factores ambientales negativos que se presentan al trabajador con relación a su labor, condición locativa e higiénica, jornada de trabajo, relaciones interpersonales y estímulos, entre otros". (p.51)

De la misma manera el Círculo de Lectores (2002) señala:

...Muchas personas obtienen satisfacción de sus empleos, incluso la profesión más grata resulta en ocasiones estresante. Factores como un sueldo reducido, un ritmo desesperado de trabajo, un empleo tedioso o tenso y más condiciones laborales ingratas pueden desembocar en estrés crónico. (p.36)

Durante la jornada laboral se presentan múltiples situaciones que desencadenan en estrés, debido a la tensión ocasionada en el individuo y a las diversas responsabilidades y asignaciones a desempeñar. Ladra (1991) agrega, "Definitivamente el stress reduce la vida de las células de la memoria y la eficiencia laboral". (p.33)

Ahora bien, independientemente de los factores generadores del estrés, éste surge por el constante impacto emocional, psicológico y físico que causa excesiva presión, angustia o ansiedad en el ser humano. Razón por la cual baja la calidad de vida y el sujeto se siente afectado tanto en el ámbito personal como laboral, porque no sólo disminuye el rendimiento de las actividades diarias sino también comienza a presentar conflictos interpersonales y familiares que con el tiempo conducen al desgaste interno y externo.

Resulta importante destacar que todos los seres humanos transitan por cada uno de los contextos generadores de estrés (familiar, académico y laboral), por tal motivo, están expuestos a padecer altos niveles de estrés y en determinado momento son víctimas del mismo, ya que al formar parte de un sistema familiar, algunas veces surgen situaciones tensas o conflictivas en el devenir cotidiano que dan origen al estrés familiar y de una u otra manera se ven reflejados en el desempeño de las tareas diarias. El Círculo de Lectores (2002) explica "Los signos psicológicos de estrés no sólo son problemáticos por sí mismos, sino que además pueden perjudicar a las relaciones personales, así como el rendimiento laboral de una persona" (P.52). Igualmente, puede presentarse la situación inversa, es decir, el estrés surge en el ámbito laboral y el sujeto se muestra alterado e irritable en los otros contextos en los cuales se desempeña, mostrándose perturbado y con dificultad para concentrarse.

### **Alteraciones e irritaciones que se citan a continuación en el ámbito laboral con los siguientes signos**

**Organización del tiempo y actividades laborales:** Relacionado con el tiempo requerido, dedicado y usado para el cumplimiento de asignaciones del docente.

Organización del tiempo disponible: Trata de explicar el uso del tiempo en el ámbito personal - familiar del docente.

**Recreación y tiempo libre:** Tiempo empleado por los docentes para el ocio y disfrute en compañía de sus hijos, familiares y amigos; así como también los momentos que invierten para sí mismos.

**Distraibilidad:** Dificultad que presenta el sujeto para mantener la atención en una actividad específica.

**Estado de ánimo:** Son los posibles cambios de humor que puede experimentar el docente durante la jornada laboral o en el ámbito familiar producto de circunstancias que provocan dichos cambios.

**Agotamiento mental:** Debilitamiento psíquico producto de la sobrecarga laboral, manifestándose a través de diversas reacciones mentales que poco a poco son somatizadas y originan trastornos físicos.

**Inquietud:** Caracteriza a la persona que debido a sus múltiples ocupaciones se muestra exaltado y constantemente presenta dificultad para mantenerse en un mismo lugar durante un tiempo determinado.

**Malestares físicos:** Son todos aquellos síntomas que presenta el individuo a nivel corporal y en muchos casos le impiden realizar algunas actividades planificadas

### **Bases Psicológicas**

Psicológicamente la propuesta se encuentra sustentada en la Tercera Fuerza o Teoría Humanista.

Este enfoque teórico tiene como principios:

- a) Individualidad del ser humano (ser único - auténtico)
- b) Aceptación de sí mismo, voluntad, respeto, auto-concepto, capacidad de decidir asertivamente.
- c) El ser humano es una totalidad unificada y coherente en el sentir, pensar y a ser integrado a su entorno.

Al respecto Papalia y Wendkos (1991) señalan:

El ser humano ha intentado ampliar los contenidos de la psicología para que incluya aquellas experiencias humanas que son únicas, tales como el amor, el odio, el temor, la esperanza, la alegría, el humor, el afecto, la responsabilidad y el sentido de la vida, todos ellos aspectos de nuestras vidas que generalmente no son estudiados ni se escribe sobre ellos de una forma científica, porque se resisten a ser definidos, manipulados o medidos. (P.10)

Es importante señalar que entre los principales representantes de esta corriente se encuentran Abraham Maslow y Carl Rogers quienes han contribuido con sus valiosos aportes para el desarrollo y autorealización del ser humano. El primero, utiliza términos que tienen gran significado en la psicología humanista y aún más en el desarrollo de individuos sanos, entre éstos se encuentran: jerarquización de necesidades, experiencias cumbres y autorrealización. Cada uno de estos aspectos anteriormente mencionados coadyuvan al fortalecimiento y evolución armónica de seres plenamente humanos, competentes y capaces de ser felices. El segundo, señala una teoría psicológica denominada Terapia Centrada en el Cliente la cual explica que todos los seres humanos poseen un fin de recursos para entenderse a sí mismos, para modificar su auto-concepto y actitudes lo que les conduce al desarrollo de sus potencialidades.

En este sentido, los aportes de ambas teorías sirven de soporte en el desarrollo de la propuesta, debido a que ésta tiene como propósito contribuir al mejoramiento de la calidad de vida, a través de la aplicación de un conjunto de estrategias de orientación que permiten manejar el estrés, fenómeno altamente perjudicial para el bienestar biopsicoemocional del individuo. De la misma manera, en la propuesta se resalta la teoría humanista para exhortar el crecimiento y plenitud del ser humano en busca de la excelencia y armonía integral. Asimismo, los orientadores, psicólogos y especialistas participan en el proceso como mediadores bajo la convicción de integrar aspectos que coadyuven a reducir el estrés a su mínima expresión y de esa manera lograr la paz interior.

### **Fundamentación Legal**

Esta propuesta se fundamenta en normas contenidas en diferentes instrumentos legales. Uno de ellos es la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (2000) en su artículo 83, establece que:

La salud es un derecho social fundamental, obligación del Estado, que la garantizará como parte del derecho a la vida. El estado promoverá y desarrollará políticas orientadas a elevar la calidad de vida, el bienestar colectivo y el acceso a los servicios. Todas las personas tienen derecho a la protección de la salud, así como el deber de participar activamente en su promoción y defensa y el de cumplir con las medidas sanitarias y de saneamiento que establezca la ley, de conformidad con los tratados y convenios internacionales suscritos y ratificados por la República. (P.68)

Es indudable el derecho que tiene la población a la salud, por tal razón, si la orientación constituye un canal para llegar a obtenerla, se considera como alternativa que proporciona y garantiza la salud y estabilidad del ser humano. Aunado a esto la Ley Orgánica de Salud (1999), en su artículo 2, expresa, "Se entiende por salud no sólo la ausencia de enfermedades sino el completo estado de bienestar físico, mental, social y ambiental". (p.5). De allí que el desempeño del orientador es de gran importancia ya que contribuye en una relación de ayuda, en busca del equilibrio psicológico y físico. Tyler (1986) "presenta dos interpretaciones del significado de orientación: la primera se refiere a facilitar las elecciones y decisiones prudentes; de acuerdo con la segunda, el propósito primordial es promover la adaptación o salud mental del individuo". Dicho de otra forma, consiste en ayudar al individuo a encontrarse a sí mismo y a sobrellevar y aceptar situaciones de la mejor manera posible, para evitar aferrarse a éstas, lo que permitirá llevar la vida positivamente, con el propósito de ser individuos felices y sanos. De hecho, CONICIT (1998 - 2001) señala:

La salud concebida como un estado integral de bienestar biológico, psicológico y social que permita el desarrollo humano sostenido con equidad se convierte en un asunto político de alta prioridad, como se hace explícito en el programa de gobierno del Presidente Hugo Chávez. (s.n.p)

En este sentido, la salud representa un papel importantísimo en el desarrollo de un país, ya que el estar enfermo no sólo implica la parte física sino también la mental. De allí la necesidad de adquisición de correctos hábitos y muchas veces de personas capacitadas que presten la ayuda requerida que hagan posible la tan anhelada salud integral del individuo.

Otro instrumento legal es la Ley Orgánica de Educación (1999), en su artículo 3, propone:

La educación tiene como finalidad fundamental el pleno desarrollo de la personalidad y el logro de un hombre sano, culto, crítico y apto para convivir en una sociedad democrática, justa y libre, basada en la familia como célula fundamental y en la valorización del trabajo... (p.3)

Por consiguiente, la educación, a través de la orientación, sirve como medio de prevención y manejo del estrés. Para ello el orientador, según lo plantea Gamargo (1999), debe tener los cuatro aspectos característicos: Visión holística de la persona, se plantea interrogantes y busca respuestas acerca de lo que sucede en el universo y al ser humano, presta atención a las personas desasistidas emocional, económica, académica y tecnológicamente, sentido de misión. Por tales razones, se presenta la orientación como un proceso de ayuda que permite al ser humano alcanzar la plenitud.

## **MARCO METODOLÓGICO**

### **Diseño de la Investigación**

La investigación se desarrolló bajo el paradigma cuantitativo lo que permitió diseñar un programa dirigido a una comunidad a fin de proponer posibles alternativas de solución ante la problemática planteada. Por tal motivo, se ubica en la modalidad de proyecto factible. Se apoyó en la indagación de campo la cual resultó pertinente por tratarse de un problema existente en la que los datos se recopilaron directamente del lugar donde surgen los hechos; en este caso, de los docentes activos que laboran en el Instituto Pedagógico Rural "El Mácaro", sede Aragua. Asimismo, se sustentó en la revisión documental que permitió conocer la fundamentación teórica relacionada con el tema.

### **Población y Muestra**

#### **Población**

En esta investigación la población estuvo conformada por setenta y cuatro (74) docentes activos que laboran en la Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico Rural "El Mácaro", sede Aragua.

#### **Muestra**

La muestra seleccionada se constituyó por el treinta por ciento (30%) de la población total, a fin de lograr una representatividad en el estudio. Asimismo, para garantizar la confiabilidad deseada, el grupo total de informantes se estratificó en subgrupos (según el tiempo de dedicación laboral)

#### **Técnica e Instrumento de Recolección de Datos**

Para el desarrollo del proceso exploratorio, se escogió como técnica la encuesta. De igual manera, se utilizó como instrumento para la recolección de datos el cuestionario, cuya aplicación se justifica por el tamaño de la muestra seleccionada.

El instrumento diseñado se correspondió con una escala tipo Likert, con cinco alternativas de respuesta (Nunca, Rara Vez, Ocasionalmente, Casi Siempre, Siempre), para su elaboración se elaboró la siguiente tabla de especificaciones.

Cuadro 1. Tabla de Especificaciones para el diseño del Instrumento "Cuestionario Estrés Laboral Epidemia del Siglo XXI (ELESXXI)"

Problema	Área de Estudio	Aspecto a Evaluar (Dimensiones)	Indicadores	Ítems
<p><b>Estrés laboral en los docentes de la UPEL-IPREM, sede Aragua.</b></p>	<p><b>AMBIENTE LABORAL</b></p>	<p><b>Actitud frente al trabajo</b></p>	<p>Responsabilidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ El exceso de responsabilidades en tu trabajo afecta tu eficiencia laboral.</li> <li>▪ Logras cumplir con todas las asignaciones laborales a cabalidad.</li> <li>▪ Durante la jornada laboral tienes que hacer varias cosas al mismo tiempo.</li> <li>▪ Alcanzas las metas laborales en el tiempo previsto.</li> </ul>
			<p>Ambiente de Trabajo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hay situaciones laborales que te producen incomodidad.</li> <li>▪ Hay situaciones laborales que te producen decepción.</li> <li>▪ En tu ambiente de trabajo surgen situaciones generadoras de alto nivel de presión laboral.</li> <li>▪ Hay momentos en que sientes que tu jornada laboral se vuelve rutinaria.</li> </ul>

Continuación Cuadro 1

Problema	Área de Estudio	Aspecto a Evaluar (Dimensiones)	Indicadores	Ítems
<p><b>Estrés laboral en los docentes de la UPEL-IPREM, sede Aragua</b></p>	<p><b>AMBIENTE LABORAL</b></p>	<p><b>Actitud frente al trabajo</b></p>	<p>Relaciones laborales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Los conflictos laborales te afectan.</li> <li>▪ En tu trabajo se presentan situaciones que provocan conflictos interpersonales.</li> <li>▪ Hay situaciones en tu ambiente laboral que te irritan con facilidad.</li> <li>▪ Hay ocasiones en las que percibes un alto nivel de competitividad en el trabajo.</li> </ul>
			<p>Organización del tiempo y actividades laborales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Llevas trabajo para terminarlo en casa.</li> </ul>
			<p>Situación económica laboral</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Existen situaciones laborales que te generan inestabilidad económica</li> <li>▪ Hay situaciones económicas relacionadas al trabajo que te generan algún tipo de angustia.</li> </ul>

Continuación Cuadro 1

Problema	Área de Estudio	Aspecto a Evaluar (Dimensiones)	Indicadores	Ítems
<p><b>Estrés laboral en los docentes de la UPEL-IPREM, sede Aragua.</b></p>	<p><i>Personal</i></p> <p>↕</p> <p><b>Familiar</b></p> <p>↕</p> <p><b>Laboral</b></p>	<p><b>Distribución del tiempo Personal familiar</b></p>	<p>Organización del tiempo disponible</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Te falta tiempo o para realizar las actividades domésticas.</li> <li>Te preocupa que no te alcance el tiempo para dedicarle a tu familia.</li> </ul>
			<p>Problemas familiares</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los conflictos familiares te impiden concentrarte en tus asignaciones laborales. Cuando te sientes presionado por conflictos o sobrecarga laboral discutes con tus familiares.</li> </ul>
			<p>Recreación y Tiempo Libre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizas actividades que te permiten disfrutar de un tiempo de esparcimiento.</li> <li>Disfrutas de actividades sociales con amigos.</li> <li>Practicas alguna actividad deportiva.</li> <li>Disfrutas de actividades recreativas con tu familia.</li> </ul>
			<p>Distraibilidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se te dificulta mantener la atención, al realizar una actividad específica.</li> </ul>
			<p>Estado de Ánimo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentas cambios de estado de ánimo.</li> </ul>
			<p>Impulsividad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tomas decisiones frente a nuevas propuestas de trabajo sin pensarlo dos veces.</li> </ul>
			<p>Agotamiento Mental</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Debido a tus múltiples obligaciones laborales has tenido cansancio mental.</li> <li>Debido a tus responsabilidades se te olvidan las cosas.</li> </ul>



Continuación Cuadro 1

Problema	Área de Estudio	Aspecto a Evaluar (Dimensiones)	Indicadores	Ítems
<b>Estrés laboral en los docentes de la UPEL-IPREM, sede Aragua.</b>	<b>SALUD</b>	<b>Psicológicos</b>	Inquietud o hiperactividad	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cuando tienes sobre carga laboral te muestras intranquilo(a).</li> <li>▪ Se te dificulta mantenerse en un mismo sitio durante un tiempo determinado.</li> </ul>
		<b>Físicos</b>	Malestares Físicos	<p>Al culminar la jornada laboral experimentas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Agotamiento físico</li> <li>▪ Dolor de espalda</li> <li>▪ Dolor de cabeza</li> <li>▪ Hombros entumecidos</li> <li>▪ Cuando estás sobrecargado de ocupaciones laborales, padeces de trastornos estomacales.</li> <li>▪ Cuando vives situación de presión en tu ambiente laboral, experimentas problemas de tensión (alta o baja)</li> </ul>

Fuente: elaborado por el autor (2007)

### Distribución de Categorías y Escala

Nunca	1
Rara vez	2
Ocasionalmente	3
Casi Siempre	4
Siempre	5

El cuestionario (ELESXXI) está conformado por treinta y seis preguntas, de las cuales cuatro ítems se relacionan con el indicador responsabilidad, cuatro al indicador ambiente de trabajo, cuatro a relaciones laborales, uno organización de tiempo y actividades laborales, dos situación económica laboral, dos organización del tiempo disponible, dos referidos al indicador problemas familiares, cuatro a recreación y tiempo libre, uno distraibilidad, uno estado de ánimo, uno impulsividad, dos agotamiento mental, dos inquietud o hiperactividad y seis malestares físicos, todos estos con el fin de comprobar la existencia de estrés laboral.

## Validación del Instrumento

La validez del instrumento se realizó mediante el juicio de expertos, para lo cual fue necesario que cada uno de ellos revisara el cuestionario y emitiera las observaciones y recomendaciones pertinentes.

Los expertos fueron seleccionados de la siguiente manera:

- 3 Especialistas en Psicología
- 2 Especialistas en Orientación
- 2 Especialistas en Redacción y Estilo
- 2 Especialistas en Elaboración de instrumento

De acuerdo con la retro-información obtenida, se procedió a realizar las modificaciones sugeridas por parte de los expertos.

## Confiabilidad del Instrumento de Recolección de Datos

De acuerdo con las técnicas de recolección de datos aplicadas, la confiabilidad se calculó mediante el proceso matemático denominado Alfa de Crombach. Para dicho cálculo fue necesario aplicar una prueba piloto al 10% de la muestra objeto de estudio a fin de comprobar la operatividad y valores confiables.

Por tal motivo, la prueba fue aplicada a doce (12) individuos. En la fórmula, K es igual al número de ítems del instrumento,  $\sum S^2$  es igual a la sumatoria de la varianza de los ítems y  $S^2$  es igual a la varianza de todo el instrumento. El proceso descrito permitió verificar la confiabilidad antes de ser aplicada en su totalidad a la muestra seleccionada. De allí que presentara una confiabilidad de 0,871. El resultado se obtuvo a través del programa de Excel Xp (Hoja de cálculo automatizado).

En este caso,

K=36

$$\sum_{i=1}^n \alpha_i^2 = 45 \quad \sigma_T^2 = 293$$

Coefficiente Alfa de Crombach  $\alpha = 0,871$

Conclusión: El instrumento es confiable.

## Técnicas de Análisis de Datos

Se aplicó el instrumento y se recopiló la información para el análisis de los resultados, mediante la estadística descriptiva. Asimismo, se realizó un tratamiento porcentual representado en cuadros y diagramas de pastel. De acuerdo con los resultados obtenidos, se diseñó la propuesta.

## REFERENCIAS

Canelones, B. P. y Castés, M. (1999). Psiconeuroinmunología en la salud y la enfermedad: Modelo El Cáncer. Ponencia presentada en el II curso Nacional Teórico Práctico sobre la aplicación clínica y social de la psiconeuroinmunología. "Hacia la medicina del siglo XXI". Caracas.

Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Tecnológicas (1988 - 2001) [Documento base electrónica] Disponible: <http://cgifiles/conicit/agedocs/formulario-presentación-proyectos.doc>

Constitución (2000). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, 5453, marzo 3, 2000.

Círculo de Lectores (2002) Guía práctica para superar el estrés. Bogotá: Plaza & Janes.

Duque, Y. (1999). Cómo Prevenir y Manejar el Estrés. Síndrome del Siglo XXI. Colombia: Paulinas.

Gamargo, C. (1999). Autoestima. Ediciones Ilah. Maracay - Venezuela.

Ladra, A. (1991). Manual Anti-estrés. Caracas: Panapo.

Ley orgánica de Educación y su Reglamento (1999) Caracas- Venezuela

Ley Orgánica de la Salud (1999) Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela N° 36579. (Extraordinario) de 11 de Noviembre. Caracas.

Maslow, A. (1982). La amplitud potencial de la naturaleza humana. México: Trillas.

Morris (1987) Psicología. Un nuevo enfoque. México: Prentice Hall

Papalia, E. y Wendkos, S. (1991). Psicología. España: Mc Graw Hill.

París A. y Zaidman, L. (2003). Sin estrés. Métodos sencillos para vivir mejor. Caracas: Comala.com

Reglamento General de la Ley Orgánica de Educación (Nº 36.787). (1999), septiembre 15). Caracas.

Riso, W. (2003). Pensar bien, Sentirse bien. Colombia: Grupo norma.

Rodríguez, M. (2002). El amor en la cabeza. Todo en Domingo. P. 46

Rogers, C. (1978). Orientación, Psicología y Psicoterapia. Madrid: Narcea, S.A.

Tyler, L. (1986). La función del orientador. México: Trillas



**TRABAJO, MANEJO DEL ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA  
(PROPUESTA DE ORIENTACIÓN)**

**¿Qué sociedad se está formando para el futuro?  
¿Qué ciudadano se está formando para la sociedad?  
Fennis Sandoval**



**Cuadro n° 1. Descripción del Programa**

<p><b>Objetivo General</b> Promover estrategias de orientación como alternativa para el manejo asertivo del estrés laboral.</p>	
<p><b>Número sugerido de participantes</b></p>	<p>20 sujetos por grupo</p>
<p><b>Descripción de la Metodología</b></p>	<p><b>Teórico – Práctico:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pequeños grupos de discusión</li> <li>▪ Exposiciones</li> <li>▪ Ejercicios vivenciales</li> <li>▪ Dinámicas</li> <li>▪ Actividades lúdicas</li> <li>▪ Reflexiones, entre otros.</li> </ul>
<p><b>Organismos Ejecutores</b></p>	<p>UPEL – IPREM Subdirección de Docencia Subdirección de Extensión Unidad de Desarrollo y Bienestar Estudiantil</p> <p style="text-align: center;"><b>MÉDICOS</b></p> <p>Elementos Orgánicos → Sección Salud Psicólogos – Orientadores → Asesoramiento</p> <p>Elementos Psicoemocionales ←</p> <p style="text-align: center;"><b>OTRAS INSTITUCIONES</b> Institutos Pedagógicos, UPEL, Universidades, Tecnológicos, Colegios Públicos y Privados</p>
<p><b>Talleres que lo integran</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sensibilización (Charla acerca del Estrés)</li> <li>2. Psiconeuroinmunología – Estrés</li> <li>3. Aumenta tu calidad de vida con el humor y la risa</li> <li>4. Las tres A como elementos importantes en la canalización del Estrés: Autocepto, Autoconocimiento y Autoestima.</li> <li>5. El poder de las emociones en el manejo del estrés</li> <li>6. Guión de Vida y Asertividad</li> <li>7. Reorganizando mi vida disminuyo el estrés</li> <li>8. Actividades Aeróbicas Antiestrés (permanente, 3 veces por semana, una hora diaria)</li> <li>9.</li> </ol>

Continuación Cuadro 1

<p><b>Facilitadores</b></p>	<p>Psicólogos Orientadores Médicos: Siquiatras, Internistas, Endocrinólogos, Neurólogos. Instructor de aerobics y bailoterapia.</p>
<p><b>Tiempo de Ejecución</b></p>	<p><b>84 horas</b></p>
<p><b>Evaluación</b></p>	<p>Diagnóstico del logro de competencias en los participantes para manejar adecuadamente situaciones de estrés.</p>