

**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL**

**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA**

TEMA:

PROPUESTA METODOLÓGICA DE TÉCNICAS HOLÍSTICAS PARA EL
MANEJO DE SITUACIONES DE ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE
EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCAL RÉPLICA
AGUIRRE ABAD.

AUTOR:

LLAGUNO TOVAR, CRISTINA RAQUEL

**Trabajo de titulación previo a la obtención del grado de
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

TUTOR:

PLÚAS ALBÁN, VERÓNICA KATIUSKA, MGS.

Guayaquil, Ecuador

20 de septiembre del 2016



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA**

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo de titulación, fue realizado en su totalidad por **Llaguno Tovar, Cristina Raquel**, como requerimiento para la obtención del Título de **Licenciada en Ciencias de la Educación**.

TUTORA

f. _____

Plúas Albán, Verónica Katuska, Mgs.

DIRECTOR DE LA CARRERA

f. _____

Albán Morales, Sandra Elizabeth, Mgs.

Guayaquil, a los 20 del mes de septiembre del año 2016



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, **Llaguno Tovar, Cristina Raquel**

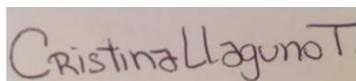
DECLARO QUE:

El Trabajo de Titulación, **PROPUESTA METODOLÓGICA DE TÉCNICAS HOLÍSTICAS PARA EL MANEJO DE SITUACIONES DE ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCAL RÉPLICA AGUIRRE ABAD** previo a la obtención del **Título de Licenciada en Ciencias de la Educación**, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Guayaquil, a los 20 del mes de septiembre del año 2016

EL AUTOR (A)



f. _____
Llaguno Tovar, Cristina Raquel



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA**

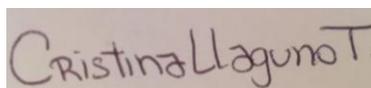
AUTORIZACIÓN

Yo, Llaguno Tovar, Cristina Raquel

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación, **PROPUESTA METODOLÓGICA DE TÉCNICAS HOLÍSTICAS PARA EL MANEJO DE SITUACIONES DE ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCAL RÉPLICA AGUIRRE ABAD** cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, a los 20 del mes de septiembre del año 2016

EL (LA) AUTOR(A):



f. _____

Llaguno Tovar, Cristina Raquel

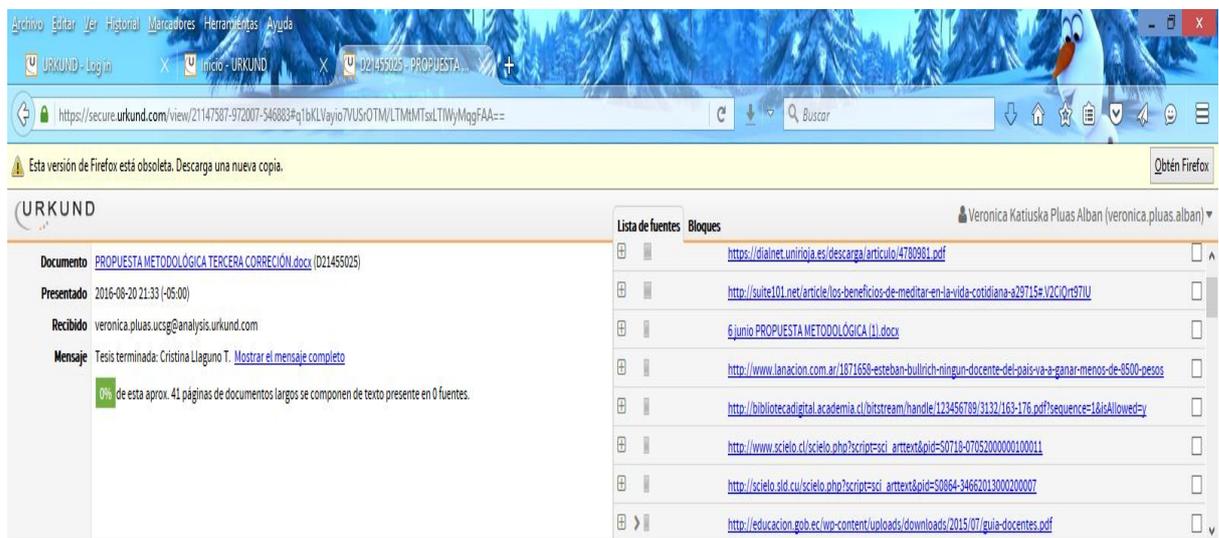
Reporte de Urkund

Nombre: Cristina Raquel Llaguno Tovar

Carrera: Pedagogía

Título: Licenciatura en Ciencias de la Educación

Tema: TÉCNICAS HOLÍSTICAS PARA EL MANEJO DE SITUACIONES DE ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCAL RÉPLICA AGUIRRE ABAD



The screenshot shows the Urkund web interface in a Firefox browser. The browser's address bar displays the URL: <https://secure.urkund.com/view/21147507-972007-546883#q1bKLlVayio7VUSc0TM/LTMhMTsaLTIWYMQgFAA==>. A yellow warning bar at the top indicates that the version of Firefox is obsolete and suggests downloading a new copy. The main content area is titled "URKUND" and shows the following details:

- Documento:** PROPUUESTA METODOLÓGICA TERCERA CORRECIÓN.docx (D21455025)
- Presentado:** 2016-08-20 21:33 (-05:00)
- Recibido:** veronica.pluas.ucsg@analysis.urkund.com
- Mensaje:** Tesis terminada. Cristina Llaguno T. [Mostrar el mensaje completo](#)

Below the message, a green progress indicator shows "0%" and a note states: "de esta aprox. 41 páginas de documentos largos se componen de texto presente en 0 fuentes." To the right, there is a "Lista de fuentes" (List of sources) section with a "Bloques" (Blocks) sub-section. It contains a list of eight URLs, each with a small icon and a checkbox on the right:

- <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4780981.pdf>
- <http://suite101.net/articulo/los-beneficios-de-meditar-en-la-vida-cotidiana-a29715n-VZCjOrt97IU>
- [6 junio PROPUUESTA METODOLÓGICA \(1\).docx](#)
- <http://www.lanacion.com.ar/1871658-esteban-bullrich-ningun-docente-del-oais-va-a-ganar-menos-de-8500-pesos>
- <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/3132/163-176.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-0705200000100011
- http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662013000200007
- <http://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/07/guia-docentes.pdf>

AGRADECIMIENTO

En camino de llegar a la meta ha sido un recorrido lleno de aprendizajes. ¡Cuántos desvelos! ¡Cuántas experiencias adquirí!, es un sinfín de emociones que me llevo en mi corazón.

Y hoy, a la puerta de un nuevo camino, en el que se mezcla la incertidumbre y la ansiedad, quisiera dirigir unas cuantas palabras a quiénes han sido mi apoyo incondicional.

Expreso mi cariño sincero a la Lic. Verónica Plúas, Mgs. pues sé que lo vivido en la realización de esta Propuesta Metodológica, fue un trabajo al que se le dedico amor, y que gracias a su experiencia, a su capacidad de reinventarse pero sobre todo, a su tono humano, respetuoso, humilde y creativo, me permite llevarme un poco de usted en mí, y en el camino que emprenderé.

Desde mi infancia mi familia ha estado dándome apoyo y aliento hasta convertirme en la mujer que soy ahora. Hoy soy consciente de todo el cariño y la educación recibida, por tanto el esfuerzo dado en este trabajo va dedicado de manera especial a mis padres Dr. Gonzalo Llaguno y Raquel Tovar, a mis hermanos Natalia, Gonzalo y Fernando y a mis sobrinos Fausto y Lía, quiénes con su apoyo me demostraron que con amor todo es posible.

De igual manera a mi gran amiga y hermana Michelle Guerrero que con su amistad y paciencia ha sido apoyo incondicional en todo este proceso, y también a mis grandes amigas Belén, Jessica, Mildred, a quiénes agradezco su comprensión, los buenos momentos juntas y por esas interminables conversaciones. Nuestros caminos podrán separarse pero espero, que estemos donde estemos, siempre recuerden que tienen una amiga con la cual podrán contar eternamente.

Veó mi vida completa y plena, gracias

Cristina Llaguno Tovar



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL**

**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA**

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

f. _____

Verónica Katuska Plúas Albán, Mgs.
TUTOR

f. _____

DECANO O DIRECTOR DE CARRERA

f. _____

COORDINADOR DEL ÁREA O DOCENTE DE LA CARRERA

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	X
CAPÍTULO I: LA PROPUESTA	12
1.1 TÍTULO.....	12
1.2 PROBLEMAS PRINCIPALES A LOS CUALES REFIERE	12
1.3 VISIÓN A PRIORI DE LAS NECESIDADES, INTERESES Y PROBLEMAS (NIPS), QUE PRESENTA AL INTERIOR DE LA INSTITUCIÓN.....	17
CAPÍTULO II: BASES LEGALES, INSTITUCIONALES Y TEÓRICAS	22
2.1 DISPOSICIONES LEGALES	22
2.2 FUNDAMENTOS CURRICULARES	28
2.3 FUNDAMENTACIÓN PSICOPEDAGÓGICA	28
2.3.1 MINDFULNESS.....	33
2.3.2 HO´ OPONOPONO	35
2.3.4 HATHA YOGA.....	36
2.3.5 TERAPIA DE MANDALAS	37
2.3.6 LAUGHTER WELLNESS	38
2.4 LA PROPUESTA DE ACUERDO CON EL IDEARIO, MISIÓN O VISIÓN INSTITUCIONAL.....	40
2.4.1 VISIÓN	40
2.4.2 MISIÓN.....	40
2.4.3 IDEARIO INSTITUCIONAL	41
2.5 FUNDAMENTACIÓN DE LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL ÁREA.....	42
2.5.1 MINDFULNESS.....	43

2.5.2 HO'OPONOPONO	44
2.5.2 TERAPIA DE MANDALAS	45
2.5.3 LAUGHTER WELLNESS	45
2.5.4 HATHA YOGA.....	46
2.6 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA EN RELACIÓN A LAS VARIABLES DE FORMA INTEGRADA	47
2.6.1 Variable 1: Fundamentación teórica de las técnicas holísticas.	47
2.6.2 Variable 2: Estrés laboral en docentes.	48
CAPÍTULO III: PROPÓSITOS Y LOGROS	50
3.1 OBJETIVOS DE LA PROPUESTA METODOLÓGICA	50
3.1.1 Objetivo General.....	50
3.1.2 Objetivos Específicos	50
3.2 PRETENSIONES INICIALES.....	51
3.3 POBLACION BENEFICIARIA	51
3.4 Resultados de las entrevistas realizadas a docentes y directora de la Unidad Educativa Fiscal Réplica Aguirre Abad, padres de familia y expertos en el área de desarrollo humano.	55
3.4.1 Entrevista a Docentes	55
3.4.2 Entrevista a Padres de Familia.....	57
3.4.3 Entrevista a Profesionales del Desarrollo Humano	58
3.5 ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE	62
3.6 ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN	63
CAPÍTULO IV: OPERATIVIZACIÓN DE LA PROPUESTA	65

4.1 ACTIVIDADES CURRICULARES PARA HACER REALIDAD LA PROPUESTA	65
4.2 PROCESOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE	65
4.3 Guía Metodológica para el Desarrollo Humano	67
4.4 CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA	78
4.5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	82
4.5.1 CONCLUSIONES	82
4.5.2 RECOMENDACIONES	84
4.6 IMPLICACIONES	85
ANEXOS.....	87
REFERENCIAS	92

RESUMEN

Este trabajo de titulación fue realizado con la intención de encontrar una solución viable para reducir el estrés en docentes de educación inicial, mediante técnicas holísticas que permitan al profesional acercarse al conocimiento de su interior. De esta manera no solo el docente se beneficiará sino también los estudiantes, ya que se pretende que el profesional de la educación sea un puente que permita conectarse con sus alumnos y desarrollar en ellos, habilidades cognitivas y socioemocionales. Pero no dejando de lado que todo cambio inicia en la persona que busca renovar el ser, provocando así un cambio de pensamiento, y de esta manera se mantendrá una actitud de gratitud constante hacia la vida. Por último es importante acotar que no se tiene el poder de cambiar la realidad, pero si el poder de reconstruir nuestra vida hacia la felicidad con una actitud de reflexión hacia el otro y hacia cada uno de nosotros.

Palabras Claves: estrés, estado emocional y físico, docentes, desarrollo humano, técnicas holísticas, armonía, introspección.

INTRODUCCIÓN

La propuesta metodológica comienza a realizarse a raíz de un problema social que afecta al docente en su estado emocional y físico. La investigación busca centrarse en el estrés que sufre el docente por diversas circunstancias a nivel familiar, social y laboral, por tanto a raíz de ese tema surgió la iniciativa de mostrar a la comunidad educativa una realidad que usualmente pasa desapercibida por muchos.

Sin embargo en la realización de dicha propuesta se analizó los contextos internacionales y nacionales que presionan al docente en su quehacer, dejando de lado al ser que hay detrás de cada profesional de la educación. Al establecer esta problemática en diferentes realidades se constató una verdad que tanto las instituciones públicas y privadas a nivel nacional, no atienden; al tratarse de educadores de la primera infancia se conoce que son sujetos que necesitan de un adecuado equilibrio emocional que pueda atender a las diferentes adversidades que se le presenten los estudiantes y padres de familia pero muchas autoridades que representan a los planteles educativos no prestan la debida atención en la búsqueda de alternativas que permitan tener docente más sanos a nivel mental y físico.

La propuesta se fundamenta por algunas técnicas holísticas que permiten que el docente se acerque al conocimiento de su interior mediante estados de relajación y quietud espiritual por la modificación mental ante las formas de reaccionar por las problemáticas diarias que implica su función de ser docente. El objetivo de la propuesta es reducir el estrés en el docente, donde los directivos de la institución podrán conocer un poco más sobre diferentes estrategias que pueden usar con su personal para que la carga laboral sea un poco más manejable, logrando así un equilibrio de pensamiento y canalizando mejor las energías para evitar que el cuerpo físico enferme. De acuerdo con lo planteado, se busca que el docente se interese por dichas técnicas con la finalidad de tener sujetos más reflexivos, armónicos y coherentes en el hacer y el ser.

Para finalizar invito al lector a conocer el efecto de la presión laboral en el docente y sus consecuencias, así como también poderosas técnicas holísticas que cambiarán el estilo de vida de cualquiera que las practique, influyendo así en su desarrollo y crecimiento personal.

CAPÍTULO I: LA PROPUESTA

1.1 TÍTULO

PROPUESTA METODOLÓGICA DE TÉCNICAS HOLÍSTICAS PARA EL MANEJO DE SITUACIONES DE ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCAL RÉPLICA AGUIRRE ABAD.

1.2 PROBLEMAS PRINCIPALES A LOS CUALES REFIERE

En la actualidad la sociedad reclama una educación más productiva, donde el docente debe contar con una excelente preparación profesional, y deberá cumplir con una serie de responsabilidades entre los que se menciona: planificaciones según la diversidad del aula, plantear actividades innovadoras, contar con intervenciones que demuestren resultados positivos en el proceso de enseñanza y aprendizaje, además debe ser evaluado con auditorías internas y externas dentro del plantel educativo, realizar evaluaciones e informes pedagógicos. En consecuencia de estos aspectos la práctica docente se ha convertido en una profesión desgastante tanto físicamente como emocionalmente.

Recopilando información se evidencia el estrés y la angustia por la que pasa el maestro, a través de datos estadísticos y reportajes periodísticos donde el docente latinoamericano se encuentra agotado en todos los sentidos, y principalmente el malestar radica en los gobiernos de turno alrededor de toda la Latinoamérica, ya que no se ocupan de satisfacer las necesidades básicas del maestro y más bien sobre exige cumplimiento, perdiendo de vista a la persona que cumple el rol de docente.

Es importante comenzar por el Ecuador donde se realizó una breve indagación sobre el docente y las responsabilidades que acarrear serlo. Se determinó que el maestro vive en una constante tensión por la situación laboral que ha cambiado radicalmente provocando descontentos, irritabilidad, negación,

desánimo, entre otros sentimientos; una de esas situaciones es el uso de la tecnología versus el docente, convirtiéndose así en un tema difícil de manejar y comprender porque a pesar de los años de experiencia de muchos profesionales de la educación que han vivido en otras épocas, donde el uso de las TICS era nula. Otro aspecto son las planificaciones ya que en la actualidad tienen que ser ingresadas en una plataforma virtual dada por el Ministerio de Educación, y esto causa que el docente se irrite ante las exigencias, ya que no hay la debida capacitación sobre este aspecto. Por tanto la situación del docente ecuatoriano es igual a muchos países Latinoamericanos ya que alrededor del mundo se exige mayor valoración al profesional de la educación a nivel institucional y gubernamental; y a continuación se notarán las inconformidades que son sentidas por los docentes afectando su salud física, emocional y espiritual.

Una investigación realizada en países latinoamericanos sobre el estrés laboral en docentes “Informa un 43% con niveles altos de Burnout en 264 maestros de primaria en Perú utilizando el Maslach Burnout Inventory (MBI- Ed) versión para educadores” Universidad Católica de Uruguay. (2015). *El síndrome de quemarse por el trabajo y factores psicosociales en el docente de primaria en la ciudad de Montevideo*. Disponible en <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v9n2/v9n2a05.pdf>

En la ciudad de México existe una inconformidad por parte de los docentes, ya que rechazan la Reforma Educativa, Evaluación Educativa, y ansían la destitución de Aurelio Nuño (Secretario de Educación Pública). Por consiguiente la nueva reforma educativa del país busca aprobar la ampliación del horario en preescolar, y el cuerpo docente se revela ante ello provocando manifestaciones en las calles y además los maestros recibieron amenazas por parte Aurelio Nuño provocando así más descontrol.

Una prueba de ello son los comentarios que cuerpo docente exclama.-

"Lo que nosotros exigimos es que si este secretario de Educación (Aurelio Nuño) no puede resolver problemas de gran importancia, que sea relevado y se ponga a una

persona de mayor inteligencia para dar respuestas” Rodríguez, D. (2016, 15 de mayo). Maestros piden salida de Muño de SEP en marcha en CDMX. *QUADRATIN*. Recuperado de <https://mexico.quadratin.com.mx/Maestros-piden-salida-de-Nuno-de-SEP-en-marcha-en-CDMX/>

En algunos diarios del país como El Informador, publicó lo siguiente.-

Profesores de cuando menos 29 entidades del país marcharán para protestar contra la reforma educativa y el despido de más de cuatro mil profesores, quienes no presentaron la Evaluación magisterial o se ausentaron de clases por más de tres ocasiones en un mes. Anónimo. (2016, 15 de mayo). Maestros alistan marcha en la ciudad de México. *INFORMADOR.MX*. Recuperado de <http://www.informador.com.mx/mexico/2016/661361/6/maestros-alistan-marcha-en-la-ciudad-de-mexico.htm>

Por otro lado en Argentina los maestros de escuelas públicas y privadas se manifiestan ante Esteban Bullrich (Ministro de Educación de la Nación) con la finalidad de exigir un incremento en su sueldo de un 35% a 40%, reclamando también el cumplimiento de los acuerdos partidarios y la solución de conflictos en otras regiones del país, por ello se realizó un paro de actividades de 24 horas. Para evitar una protesta mayor, Esteban Bullrich realizó una rueda de prensa especificando lo siguiente.-

Según precisó el ministro, el salario mínimo docente se irá a \$ 7800 a partir del primero de febrero y a \$ 8500 a partir del primero de julio. "Esto garantiza que ningún docente del país va a ganar menos de \$ 8500. Ese es el objetivo del aumento del piso salarial", resaltó. Anónimo. (2016, 16 de febrero). Esteban Bullrich: Ningún docente del país va a ganar menos de 8500 pesos. *La Nación*. Recuperado de <http://www.lanacion.com.ar/1871658-esteban-bullrich-ningun-docente-del-pais-va-a-ganar-menos-de-8500-pesos>

En cambio en Venezuela específicamente en Caracas, los maestros se dirigieron a las afueras del Ministerio de Educación a protestar por un aumento de sueldo y por el vencimiento de contratación colectiva de docentes. A raíz de la protesta se suspendieron las actividades en los establecimientos educativos, pero lamentablemente el gobierno ignoró lo sucedido.

Un ciudadano venezolano ante la desesperación e indignación del gobierno represor, comentó lo siguiente.-

“Somos más de 35 mil profesores en el estado que devengamos un salario miserable, que no nos permite alcanzar calidad de vida, ni siquiera comer completo, nosotros y nuestra familias” Ruíz, L. (2016, 27 de enero). Paro docentes se inicia con protesta en la calle. *El correo del Orinoco*. Recuperado de <http://www.elcorreodelorinoco.com/paro-de-docentes-se-inicia-con-protesta-de-calle/>

En otro país como Chile, según una investigación “Se evaluaron a 139 docentes de escuelas primarias en Chile. Reportan trastornos de la esfera mental en el 32% de los docentes. Como factores de riesgo asociado encuentran el número de horas de trabajo” Escalona, E. (2010). La docencia en escuelas primarias: Una tarea compleja y de múltiples condiciones peligrosas. *Comunidad y Salud*, 7, 30–32. Recuperado de http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-32932009000100006

Según los estudios realizados a través de investigaciones, se puede apreciar que los docentes latinoamericanos se encuentran agobiados a nivel emocional y física, ya sea por las obligaciones que deben de cumplir durante su jornada laboral o por gobiernos represores que perjudican el bienestar del maestro. El malestar docente se vincula entre otros aspectos a las deficientes condiciones laborales, ausencia de espacios físicos y cómodos que permitan el adecuado desarrollado de los agentes de la educación (docentes – estudiantes), gran cantidad de estudiantes por aula, espacios físicos exteriores nulos, las reformas laborales que se están dando en algunos países latinoamericanos, y sumado a esto los problemas de salud que aquejan al maestro. Sin embargo la situación económica nacional e internacional que afecta a la sociedad en general, y por último los conflictos familiares y hasta sus propios conflictos no resueltos que generan un ambiente tenso en donde las demandas hacia el docente lo pueden hacer entrar en un shock anímico, provocando un bajo rendimiento en su quehacer pedagógico. Por consiguiente según una investigación por parte de la UNESCO en unas de sus revista publicó que “Hay señales claras que, por un lado, la educación no es considerada una prioridad en las agendas políticas de muchos países, y por otro lado, que el prestigio y valoración social de la profesión docente se debilitan en forma significativa” Robalino, M. (2005). ¿Actor o Protagonista? Dilemas y

responsabilidades sociales de la profesión docente. *Revista Prelac*, 1, 11 – 25. Recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0014/001446/144666s.pdf>

En el continente Europeo las manifestaciones de docentes tienen un bajo índice comparadas a los países latinoamericanos, esto se debe a que para Europa la educación es prioridad y el docente toma también un rol de protagonista dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje. Pero hubo una que otra inconformidad en el año 2011, por parte del maestro en algunas ciudades de Europa, específicamente en Madrid donde los docentes realizan una “jornada de lucha” sinónimo de manifestación para el pueblo madrileño, protestando por recortes de personal en las instituciones educativas y por la renuncia de Esperanza Aguirre (presidente autonómica).

De acuerdo a un artículo periodístico expresó lo siguiente.-

Las movilizaciones fueron acordadas en una reunión de los principales sindicatos del sector, un día después de que unas diez mil personas, entre profesores, alumnos y padres se congregaran en Madrid en una gran manifestación para pedir que la crisis económica no afecte a sectores básicos como la educación. Anónimo. (2011, 8 de septiembre). España: Docentes anuncian huelga y protestas contra los recortes. *Diario Ámbito*. Recuperado de <http://www.ambito.com/601201-espana-docentes-anuncian-huelga-y-protestas-contra-los-recortes>

Una investigación realizada en la ciudad de Andalucía donde ha llegado a la conclusión de que los padres delegan sus responsabilidades a la escuela, provocándole al docente dificultades en cuanto al control del comportamiento del niño. Y esto se refleja en que las familias “Tienen una actitud de renuncia a gran parte del papel educativo propio de la familia” Anónimo. (2012). *Malestar Docente. Temas para la Educación*, 21, 4-5. Recuperado de <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd9615.pdf>

Se realizó un estudio estadístico sobre el cansancio emocional en 89 docentes de educación inicial y de educación básica, ubicados en la ciudad de Barcelona (España). Por tanto de solo 89 docentes solo hay un 9,15% que padece de agotamiento emocional, por tanto según las indagaciones “Actualmente les afecta de manera moderada en su salud laboral, pero son un claro indicador que, en un futuro podrían progresar hacia sensaciones estresantes y síndrome de Burnout”

Universidad Internacional de Cataluña. (2010). El síndrome de Burnout en Docentes. Disponible en http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/18/espanol/Art_18_303.pdf

Para concluir los países que se encuentran en el continente Sur Americano registran mayores manifestaciones por incomodidades que siente el maestro ante los gobiernos, mostrándose con un sujeto que además de realizar su trabajo tiene una familia que atender y por ello reclama mejores remuneraciones, mayor valorización por años de servicio, le dice no al incremento de horas laborales, etc. Lo rescatable de este aspecto es que el docente no calla, sino que busca expresarse de alguna u otra forma para hacer justicia ante gobiernos que impiden el crecimiento del maestro a nivel humano y profesional. Por otro lado en el continente Europeo el panorama laboral del docente es diferente, ya que como se lo expresó anteriormente la educación es prioridad y por tanto si no hay docentes felices no puede haber una educación de calidad.

1.3 VISIÓN A PRIORI DE LAS NECESIDADES, INTERESES Y PROBLEMAS (NIPS), QUE PRESENTA AL INTERIOR DE LA INSTITUCIÓN.

El docente en términos generales se encuentra agobiado emocionalmente, y esto se convierte en una problemática que no es atendida por las respectivas autoridades de las instituciones estatales o particulares, pero tampoco por los centros formadores, quienes se deben de preocupar de que el estudiante y aspirante a ser docente, reúna ciertas características y tenga un perfil que pueda responder a las demandas de los tiempos, y no solo preocuparse por la preparación académica. Por consiguiente el docente no realizará adecuadamente su labor porque existen sentimientos como el estrés, la frustración, decepción e incluso tristeza de por medio tal vez por imaginar una profesión diferente, a la que se esperaba o inclusive durante los años de estudio y formación se presentó una realidad distinta a lo que se enfrenta en el ejercicio profesional. Pero no todo está mal, ya que conocer más a fondo esta realidad es lo que me anima a plantear esta temática como propuesta metodológica, puesto que hay herramientas que permitirán tener docentes más estables a nivel emocional, que en definitiva son algunas técnicas que se encuentran revolucionando la salud mental y física que usualmente son ignoradas por el desconocimiento que se tiene del tema.

Para superar esta problemática se proponen algunas herramientas innovadoras que ayuden al maestro a encontrar un equilibrio emocional en su interior, y se beneficie de poderosas y milenarias prácticas que llevarán calma y bienestar a su vida cuando sienta inestabilidad por causas diversas, teniendo como objetivo el de proponer un manejo emocional y personal con técnicas holísticas donde se observará al docente como un ser humano, reconociendo que es un sujeto que posee conflictos internos pero que constantemente debe elegir entre responder las demandas que su profesión exige, dejando así de lado sus propios sentimientos y emociones.

La sociedad no debe olvidar que el futuro de las próximas generaciones estará centrado en la acción directa del aporte de las familias y de los docentes, siendo un equipo que forjará los ideales y valores de una educación integral.

A continuación se realizará una evaluación de los intereses, necesidades y problemas que acarrearán la dificultad presentada.

Necesidades:

- La institución educativa debe observar con mayor detenimiento quién es la persona que cumple el rol de docente, para poder entender al sujeto que hay detrás.
- El docente necesita poder desenvolverse en un ambiente físico y humano que cumpla los requerimientos óptimos para poder ejercer su quehacer educativo.
- Se necesita el apoyo del grupo interdisciplinario para poder atender a las necesidades educativas especiales, y de esta manera trabajar en equipo.
- Sistema social en el que desenvuelve el docente se vuelve más complejo, y esto requiere que las autoridades institucionales clarifiquen los cambios que se dan a nivel educativo.
- El docente necesita de otros espacios para desarrollar las competencias socio – afectivas dentro y fuera del ámbito educativo donde se puedan incentivar sus habilidades.

Intereses:

- Que el docente cumpla sus obligaciones en óptimas condiciones.
- Que el docente cuente con un equilibrio emocional para atender los

intereses y necesidades de los estudiantes y de los padres de familia.

- Las instituciones educativas requieren de docente creativos, innovadores, reflexivos para gestionar laborales curriculares.
- Docentes capacitados para atender la diversidad en el aula escolar.
- Contar con profesionales que puedan enfrentarse a situaciones problemáticas manteniendo una mente positiva ante ello.
- Detectar el liderazgo entre sus equipos y lo potencialicen.
- Profesionales del campo educativo, que respondan a la demandas de la sociedad actual.
- Profesionales altamente productivos y proactivos.

Problemas:

Maestro – Institución

- Docentes con exceso de trabajo por cumplir.
- Injusto reconocimiento económico a la experiencia y entrega profesional.
- Despidos intempestivos.
- Poca valorización a los docentes con años de experiencia.
- El trabajo institucional se prolonga al hogar.
- Carestía de la vida, implica que el docente opte por trabajos extras.
- Maestros agobiados y cansancio físico.
- Saturación de actividades extracurriculares para el marketing institucional.
- Carga horaria rígida.
- La institución demanda inmediatez en la elaboración de material para los estudiantes.
- Docentes desmotivados, por diferentes causas: económicas, laborales o familiares.
- Mala distribución del número de niños con necesidades educativas con o sin discapacidad.
- Malos tratos entre colaboradores.
- La evaluación áulica, en ocasiones es manejada con poca objetividad por parte del coordinador o director de área.
- En las instituciones educativas pueden haber grupos de poder, lo que ocasiona bandos y dificultades entre el grupo humano.
- Presión laboral por cumplir con los contenidos curriculares descuidando así la

edad evolutiva e interés del niño.

- Poca madurez por parte del personal docente antiguo en aceptar propuestas innovadoras del resto del equipo.
- Celos profesionales entre el equipo de colaboradores
- Competencia profesional.

Maestro – Estudiante

- Estudiante sin hábitos ni normas convivencia perjudicando el quehacer educativo.
- Niños que provienen de hogares conflictivos, y por consiguiente suelen tener problemas de conducta.
- Constantes amenazas a docentes por cumplir el código de convivencia por parte de los padres de familia.
- Niños que desconocen la autoridad.
- La palabra del docente es desvalorada ante los padres de familia.
- Estudiantes con dificultades de aprendizaje con una necesidad educativa con o sin discapacidad.
- Aglomeración de estudiantes en aula.
- Para cubrir las necesidades de su salón de clases, los maestros deben de sacar sus propios recursos económicos.
- Los maestros no se involucran como miembros activos en reuniones con el equipo del DECE siendo ellos quienes pasan la mayor parte del tiempo con el estudiante y conocen las realidades y necesidades de los mismos.
- Escaso acompañamiento al docente por parte de los directivos para orientarlos en situaciones académicas o disciplinarias.
- Actitud del mínimo esfuerzo por parte del docente ante las demandas del entorno educativo.
- Irrespeto al tiempo libre del maestro en capacitaciones o pruebas, evitando así el tan necesitado descanso y tiempo de familia.

Maestro – Padres de Familia

- Los padres de familia delegan toda la responsabilidad de la educación de sus hijos al docente.
- Padres de familia que se encuentran en la etapa de negación antes alguna necesidad educativa especial que presente su hijo.

- Familias que actúan de manera violenta hacia alguna petición del docente.
- Padres de familia que evaden acciones de mejoramiento para sus hijos.
- Escasa concurrencia a reuniones de padre de familia o entrega de reportes.
- Padres de familia exigentes ante el cuidado de sus hijos.
- Padres de familia que intimidan al docente.

Para concluir se considera al docente como un profesional que conoce, domina, indaga y mantiene una visión crítica sobre temas de educación. Pero se deja a un lado que el docente carga en sí estados emocionales poco agradables y poco beneficiosos para su salud y estabilidad emocional, y esto se debe a la significativa presión que siente por parte de quienes conforman el proceso educativo. El docente responde mediante conductas defensivas manteniendo una distancia con el otro, generando así un conflicto en el medio laboral.

Con el trabajo propuesto se busca tomar consciencia sobre la parte emocional del docente, aprender a concentrarse en mensajes positivos, mejorar la respiración, generar bienestar y alegría al trabajo diario. Además se plantearán actividades que promuevan la identificación de las emociones por medio de la concentración, el movimiento y la respiración.

CAPÍTULO II: BASES LEGALES, INSTITUCIONALES Y TEÓRICAS

2.1 DISPOSICIONES LEGALES

Según el código de la niñez y de la adolescencia establece lo siguiente.-

El *Código de la Niñez y de la Adolescencia* (2003) “Art.- 26 Derecho a una vida digna.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una vida digna, que les permita disfrutar de las condiciones socioeconómicas necesarias para su desarrollo integral”

Con respecto a la cita anterior da cuenta a la importante labor que cumple el docente en entregar una educación de calidad, logrando un desarrollo integral en el niño. Por ende es necesario que el docente cuente con las herramientas necesarias para formar futuros adultos mentalmente saludables.

De acuerdo al *Plan Nacional del Buen Vivir* (2013) “El ejercicio de los derechos humanos y de la naturaleza es consustancial a la planificación nacional, en primer lugar, porque la política pública los garantiza, de acuerdo al marco constitucional del Ecuador y, en segundo lugar, porque ellos son en sí mismos los pilares de la sociedad del Buen Vivir”

Como se refiere en la cita de documento del Buen Vivir es fundamental el goce y el respeto de los derechos que en este caso se hace énfasis al del docente; el cuál merece la preocupación y atención del estado con la finalidad de alcanzar un adecuado desarrollo integral del profesional de la educación, preocupándose así por el ámbito emocional y mental que tenga el docente para que su quehacer educativo cuente con los respectivos estándares de calidad.

De acuerdo a los *Estándares de Calidad Educativa* (2015) “Una educación de calidad es la que provee las mismas oportunidades a todos los estudiantes y contribuye a alcanzar las metas conducentes al tipo de sociedad que aspiramos para nuestro país”.

La característica del docente según las políticas educativas del país consiste en ser un profesional en la educación que pueda educar a niños y jóvenes en una

sociedad democrática bajo los principios planteados por el estado ecuatoriano, y de esta manera también pueda ofrecerle al estudiante herramientas que lo ayuden a alcanzar sus objetivos propuestos.

El maestro cumple con el rol de guía donde deberá generar espacios de comunicación no solo con el estudiante sino con toda la comunidad educativa, y además debe compartir información significativa con el cuerpo docente, y de esta manera se apunta hacia una educación integral. Por consiguiente el docente es también encargado de orientar en una educación de prevención usando la Guía Preventiva Integral de Usos y Consumo Problemáticos de Alcohol, Tabaco y otras Drogas planteado por el Ministerio de Educación donde propone lo siguiente:

Guía Metodológica para Docente (2014).- El rol de los docentes responsables de la opción, como orientadores del desarrollo personal y social de los estudiantes, es fundamental. Se convierten en las personas que facilitan la reflexión y la construcción de nuevos saberes y prácticas en el entorno escolar, a través de su relación con el estudiante, la cual genera la posibilidad de un abordaje conjunto e integral y promueve el desarrollo de alternativas y oportunidades de enfrentamiento a esta problemática.

Con lo propuesto por el Ministerio de Educación y el Buen Vivir el docente es el promotor de espacios que generen confianza para el estudiante con la finalidad de poder guiar su accionar, formando así sujetos más reflexivos que podrán actuar de otra manera hacia situaciones problemáticas. Sin embargo se necesitan docentes que se encuentren saludables a nivel emocional para poder transmitir alegría y bienestar a sus estudiantes, y de esa manera se pueden propiciar espacios más saludables donde se incrementen las emociones positivas.

Por otro lado el maestro también contará con las bases de una educación más centrada en el ser humano porque sí el docente tiene la capacidad de buscar soluciones de manera más armónica a partir de sí mismo, de seguro conseguirá importantes cambios en sus estudiantes.

Por otro lado la LOEI propone que los docentes continuarán con su crecimiento profesional, y de esa manera podrán alcanzar un ascenso según el

grado de estudio. Por consiguiente el estado ecuatoriano promueve incentivos a los docentes como becas, cursos o seminarios, que permitirán alcanzar la meta personal y profesional del docente.

La *Ley Orgánica de Educación Intercultural* (2011).- establece que el desarrollo profesional de los educadores del sistema educativo fiscal conduce al mejoramiento de sus conocimientos, habilidades y competencias lo que permitirá ascensos dentro de las categorías del escalafón y /o la promoción de una función a otra.

De acuerdo a lo propuesto por la LOEI el docente cuenta con ventajas que ofrece el estado ecuatoriano con la finalidad de que su preparación profesional no se detenga, y por ende ofrece estímulos que beneficiarán su quehacer pedagógico para alcanzar la calidad educativa en el país.

El Ministerio de Educación propone un programa de Docente Mentores que lo define como

Programa de Docentes Mentores (2014) se refiere a -. El ejercicio como docente mentor consiste en generar espacios de confianza y empatía para que el docente novel observe sus propias prácticas a través de actividades de autorreflexión y creación de portafolios, que permitan el descubrimiento y planteamiento de nuevas estrategias y caminos para lograr el aprendizaje de sus estudiantes.

De acuerdo a la propuesta del Ministerio de Educación lo que se busca es brindar apoyo al docente permitiéndole tener espacios de introspección sobre su quehacer educativo, y de esta manera contará con la participación de un profesional de la educación quién lo acompañará en el camino, aliviando así los sentimientos de inseguridad, angustia, etc. Siendo esto un cargo que en algunos casos se lleva en soledad, ya que sobre el docente recaen varias responsabilidades y presiones de su quehacer pedagógico. Por tanto esta propuesta de los docentes mentores ya se debería ejecutar con la finalidad de generar estos espacios de cooperación donde toda la sociedad educativa se inmiscuya y existan responsabilidades compartidas.

Según lo que plantea la UNESCO las instituciones educativas deben estar debidamente equipadas para atender a las necesidades e intereses del docente, como lo refiere en el siguiente fragmento.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2014) expresa que.- Concebir la institución educativa como una comunidad de aprendizaje, facilitar la existencia y consolidación de grupos de trabajo, contar con líderes que promuevan políticas de calidad y garantizar el Desarrollo Profesional Docente, sin abandonarla, es una posibilidad de acción viable y prometedora en el panorama educativo de la región.

Durante la investigación se ha notado la ausencia de documentos que respalden al docente a nivel nacional, provocando malestar en los profesionales de la educación; una de las molestias que el maestro vive a diario es por la necesidad de jubilación digna correspondiente a toda persona que haya cumplido con los años de servicio ya sea en una entidad pública o privada.

Como evidencia de este comentario se ha leído una publicación del Diario Mercurio en referencia a este tema de la jubilación de docentes.

Cumandá Páez Gallardo, maestra del colegio Consejo Provincial de Pichincha, con 38 años de servicio y 62 años de edad, falleció sin recibir el estímulo por jubilación que establece la disposición tercera de la Constitución y la Ley de Servicio Público (Losep) para los servidores públicos. Ella padecía de una enfermedad catastrófica (cáncer gástrico), declarada por el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS), del que era jubilada. Anónimo. (2016, junio, 5) Fallece profesora sin recibir su estímulo por jubilación. Recuperado de <https://www.elmercurio.com.ec/532126-fallece-profesora-sin-recibir-su-estimulo-por-jubilacion/#.V1yvcLt97IU>

Con lo referente a la publicación del Diario El Mercurio muchos docentes esperan un largo tiempo poder completar los requisitos del proceso de jubilación, y si se logra acceder a esto se suma también la espera de los pagos. Por consiguiente esto provoca que la persona se enfrente a inconformidades como un deterioro en su salud, las deudas acumuladas que deben ser canceladas, y muchos de ellos aún

tienen familia que mantener económicamente. Una vez más se refleja la poca atención que se le brinda a los docentes que tienen una importante trayectoria a nivel educativo, y se hace énfasis en la ausencia que hay de documentos, reglamentos o reformas que apoyen al bienestar del docente.

Por otro lado me he permitido buscar en países que se encuentran más cercanos al nuestro como en Chile y Colombia, y los resultados de dicha investigación muestran una realidad interesante.

En lo que respecta a Chile siendo un país que se ha caracterizado por tener importantes avances en cuanto a la educación. Actualmente en Chile se encuentra un Política Nacional del Docente que si bien aún no se encuentra aprobada, ya es un hecho su ejecución; el objetivo de dicha reforma es la siguiente.-

Política Nacional Docente (2016) señala, que su objetivo es “dignificar la docencia, apoyar su ejercicio y aumentar su valoración para las nuevas generaciones”; comprendiendo la misión decisiva que cumple esta profesión en la sociedad, en la calidad de vida y en la realización personal y social de los chilenos”.

La propuesta de esta política es la de guiar al docente desde que es un principiante hasta que se forma como un profesional, teniendo así un acompañamiento constante, y de esta manera el docente tendrá un apoyo institucional que lo respalde; además hay aumentos de sueldos según el nivel al que pertenezca beneficiando así su calidad de vida. Según la Política Nacional Docente promueve lo siguiente.-

Política Nacional Docente (2016) señala que su implementación -que se llevará adelante entre los años 2016 y 2026- significará una de las inversiones más altas de la Reforma Educacional y permitirá mejorar sustantivamente las condiciones para el ejercicio docente, a través de una nueva escala de remuneraciones acorde a distintos niveles de desarrollo profesional y del aumento de horas no lectivas. Asimismo, permitirá crear nuevos derechos para los docentes: al acompañamiento en los primeros años de ejercicio y a la formación continua, ambos garantizados por el Estado.

Con la investigación realizada se constata la existencia de políticas que apoyen el desarrollo integral del docente, tomando en cuenta la importancia que tiene el profesional para el medio donde labora. Como bien se ha dicho anteriormente el maestro es un merecedor de muchos méritos por su importante labor, que debe ser reconocida y apoyada en su totalidad; al existir esta Política Nacional Docente se asegura de que el profesional de la educación cuente con las herramientas necesarias para desenvolverse a nivel personal, social y personal.

Otro país que se escogió como referencia es Colombia en el cuál se encontró un documento de Políticas de Formación Docente donde se refiere a los desafíos actuales sobre la educación y todos los que intervienen en ella para mejorarla, además busca implicarse en la educación superior siendo este el proceso inicial en el que acceden los maestros para adquirir conocimiento sobre procesos de enseñanza y aprendizaje. Por otro lado este documento propone manejar todos los sistemas que se encuentran en la formación docente, y de esta manera apoya al maestro guiándolo en su quehacer pedagógico para que pueda responder a la demandas de la sociedad actual. Colombia busca consolidar el sistema de formación docente para mantener relaciones estables en todos los actores de la educación, como se expresa a continuación

Política de Formación de Educadores (2014) señala que, el alcance del sistema es permitir organizar y articular los subsistemas de formación docente del país; guiar las acciones de los diferentes actores comprometidos con la formación inicial y continua de docentes; responder a las exigencias que el contexto le hace al desempeño de los docentes y directivos docentes y por supuesto, impactar la calidad del sistema educativo colombiano.

Para concluir de acuerdo a la información recolectada sobre las bases legales que respalden al docente en nuestro país y en otros países vecinos; nos podemos dar cuenta que hay escasez de este tipo de documentos que apoyen el quehacer del docente en cuanto a sus derechos y obligaciones. Sin embargo en otros documentos solo colocan al docente como un sujeto que tiene más deberes que derechos, y esto nos lleva a una importante reflexión. Por consiguiente siendo un profesional que dedica varios de años de estudio a mejorar su práctica y además dedica años de

trabajo, no es adecuadamente respaldado por la sociedad y de esta manera se deja a un lado al ser humano que hay detrás de quién cumple el rol de docente.

2.2 FUNDAMENTOS CURRICULARES

En lo que se refiere a los fundamentos curriculares se busca mostrar la ausencia que existe en documentos que amparen al docente en cuanto a su desarrollo profesional e integral. Por consiguiente se busca resaltar cuán importante es para el docente sentirse respaldado por un estado que indague, analice y observe las necesidades del maestro, y de esta manera mejorar la calidad de vida de los profesionales de la educación. Es decir si hay un progreso en la calidad de vida del docente, se estará beneficiando en la mejora de los aspectos personales, sociales y emocionales; mejorando así la productividad del maestro en el contexto educativo.

2.3 FUNDAMENTACIÓN PSICOPEDAGÓGICA

El docente del siglo XXI se define como un profesional que se encuentra a la vanguardia y atento para adaptarse a la demandas de la sociedad actual, además se encuentra preparado para gestionar metodologías que trabajen con la diversidad. Por consiguiente es un profesional que conoce sobre la gran influencia que tiene sobre sus estudiantes, y esto será el resultado de su adecuada formación como docente.

Es importante establecer una diferencia entre dos conceptos que definen al docente como mediador o protagonista de los procesos. En el Ecuador el docente cumple un rol de mediador del aprendizaje es decir que durante el proceso de enseñanza y aprendizaje el docente toma un papel de mayor importancia, ya que no solo se encarga de transmitir conocimiento sino que se implica en el mismo, prestando ayuda al niño a alcanzar ese objetivo propuesto. Por otro lado es importante reconocer que hasta las propias corrientes o paradigmas de las teorías del aprendizaje colocan al docente en un papel protagónico es decir, es quién promueve una educación enfocada en la socialización y construcción de contenido porque se lo considera un proceso bidireccional en donde ambos actores se encuentran en una comunicación recíproca.

El *Currículo de Educación Inicial* (2015) propone que el perfil docente se basa en que “El docente, para poder permitir que el niño explore, juegue, experimente y cree, debe asumir un rol de mediador del desarrollo y aprendizaje que le permita potenciar las capacidades de los niños”

Según una investigación sobre el Perfil del Profesorado del siglo XXI expresa que el docente tradicional solo era un sujeto trasmisor de conocimiento pero a los largo de los años su posición fue cambiando hasta llegar a lo que hoy se denomina un protagonista de los procesos educativos al igual que el estudiante.

“Frente al profesor centrado en la transmisión de conocimiento, asentado en bases de poder, conciencia social y política, aparece la figura del profesor como facilitador, entendido como aquel docente capaz de preparar oportunidades de aprendizaje para sus alumnos” Universidad de Castilla. (2014). Competencias Profesionales del Profesorado del Siglo XXI. Disponible en <http://www.uclm.es/profesorado/Ricardo/Cursos/CompetenciaProfesionales.pdf>

Por otro lado como lo propone una investigación realizada por la Universidad de Costa Rica, publicando lo siguiente:

“El profesional en educación no debe ser un espectador de la generación del conocimiento, su papel como formador en los procesos educativos le requiere asumir una función protagónica en los distintos procesos de investigación, mediante los cuales genere el conocimiento” Vargas, G. (2011). Condiciones dignas de la labor docente del siglo XXI, un derecho inalienable, no una opción. *Educare*, 15, 4 – 5. Recuperado de <http://revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/1961/1862>

Esto quiere decir que hasta la posición subjetiva del docente debe ir cambiando para dejar atrás estereotipos del pasado, y adaptarse a los que el presente trae consigo. La educación de hoy demanda mayor atención para el docente donde debe cuestionarse su accionar teniendo así mismo una actitud crítica y reflexiva. Pero muy pocos docentes se dan cuenta del nuevo rol que deben de cumplir y esto provoca en él estrés o angustia por no saber sobrellevar tanta presión encima.

El perfil del docente según la investigación realizada por la Universidad de Costa Rica es el siguiente:

Visión flexible, holística de los desafíos emergentes socialmente, competencias profesionales que le capaciten para trabajar con tolerancia a la diversidad en una sociedad multicultural, búsqueda permanente para la actualización de los saberes, habilidad para gestionar y aplicar el conocimiento en su práctica pedagógica, visión crítica transdisciplinaria, comprometido con el cambio y con la innovación, habilidad para operar interconectado en redes de comunidades prácticas, consciente de la necesidad de conocer el contexto sociocultural y natural del estudiantado en un mundo complejo. Vargas, G. (2011). Condiciones dignas de la labor docente del siglo XXI, un derecho inalienable, no una opción. *Educare*, 15, 90-94. Recuperado de <http://revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/1961/1862>

Frente a lo descrito el docente debe reunir una serie de características o un perfil que se acomoda a la exigencias de la sociedad actual, es decir comprometido con el cambio de pensamiento y de ejecución, incorpora nuevas habilidades y destrezas para manejar la diversidad que llega a las aulas de clase, y debe lidiar con todo lo que el niño y joven trae consigo. Sin embargo no se puede descuidar que dentro del perfil docente debe existir una formación integral donde se valore el ser, tanto como el hacer y el saber, siendo esto un requisito indispensable para alcanzar el equilibrio emocional; solo de esta manera se podrá tener a un docente que promueva el desarrollo integral y armónico.

El ser se refiere a esa parte espiritual del ser humano que define lo que realmente somos, y que comúnmente no alimentamos. Para alcanzar el adecuado desarrollo integral se necesitan docentes con capacidad de introspección, estables y equilibrados emocionalmente, seres ecuanimes, sujetos con valores morales y éticos y líderes; estas son pocas características de las tantas que hay para alcanzar la paz interior y la anhelada búsqueda de la felicidad a la que muchos le dedican tiempo para encontrarla, y no se dan cuenta que la han llevado desde siempre en su interior.

Partiendo de lo expresado con este trabajo de titulación se busca proponer técnicas innovadoras que permitan llevar al docente a un estado de consciencia absoluta donde podrá centrarse en sí mismo por un instante permitiéndole relajarse mediante una respiración profunda y guiada o mediante el movimiento.

Para comenzar se definirá la palabra holismo ¿Qué significa la palabra holismo u holístico?

La palabra holismo se define como:

“La educación holista es más un arte que una tecnología. Percibe al mundo en términos de relación e integración, reconoce que toda la vida en la tierra está organizada en una vasta red de interrelaciones.” E – AQUARIUS. (2014). La educación holista. Disponible en <http://www.e-aquarius.cl/wp-content/uploads/Ramon-Gallegos-Educaci%C3%B3n-Holista.pdf>

Es decir la palabra holismo se refiere a un todo donde todas sus partes deben estar conectadas para que exista un equilibrio a nivel emocional y físico. En la actualidad es una nueva tendencia que se encuentra en boga por los importantes cambios que sean percibido a nivel personal por personas que practican la meditación.

Por otro lado es importante definir ¿Qué es la meditación?

Según un estudio realizado por la Universidad de la Frontera ubicada en Chile, la define de la siguiente manera.-

“La meditación es una técnica que busca reducir, controlar y tomar distancia de los pensamientos y o sentimientos que llegan a ser una fuente de angustia, temor y preocupación” Quintero, E. (2013). Estimulación de la consciencia a través de la meditación. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 7, 44-50. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1793/179323099007.pdf>

Es decir la meditación es un estado de concentración absoluta que debe ir en sintonía con la respiración, permitiéndole a la persona lograr una quietud mental donde si la mente se dispersa, es en ese momento donde hay que traerla de regreso al momento denominado “ahora”. Por consiguiente la meditación brinda muchos

beneficios porque permite tener un control mental y emocional en aquellos momentos donde exista estrés o ansiedad. La meditación debe ser parte de un estilo de vida en las personas, y de esa manera existiría menos mentes dispersas, para tener más mentes centradas en el ahora.

A continuación se presenta un caso en el que demuestra que emplear la meditación puede producir profundos cambios en la conducta de los docentes, ya que habrá mayor consciencia de lo que sucede en el interior de cada uno. Progresivamente el sujeto va adquiriendo mayor herramientas que le permitirán sobrellevar de mejor forma los conflictos que se presenten.

Elena dormía tranquilamente dos o tres, el resto eran desesperantes veladas que transcurrían intentando conciliar el sueño preocupada por su desempleo, sin que aquel llegara hasta las 4 ó 5 de la mañana. Había días que simplemente no llegaba. En cualquier caso, el insomnio afectaba su estado general y el ánimo iba descendiendo. Un día una amiga terapeuta le sugirió que meditara para serenarse y poder dormir, y le enseñó su forma de hacerlo. El aprendizaje fue paulatino, pero fue dando resultado, muchas veces le costaba dormirse pero al poco lo lograba, otras sentía que dormía de manera superficial, pero estaba dormida toda la noche. Hasta que un día sin darse cuenta, se concientizó que ya no sufría de insomnio, y que, después de probar muchos métodos incluido las pastillas, lo único que la había ayudado realmente eran las meditaciones diarias que estaba haciendo. Vivas, L. (2013). Los beneficios de la meditación. *Suite 101*, 5, 1-5. Recuperado de <http://suite101.net/article/los-beneficios-de-meditar-en-la-vida-cotidiana-a29715#.V2CiQrt97IU>

El poder introducir estrategias holísticas al sistema educativo beneficiará en primera instancia al docente, que es la persona que conlleva más responsabilidades, estrés y ansiedades que afecta directa e indirectamente a su estado anímico. Por ende se busca aplicar estrategias que ayuden al maestro a encontrar nuevas maneras de reencontrarse consigo mismo, de buscar nuevas soluciones a los problemas, y que sirva de vía de escape en esos momentos donde se puedan sentir agobiados o abrumados, etc.

Es importante lograr que el docente disfrute de estos momentos de quietud que provoca la meditación. Durante ese momento se podrán observar los pensamientos o sentimientos y darle un sentido individual también mediante la repetición de palabras sagradas (mantras) o focalizando la mente en un objeto, y teniendo como resultado a personas con mayor capacidad de resolver los problemas y mayor armonía en su vida personal.

Algunas de los métodos holísticos que sustentan esta propuesta son:

2.3.1 MINDFULNESS

Según una tesis realizada por Mañas Israel, “Mindfulness se corresponde con un tipo de meditación denominada meditación vipassana bhavana, o simplemente meditación vipassana (su nombre completo es Anapanavipassana que significa “plena consciencia de la respiración”), y es la más antigua de todas las prácticas meditativas budistas”. Universidad de Almería. (2013). Reducción de los niveles de estrés docente y los días de baja laboral por enfermedad en profesores de educación secundaria obligatoria a través de un programa de entrenamiento en Mindfulness. Disponible en <http://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v22n2/v22n2a03.pdf>

La aplicación de esta técnica trae beneficios a nivel personal y más aún si es aplicada a docentes quienes como se ha comentado con anterioridad se deben a muchas responsabilidades tanto para el gobierno de turno, para la institución y padres de familia - niños. Por lo que respecta es que a esta práctica le permite al docente reflexionar en su accionar de su ejercicio profesional y personal, y de esta manera no vivirá en modo de piloto automático sino que gracias a la ayuda de poder centrar a la mente en el ahora podrá analizar cada situación como detenimiento para obtener resultados positivos.

Según una publicación de una Revista de Psicoterapia, publica lo siguiente.-

Podemos vivir con “piloto automático” o podemos vivir con atención plena. La diferencia está en la forma en la que estamos presentes en nuestra experiencia. En el primer caso, estamos nada más que de cuerpo presente mientras la mente está quien sabe dónde. En el segundo caso, en cambio, estamos presentes en nuestra experiencia con todos nuestros sentidos.

Botella, L. (2013). MindFulness y Psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, 7, 2-6. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Luis_Botella/publication/257921110_Conciencia_plena_\(Mindfulness\)_y_psicoterapia_Concepto_evaluacin_y_aplicaciones_clnicas/links/00b49526186545e39b000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Luis_Botella/publication/257921110_Conciencia_plena_(Mindfulness)_y_psicoterapia_Concepto_evaluacin_y_aplicaciones_clnicas/links/00b49526186545e39b000000.pdf)

Con el uso de esta técnica se lograría alcanzar la paz y la armonía, se tuviera como resultado a seres humanos con mayor sensibilidad, consciencia, entendimiento, bienestar, felicidad y con habilidades contemplativas. Si bien es cierto el docente además de ser profesional, es un ser humano que tiene sus propios conflictos y con mayor razón se convierte en candidato para la práctica de esta técnica.

La revista de Psicoterapia publica en un apartado una metáfora que permite entender mejor la técnica MindFulness.-

“Si volvemos a la metáfora del cristal a través del cual se mira, diríamos que llega un momento en que somos capaces de ver el cristal. Antes el cristal era invisible, creíamos que lo que veíamos era directamente la realidad” Botella, L. (2013). *MindFulness y Psicoterapia. Revista de Psicoterapia*, 7, 2-6. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Luis_Botella/publication/257921110_Conciencia_plena_\(Mindfulness\)_y_psicoterapia_Concepto_evaluacin_y_aplicaciones_clnicas/links/00b49526186545e39b000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Luis_Botella/publication/257921110_Conciencia_plena_(Mindfulness)_y_psicoterapia_Concepto_evaluacin_y_aplicaciones_clnicas/links/00b49526186545e39b000000.pdf)

Si se reflexiona la metáfora con mayor detenimiento se puede dar cuenta al maravilloso mundo que se está por descubrir, es poder centrar nuestra atención en situaciones que antes se podrían haber pasado desapercibidas. Por esta razón se refiere a que si esta técnica es empleada para mejorar la calidad de vida del docente ecuatoriano se podría contribuir enormemente en su bienestar físico y emocional.

Para concluir una sola persona no puede cambiar el mundo pero si podemos empezar cambiando al mundo, comenzando por nosotros mismos. Por tanto existen medios para lograr que el docente pueda dar lo mejor de su profesión a la sociedad tan solo se necesitan oídos que puedan escuchar y mentes con pensamiento flexible que puedan comprender al profesional de la educación.

2.3.2 HO´OPONOPONO

La técnica Ho´Oponopono es una práctica milenaria originada en Hawaii que permite desarrollar a la persona un estado de compasión hacia el otro mediante la repetición de mantras como lo siento, perdón, te amo y gracias. De esta manera se interiorizan los mantras hasta convertirlos en una parte especial de la persona que lo practica y a su vez se elevan las vibraciones para cuidar la calidad de los pensamientos.

Ho´Oponopono es una técnica psicoterapéutica originaria de los Nativos de Hawái, basada en la total responsabilidad, la reconciliación y el perdón de la persona quien la practique. La etiología de la palabra viene del hawaiano Ho'o que significa 'causa' y ponopono quiere decir "perfección". En términos sencillos, Ho'Oponopono significa: "hacer lo correcto", "rectificar un error" o "higiene mental". Unidad de Neuropsicología. (2013). Una revisión de la psicología tradicional desde el proceso de Ho´oponopono. Disponible en <http://neuropsicologiahuc.com.ve/seminarios/Articulo%20Hopcionopono.pdf>

Es importante conocer que nuestros pensamientos son vibraciones, y si esas denominadas vibraciones se encuentran altas esto quiere decir que se atraerán situaciones positivas a la vida de cada una de las personas que practican esta técnica, y sucede lo mismo si las vibraciones son bajas entonces será al contrario, y se atraerán situaciones negativas. No obstante pueden llegar situaciones positivas a la vida de las personas pero cuesta aceptarlas como propias porque usualmente se considera que no se las merece.

La técnica de Ho´Oponopono traerá significativos cambios en la vida de un docente sí es practicada a diario, y mediante el uso de esta técnica lograremos tener docentes más compasivos logrando una mente más flexible. Por otro lado con la progresiva práctica se podrá liberar los miedos, dejando así los victimismos para empezar a implicarse en las situaciones, y borrar hechos de dolor mediante la repetición de cuatro palabras sanadoras.

En Ho´Oponopono se habla sobre el ser humano que en este caso, es el docente que trae consigo problemas sin resolver que son denominados "las

memorias” que usualmente son negativas y muchas veces no es adecuadamente superada. Por consiguiente son experiencias que se arrastran durante mucho tiempo, y el docente es quién lleva consigo toda una carga energética a la institución educativa donde labora, y por ende hay sentimientos negativos y el estrés se alimenta de todo ello. Los beneficios que tiene la técnica de Ho’Oponopono son profundos cambios en la conducta que permitirá tener una mejor sintonía con todos aquellos que nos rodean.

Para concluir la técnica de Ho’Oponopono permite resolver los problemas, empezando por sanar muchas de las “memorias” o historias pasadas que se han marcado significativamente en la vida de cada persona. La utilización de poderosas palabras claves denominadas mantras, permitirán interiorizarlas de manera más consciente, generando así un cambio en la conducta de quién lo practique.

2.3.4 HATHA YOGA

La técnica de Hatha Yoga se refiere a según una investigación realizada por la Universidad Nacional de Colombia.-

El Hatha yoga rehabilita la concepción arcaica del cuerpo humano que puede ser divinizado. El cuerpo ya no es «el manantial de los dolores» sino el instrumento más seguro y acabado para «conquistar la mente» puesto que se quiere obtener la liberación, a partir de esta vida misma, el cuerpo debe ser conservado el mayor tiempo posible y en perfecto estado, precisamente para facilitar la meditación. Fajardo, J. (2014). Yoga, cuerpo e imagen: espiritualidad y bienestar, de la terapia a la publicidad. *Universita Humanística*, 68, 32-45. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79118995004>

La práctica de Hatha Yoga permite tener mayor consciencia del cuerpo que nos pertenece mediante movimientos kinestésicos que se conectan con nuestro ser más profundo. Por ende el cuerpo es denominado un instrumento para alcanzar la libertad espiritual, emocional y mental, y es nuestro cuerpo el que debe de gozar de salud física y mental para poder conectarnos con la meditación.

Para vincular esta práctica con la profesión del docente iría muy bien, ya que además que el docente pasa por estrés laboral o personal sus músculos del cuerpo también responde al estrés, y causan síntomas como calambres, músculos contraídos y entre otros; por tanto mediante esta técnica que promueve el movimiento más la respiración se busca lograr que el docente mediante el movimiento comprenda la importancia de centrar la mente en la práctica, y de esta forma lograr cambios significativos.

Una buena práctica radica en tener un espacio sagrado que le permita a la persona poder aislarse de la cotidianidad, y lograr esa conexión consigo mismo. Como lo expresa investigación realizada por la Universidad Nacional de Colombia.-

“La ritualidad del momento es evidente, es un espacio-tiempo «sagrado», que permite reintegrarse en sí-mismo para encontrar la «verdad»” Fajardo, J. (2014). Yoga, cuerpo e imagen: espiritualidad y bienestar, de la terapia a la publicidad. *Universita Humanística*, 68, 32-45. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79118995004>

2.3.5 TERAPIA DE MANDALAS

Para empezar es importante definir el término mandala, con la siguiente cita.-

La palabra mandala tiene su origen en el Sanscrito, idioma originario de la India, se traduce como “la esencia contenida” y se caracteriza por tener un centro alrededor del cual se organizan elementos visuales o concretos, contenidos por un contorno o cerco. Esta forma concéntrica la podemos ver presente en ornamentos, diseños, arquitecturas, rituales y manifestaciones artísticas a lo largo de toda la historia de la humanidad y en las más diversas culturas. Faúndez, Janitze, (2014). Estrategias no Tradicionales en la Educación Diferencial y en Procesos de Mediación Personalizada. *Revista de Pedagogía Crítica*, volumen 13, página 167. Recuperado de <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/3132/163-176.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Los mandalas son círculos sagrados que tienen gran importancia en muchas culturas del medio oriente, y son usados para expresar el macro y el micro cosmos

mediante figuras geométricas u otros elementos. Por consiguiente el mandala trae consigo una gran carga energética que es usada para atraer vibras positivas a un ambiente en específico, y también es empleada para lograr ese momento de quietud mediante la meditación y concentración.

Mediante el uso de esta técnica el docente podrá introducirse en un estado de concentración absoluta y relajación que provocará el colorear un mandala o con la observación del mismo entre 3 a 5 minutos. Es recomendable propiciar un ambiente adecuado para ese instante, haciendo uso de música relajante que lleve al profesional de la educación a un momento de profunda quietud.

De acuerdo a un estudio realizado sobre los beneficios del mandala, se expresa lo siguiente.-

Sus virtudes terapéuticas permiten recobrar el equilibrio, el conocimiento de sí mismo con intuición creativa e interpretación de sus propias creaciones, el sosiego y la calma interna a partir de la concentración y olvido de los problemas, elementos necesarios para vivir en armonía. Díaz, N., Sandoval, J., & Rodríguez, C (2015). Los mandalas como herramienta para fortalecer la atención en la asignatura de matemáticas en los niños de primero a del colegio Venecia sede B jornada tarde (Tesis inédita de Licenciatura). Fundación Universitaria Los Libertadores, Colombia.

Con lo citado anteriormente se puede concluir que la técnica del mandala beneficia a ese encuentro que se tendrá con uno mismo, para alimentar al ser y contribuir en su crecimiento personal. Es aquí donde el docente puede hacer uso de esta técnica con fines terapéuticos que le permitirá centrarse en sí mismo para lograr mayor equilibrio, calma y bienestar emocional; además se aprende a observar las situaciones con mayor detenimiento, detallando así cada hecho con una serie de acontecimientos que tienen solución, y esas soluciones serán creadas de manera creativa.

2.3.6 LAUGHTER WELLNESS

El método de bienestar y alegría se basa en lo siguiente.-

El método de la risa de bienestar sigue un proceso de cinco pasos y se despliega en una suave mezcla de acción y la relajación, las interacciones de grupo y la introspección. Los participantes se toman en un viaje fluido en los movimientos y comportamientos de salud, alegría y unión, usando cualquier músculo están disponibles para ellos. Es una experiencia llena de interacciones positivas y que afirman la vida. La risa es el nexo de unión entre todas las actividades, y se utiliza como una forma de ejercicio electivo. No hay chistes o comedia. Simplemente elegimos a reír, porque podemos. (Gendry, 2014, p.20)

De acuerdo a este método se busca que por medio de la risa la persona se sienta más feliz, logre un cambio de pensamiento y se convierta en un ser más productivo. De este modo el docente podría beneficiarse enormemente de esta técnica demostrando que por medio de una corta sesión se puede emplear movimientos corporales, palabras positivas hacia sí mismo, provocarse una sonrisa intencional, etc.; todos estos aspectos pueden acercar al docente a una vida más saludable.

Los beneficios que genera esta práctica son los siguientes:

Los beneficios físicos que aprende a utilizar la risa como una forma valiosa de la medicina preventiva y complementaria; beneficios mentales donde aprende a difunde mal el estrés, mejorar las habilidades de resolución de problemas, y crear una nueva perspectiva; beneficios emocionales que aprende a elevar los estados de ánimo, contrarrestar los síntomas de depresión, promover la recuperación de las emociones negativas. (Gendry, 2014, p.20)

Con todos esos beneficios es indudable la importancia de que el docente desarrolle una vida más feliz y plena; la práctica de esta técnica no es eliminar los problemas sino de saber vivir con ellos, encontrándole un sentido y que por medio de estímulos como la risa se perciba a la vida como un aventura de la cual hay que disfrutar. Las contribuciones de la práctica a nivel mental traen consigo la posibilidad de reducir estrés, ansiedades o malestares físicos; por otro lado a nivel emocional contribuye a alimentar al ser, para lograr un desarrollo interior más estable y armónico.

2.4 LA PROPUESTA DE ACUERDO CON EL IDEARIO, MISIÓN O VISIÓN INSTITUCIONAL

2.4.1 VISIÓN

Ser reconocidos como una institución educativa internacional modelo de gestión de calidad, evidenciada en el excelente desempeño académico de sus estudiantes y docentes, así como en el alto nivel de compromiso y responsabilidad de su comunidad educativa.

2.4.2 MISIÓN

Formar personas integrales, ciudadanos emprendedores, líderes creativos e innovadores con mentalidad internacional, capaces de generar cambios sustentables en su entorno natural y social, basados en una sólida formación en valores promoviendo una cultura de inclusión y de paz.

Existen muchos aspectos valiosos que resaltar en cuanto a la visión de la Unidad Educativa Fiscal Réplica Aguirre Abad, uno de ellos es presentarse en la sociedad como una institución que busca trascender e innovar, ajustándose a una gestión de calidad para brindar a sus estudiantes y docentes espacios que permitan su adecuado desarrollo estudiantil y profesional. Además se denota el importante trabajo que incluye a toda la comunidad educativa para hacer de la institución espacios que promuevan los valores.

Por otro lado en cuanto a la misión es importante recalcar la importancia que se le da a formar niños y jóvenes íntegros ya que de ahí inicia el desarrollo de una sociedad más recíproca con el otro, y con mayores deseos de superación. Por otro lado promueve en formar líderes que sean capaces de ser personas que inspiren a otros y puedan dirigir a las masas por un bien común, y de esta manera se desenvuelve en una sociedad más inclusiva.

Para concluir tanto en la misión y visión se ignora al docente en una formación integral; dado que lo ideal sería que así como el estudiante goza de muchos beneficios esto debería ir a la par con lo que demanda la institución educativa para sus estudiantes, ya que para formar líderes y ciudadanos

emprendedores se necesita de docentes empoderados de esta propuesta como opción de vida, convirtiéndose en un agente de cambio sensible a las necesidades de la sociedad, que ama y cuida el entorno al que pertenece; pero partiendo del bienestar personal para transmitirlo a toda la comunidad educativa.

2.4.3 IDEARIO INSTITUCIONAL

Esta comunidad educativa luego de realizar un consenso quedamos de acuerdo en construir nuestro ideario que nos lleva a fortalecer nuestros ejes, a afianzar nuestras fortalezas y aprovechar nuestras oportunidades, sin descuidar nuestras debilidades y amenazas que las convertiremos en una de nuestras fortalezas, cabe recalcar que el ideario contiene nuestra guía, aquello que nos conducirá por el camino del éxito, por sendas de victorias, que sobre todo se coloque el interés del estudiante como uno de nuestros ejes vitales de nuestra institución y es el siguiente:

- Nuestros niños, adolescentes y jóvenes son el motor de nuestras actividades de enseñanza – aprendizaje. Todos los procesos están orientados a brindar y mejorar la calidad de la educación que ofertamos.
- Formamos niñas, niños, adolescentes y jóvenes líderes, comprometidos, emprendedores e innovadores que aporten positivamente con su conocimiento, investigación y valores humanos a la sociedad ecuatoriana, lo cual le podrá brindar progresivamente el desarrollo de su autonomía.
- Buscamos ser ejemplos de institución que practica y desarrollan la inclusión, la no violencia, promulga una cultura de paz, en donde cada uno de los actores tiene su espacio, se respetan sus individualidades, sus pensamientos y criterios, en donde se crea un ambiente saludable e íntegro para el óptimo desarrollo de nuestros estudiantes.
- Nuestros estudiantes practican una cultura de respeto por la naturaleza, solidaridad, equidad e interculturalidad.
- Nuestra institución crea espacios donde cada uno de los actores resuelve sus conflictos a través de dialogo, del buen trato y de lograr relaciones afectivas y efectivas.

El Ideario Institucional, propone que el estudiante es eje principal para su acción educativa y al contar con una educación basada en valores morales y éticos beneficiará a los estudiantes para desarrollarse eficientemente en una sociedad democrática. Por consiguiente la institución es un ejemplo claro de promover la inclusión, la equidad y propiciar la paz mediante la tolerancia y el respeto hacia el otro donde se crean espacios que beneficien al desarrollo integral de los estudiantes.

El contenido de Ideario encierra múltiples aspectos entre esos contempla el rescate del ser humano por encima de todo, y el docente no debe pasar desapercibido de esta dinámica, ya que solo así se podrá llevar a la práctica una cultura de respeto y equidad donde se exprese de forma directa a través de la práctica docente que deberá ser sincera, coherente y ejemplificadora para la comunidad educativa.

2.5 FUNDAMENTACIÓN DE LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL ÁREA

La finalidad de la propuesta va dirigida a reducir el estrés en el docente por medio de estrategias holísticas.

En vista de que no se cuenta a nivel educativo con información sobre la importancia de emplear estas técnicas, es en esta propuesta que se diseñará un instructivo que permita familiarizar al docente con el uso de estrategias holísticas, y los beneficios que traerá a su vida. En los puntos tratados anteriormente no se ha encontrado documentos que respaldan la importancia de estas milenarias prácticas que tienen tantos beneficios para alcanzar un mayor equilibrio personal, y que se han transformado en alternativas de salud, en opciones curativas y sanadoras.

En el mundo actual se vive con mucha rapidez donde hay presión social y económica, provocando problemas de salud. Por tanto el docente no se encuentra alejado de esta realidad, y sobre todo cuando se está tomando en cuenta un perfil de docente con mayor exigencia para cubrir el campo de la educación del siglo XXI, dejando a un lado su estabilidad emocional, y el buen manejo de la misma.

Por ello los lineamientos básicos que debe de considerar una institución educativa para manejar las ansiedades, el estrés y las emociones; es usando las

técnicas holísticas propuestas como parte de sus labores diarias, con tan solo quince minutos que se dedique se podrá notar significativas diferencias, y de esta manera el docente tendrá un desarrollo óptimo en su labores diarias.

Acogiéndose a las técnicas holísticas, es importante que el docente se familiarice con lo siguiente.-

1. Conceptos de las técnicas holísticas.
2. Manejar técnicas de meditación.
3. Practicar ejercicios de relajación, meditación y respiración que permita desahogar las tensiones de la vida diaria.

Por ejemplo:

2.5.1 MINDFULNESS

La terapia de MindFulness permite traer a la mente al momento presente, y según fluyan los pensamientos no es válido juzgarlos sino que es un momento destinado a la observación y reflexión.

Beneficios para el docente:

- Mayor capacidad de introspección
- Estabilidad emocional
- Desarrollo de la habilidad de observación
- Mejora la capacidad de concentración
- Mejora la respiración mediante la meditación
- Ayudará a centrar la mente en el momento presente.

¿Cómo usar la técnica de MindFulness?

La técnica de MindFulness puede ser usada por medio de:

- Meditaciones guiadas que permite centrar la mente.
- Mientras se realizan actividades como de caminar o correr, centrar la mente en el movimiento que logra hacer nuestro cuerpo.
- Prestar atención a nuestra respiración mientras se realizan las actividades diarias.

- Despejar la mente de la presión del trabajo, y alejarse de los medios tecnológicos por un momento con la finalidad de realizar actividades como salir a caminar.
- Durante el día reflexionar sobre las actividades positivas que se han realizado y por sobre todo, indagar sobre lo que consideremos que no fue correcto encontrándole un sentido a lo sucedido.

2.5.2 HO'OPONOPONO

La técnica de Ho'oponopono permite encontrarle solución a los problemas desde la repetición de cuatro mantras que son perdón, lo siento, te amo y gracias, logrando así que la persona se libere de todo aquello que perturba su bienestar emocional.

Beneficios para el docente:

- Desarrollo de habilidades contemplativas.
- Mayor capacidad de compasión hacia los otros.
- Capacidad de introspección sobre el origen de los problemas.
- Mayor equilibrio emocional ante las adversidades de la vida.
- Mejora las relaciones sociales y personales.

¿Cómo usar la técnica de Ho'oponopono?

La técnica de Ho'oponopono puede ser usada de la siguiente manera:

- Por medio de la repetición de los cuatros mantras se puede bloquear la energía negativa que entre a nuestro interior.
- Si las denominadas "memorias" interfieren en nuestro bienestar es recomendable sanarlas por medio de la repetición de los cuatro mantas.
- Es importante agradecer cada situación que se presente, ya sea buena o mala porque es un momento que permitirá la reflexión.
- Ubicar los decretos en lugares a los que siempre concurramos, y poder leerlos mientras realizamos nuestras actividades.

2.5.2 TERAPIA DE MANDALAS

La terapia de mandalas se refiere a ese momento de quietud que por medio de la utilización colores, es decir pintar mandalas o la observación plena de alguno de ellos, se logra la meditación y la relajación.

Beneficios para el docente:

- Mayor capacidad de concentración.
- Mejora la respiración, tornándola más lenta.
- Se logra la relajación por medio de la observación.
- Los niveles de estrés o ansiedad disminuyen sustancialmente.
- Incrementa la habilidad creativa.

¿Cómo usar la terapia de mandalas?

La terapia de mandalas se la puede usar de la siguiente manera:

- Colorear un mandala en momentos de estrés o angustia.
- Adecuar los espacios para observar un mandala, y absorber su energía restauradora.
- Mientras se colorea un mandala hacer uso de colores que indiquen nuestro estado anímico.
- Dedicar en el día un espacio para meditar usando el mandala de nuestra preferencia.

2.5.3 LAUGHTER WELLNESS

El método de bienestar y alegría se refiere a provocar risas intencionadas para liberar a la persona de malestares emocionales y físicos, mediante el movimiento corporal y por diálogo interior.

Beneficios para el docente:

- Mayor bienestar a nivel emocional y físico.
- Disminución del estrés.
- Mejora las relaciones sociales y personales.
- Mejora la actitud que se tiene ante diversas situaciones.
- Se logra tener una vida más feliz.

¿Cómo se usa la técnica de Laughter Wellness?

La técnica de Laughter Wellness se usa de la siguiente manera:

- Realizar afirmaciones positivas hacia sí mismo.
- Abrazarnos y sonreír demostrando nuestro profunda amor hacia sí mismo.
- Expresar a cada parte de nuestro cuerpo, cuan orgullosos y felices nos sentimos al ser así como somos.
- Provocarnos una risa intencionada con la finalidad de que nuestro cerebro libere mayor cantidad de endorfinas y dopamina.

2.5.4 HATHA YOGA

Beneficios para el docente:

- Estimula la circulación sanguínea.
- Reduce el estrés.
- Mejora la respiración.
- Aumenta la claridad mental.
- Gestiona mejor las emociones.
- Calma el sistema nervioso.

¿Cómo se usa la técnica de Hatha Yoga?

- Centrar la mente en inhalaciones y exhalaciones profundas usando la nariz.
- Ubicar la espalda erguida.

Realizar las siguiente asanas.

- Flexión hacia adelante.
- Flexión lateral.
- Movimiento de extensión.
- Movimiento de torsión.

2.6 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA EN RELACIÓN A LAS VARIABLES DE FORMA INTEGRADA

2.6.1 Variable 1: Fundamentación teórica de las técnicas holísticas.

Las técnicas holísticas se refieren a todo aquello que logre un desarrollo integral en el sujeto. Por ello hay infinidad de técnicas como MindFulness, Ho'oponopono, Terapia de Mandala y Laughter Wellness; todas ellas buscan acercar al sujeto a la felicidad plena y bienestar absoluto.

En la actualidad muchos docentes a nivel personal dependen del pasado con sus recuerdos y del futuro como una utopía, dejando a un lado el momento máspreciado de todos el “ahora”. Por consiguiente con la utilización de las técnicas holísticas permitirá al docente centrar la mente, el cuerpo y el alma en el ahora, y para comprender mejor la importancia del “ahora”, Eckhart Tolle puede explicarlo en breves palabras y expresando lo siguiente-

“Cuando usted está presente, cuando su atención está completa e intensamente en el Ahora, se puede sentir el ser” (Tolle, 2015, p.33).

La palabra holismo o holístico define a un todo donde todas sus partes se encuentran correlacionadas, y no es valedero juzgar a sus partes sin haber estudiado primero el todo. Un ejemplo muy claro de ello es que usualmente las personas juzgan un hecho o situación, un país, una política o una religión pero no se detienen a conocer más sobre el tema, la persona o la situación. Como bien se ha expresado en un ensayo escrito por Prof. Miguel Anxo.-

Intentar una comprensión holística de la realidad es favorecer un análisis estructural, no fragmentario, de una relación, maximizada en su propia complejidad, entre el todo (que está en cada parte) y sus partes (sabiendo que cada parte está también en el todo). De modo tal que, como bien dice la tradición gestáltica y estructuralista, el todo es siempre más, mucho más que la suma de las partes. Anxo, M. (2014). El pensamiento complejo y la pedagogía y bases para una teoría holística de la educación. Estudios Pedagógicos, 26, 55-57. Recuperado de

http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052000000100011

Por tanto la práctica de técnicas holísticas guiará al docente a crecer como ser humano, a no juzgar el pasado y no preocuparse por el futuro, a encontrar soluciones más armónicas a los problemas; permitiendo que el ahora se acomode a la estilo de vida de cada docente, y a lograr un aspecto que es el más olvidado hoy en día, que es la reencontrarse con su propio ser. Siendo esto una característica que busca desarrollar las técnicas holísticas, el docente cambiará su pensamiento y de esta manera muchos asuntos en la vida de cada persona van cobrando sentido, mejorando significativamente su quehacer educativo, su vida personal y su vida espiritual.

2.6.2 Variable 2: Estrés laboral en docentes.

El síndrome de desgaste profesional es un mal que acarrea a la sociedad actual, y es un aspecto que no es debidamente atendido provocando así malestares anímicos y físicos.

El estrés laboral según un artículo de la revista Salud Bosque con el tema El síndrome de desgaste profesional (BurnOut Syndrome): Manifestación de la ruptura de reciprocidad laboral, lo define de la siguiente manera.-

“El desequilibrio prolongado entre los esfuerzos que un individuo imprime y lo que recibe a cambio de su trabajo” (Hurtado, 2012, p. 29 – 32).

De acuerdo a la cita anterior los docentes dedican horas extras a planificar, preparar material, revisar evaluaciones, etc. Y son detalles que requieren de esfuerzo y tiempo, y muchas veces estas actividades no son valoradas por padres de familia e institución educativa; por el contrario generan más presión para el profesional de educación en el cumplimiento de todas las actividades. Por ende el docente siente desánimo considerando que merece un aumento salarial y al no conseguirlo se va alimentando de energía negativa que reprime en algún lugar del cuerpo, y de esta manera enferma.

El agotamiento profesional se manifiesta de algunas maneras tanto físicas, emocionales y cognitivas. En un libro llamado Estrés Laboral y Burnout en Profesores de Enseñanza Secundaria muestra los signos que denotan el estrés laboral, y expresa lo siguiente.-

Los profesores con estrés informan de síntomas de distinta naturaleza físicos, emocionales y cognitivos. En los físicos se encuentra fatiga, trastornos alimenticios, dolores de cabeza, taquicardias/arritmias, entre otros. En lo emocional existe desánimo, depresión, ansiedad, irritabilidad y susceptibilidad. Por último en lo cognitivo se presenta auto verbalizaciones negativas, excesiva preocupación, dificultad para concentrarse y confusión mental. Otero, J. (2011). Estrés Laboral y BurnOut en profesores de enseñanza secundaria. Madrid, España: Diaz de Santos.

Según la cita anterior el estrés laboral tiene consecuencias muy serias en la vida de un docente, ya que es quien se enfrenta a diario a un grupo humano con necesidades, intereses y problemáticas que atender, por tal razón el docente es el protagonista de la educación, y es quién debe de gozar de una salud física y emocional para entregar a sus estudiantes un referente de bienestar y salud.

Para concluir el docente convive a diario con presiones sociales, familiares, personales e institucionales que provocan estrés o malestares que influyen en su vida positiva y negativamente; lo importante de este aspecto del agotamiento laboral es que el docente encuentre vías para solucionar su problemática, empleando así la autorreflexión, el entendimiento, la compasión hacia el otro, predicar amor por lo que se hace, ser resiliente, emplear técnicas holísticas que provoquen calma y bienestar.

CAPÍTULO III: PROPÓSITOS Y LOGROS

3.1 OBJETIVOS DE LA PROPUESTA METODOLÓGICA

Una vez analizado el estrés laboral que pueden estar sujetos los docentes por la labor que realizan y que se refleja en diversos síntomas desde el cansancio físico y mental y que lo puede llevar al docente a la depresión y generar deterioro en las relaciones humanas dentro del ámbito educativo, provocando fricciones entre el cuerpo docente, directivos, padres de familia y estudiantes. En la actualidad estamos viviendo en una sociedad donde al referirnos al estrés se lo está considerando como un estilo o forma de vida, justificando su presencia en las actividades laborales y hasta ser considerado como normal para que las personas puedan rendir eficientemente.

3.1.1 Objetivo General

Elaborar ejercicios de relajación mediante el uso de técnicas holísticas para que el docente las utilice y pueda alcanzar un estado armónico.

3.1.2 Objetivos Específicos

- Buscar información bibliográfica de las técnicas holísticas, para recabar información y analizar cada una de ellas.
- Seleccionar las técnicas de acuerdo a los intereses del medio para poder abordar desde los gustos o preferencias de quién lo practique.
- Implementar técnicas holísticas con algunos agregados personales de quién lo elaborará, para colocar elementos especiales que permitirán lograr la relajación y concentración.

Estos objetivos beneficiarán la vida del docente que practique algunas de las técnicas holísticas, ya mencionadas en el capítulo anterior. De esta manera tendrá la oportunidad de encaminarse en un maravilloso reencuentro consigo mismo donde podrá escavar en su pasado para obtener respuestas con mayor claridad mental, permitiendo un mayor goce de bienestar personal y espiritual. Por consiguiente la

productividad del docente será más fructífera, ya que tendrá otras habilidades a nivel físico y mental que beneficiará su quehacer profesional.

3.2 PRETENSIONES INICIALES

En la propuesta planteada se pretende reducir los niveles de estrés en el docente con la finalidad de que no perjudique en su salud física y mental. Además conocerá de alternativas nuevas que para el mundo occidental son novedosas, convirtiendo esta práctica en un estilo de vida. Es importante acotar que los niveles de estrés, conflictos o malestares se volverán situaciones manejables, ya que el docente desarrollará más recursos ante los problemas, manteniendo un alto nivel de consciencia modificando así, el sentido con el que se percibe las situaciones.

Cuando el docente aprenda a manejar algunas de las técnicas holísticas tendremos profesionales con un incremento en sus habilidades cognitivas, que de alguna u otra forma serán transmitidas a sus estudiantes, y de esta manera se tendrán a niños con un adecuado desarrollo integral, puesto que el enfoque de esta propuesta va dirigida a que el docente desarrolle en sí mismo una infinidad de destrezas que le permitan progresar en su desarrollo humano y profesional. A través de esta propuesta el docente podrá recibir mayores conocimientos sobre varias maneras de relajarse, meditar, respirar y ejercitarse para que el profesional de la educación comprenda la importancia de sentirse bien para poder rendir de forma óptima en lo laboral, en lo personal y en lo espiritual, ya que tendrán capacidad para abordar los problemas sanamente, actitud armónica, diaria quietud mental y el manejo adecuado de la respiración ayudará a obtener resultados significativos en las relaciones interpersonales e intrapersonales.

3.3 POBLACION BENEFICIARIA

La Unidad Educativa Fiscal Réplica Aguirre Abad tiene poco tiempo en el medio educativo por lo cual el nivel Inicial es reciente, y se encuentra adaptándose al sector; la institución cuenta con una jornada vespertina, en la cual se realizó la investigación por facilidades de horario; en el nivel Inicial hay dos salones con 23 estudiantes cada uno; cada salón cuenta con dos maestras de 39 y 49 años de edad, respectivamente. La colaboración de la Directora, Lic. Mónica Moreira, fue de

vital importancia en este proceso, ya que permitió realizar la entrevista a padres de familia del nivel Inicial a quienes se les realizaron algunas preguntas sobre su apreciación de la labor docente, y de esta manera se pudo obtener mayor información desde otro punto de análisis.

Conscientes de la reducida población de docentes a nivel institucional, se buscó externamente a docentes tanto del nivel particular como fiscal, para cubrir y ampliar la población. Pero también para obtener mayor información de diferentes contextos y realidad que me permita corroborar las variables del capítulo anterior.

Para complementar la población, se consideró importante la apreciación de expertos en el desarrollo integral del sujeto, en el campo holístico, psicológico y humanístico.

Es importante plantear ¿A qué se denomina población?, para entender la realidad mencionada en los capítulos anteriores es evidente, y es un aspecto que debe ser abordado con inmediatez para lograr el adecuado desarrollo emocional en los docentes, se ha seleccionado a personas que permitirán recabar información acerca de la problemática planteada; es la población que servirá de apoyo para determinar si hay o no la ausencia de aquello que se quiere confirmar.

Según el libro *Estadística Aplicada: Conceptos Básicos*, escrito por García Alfonso determina que.-

“Los términos población e individuo no deben ser entendidos necesariamente en un sentido de población humana y persona humana, sino respectivamente, como colectivo del que queremos sacar conclusiones y como elemento o unidad que compone la población” García Pérez, A. (2010). *Estadística Aplicada: Conceptos Básicos*, España: UNED.

Esta investigación permitirá tener un enfoque más claro de la problemática, ya se podrá constatar que el docente de Educación Inicial ha sentido en algún momento el agotamiento laboral, que es un aspecto que no solo es vivido por el profesional de la educación sino también por otras profesiones como abogados, ingenieros, psicólogos, entre otros. Siendo muchos los que percibimos el cansancio laboral

como parte de la vida, nunca es tarde para darle un giro a nuestro pensamiento, mediante la indagación de diferentes técnicas que podrán cambiar nuestra vida.

ESTRATEGIAS INVESTIGATIVAS PARA RECABAR INFORMACIÓN SOBRE LA REALIDAD DE LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

La investigación tiene un enfoque cualitativo donde se analizarán los resultados detalle a detalle para determinar la necesidad de aplicación de técnicas holísticas a los docentes, con la finalidad de ir mejorando en su desarrollo personal, profesional y espiritual.

La técnica de evaluación que se usará para recoger información es la entrevista que me permitirá conocer sobre, sí los docentes sienten estrés laboral y cómo reaccionan ante la situación. Los resultados de dicha entrevista sustentará aún más la propuesta planteada, ya que se evidenciará que el docente es un ser humano que trae consigo una carga personal, y su estado anímico y mental influye en su práctica profesional por tanto el conocimiento de dichas técnicas dotará al docente de herramientas que le permitan canalizar sus emociones y pensamientos de mejor manera.

Para comprender mejor la definición de la entrevista, en una investigación realizada sobre La entrevista, recurso flexible y dinámico, la define de la siguiente manera.-

La entrevista es una técnica de gran utilidad en la investigación cualitativa para recabar datos; se define como una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar. Es un instrumento técnico que adopta la forma de un diálogo coloquial. Díaz Bravo, Torruco García, Martínez Hernández, Valera Ruíz. (2013). *La entrevista, recurso flexible y dinámico*, (2), (162 - 167). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf>

Se considera que al seleccionar esta técnica permitirá tener espacios de diálogo, dicho en la cita anterior se podrá recabar datos en base a las actitudes que toma el docente frente a situaciones de estrés, ya que por medio de la conversación se extraerá información importante que sirva de sustento para la investigación. Además la entrevista cuenta con nueve preguntas donde todas se basan en indagar

y entender un poco más las situaciones que provocan el cansancio laboral en los docentes y cómo actúan frente a ello.

Otra técnica que se usará para recabar información es la consulta a especialistas lo que permitirá apoyar la propuesta desde diferentes puntos de análisis. Se ha buscado a profesionales del campo humanístico que trabajen directamente con el desarrollo integral del ser humano; dentro de ellos encontramos a una psicóloga, maestro espiritual y a una maestra de yoga.

Siendo profesionales expertos en sus objetos de estudio, es necesario precisar lo que es la consulta de especialistas y según la Revista Cubana de Salud Pública, lo define de la siguiente manera.-

El término de experto es ambiguo, por ello definimos como tal a aquel cuya formación y experiencia previa le ha permitido alcanzar un dominio sobre un asunto que excede el nivel promedio de sus iguales, y que está en disposición de exponer sus opiniones sobre dicho asunto para que sean utilizadas como juicios conclusivos. Se le considera apto para emitir criterios certeros, por quien se los solicita. García Valdés, Suárez Marín, (2013). *El método Delphi para la consulta de expertos en la investigación científica*. Revista Cubana de la Salud Pública, (39), 1 – 5. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662013000200007

Por tanto la selección que se ha realizado de expertos en un área específica, ha permitido que cada uno de ellos opine del tema del desgaste laboral de acuerdo a sus años de experiencia, confirmando aún más que el estrés es un factor que perjudica la salud mental y emocional del sujeto. Además el objetivo de la consulta es establecer una conversación profunda sobre como el estrés es el protagonista de dolencias físicas, del desgaste mental, y como todo eso repercute en nuestra vida personal y laboral; al final de la entrevista cada profesional nos dejará una importante reflexión.

3.4 Resultados de las entrevistas realizadas a docentes y directora de la Unidad Educativa Fiscal Réplica Aguirre Abad, padres de familia y expertos en el área de desarrollo humano.

3.4.1 Entrevista a Docentes

1. ¿Qué situaciones le generan mayor tensión dentro del ámbito educativo, como docente; es decir frente a los niños?
2. ¿Cómo considera que reacciona frente a estas situaciones?
3. Si se dan casos de tensión entre docentes, directivos o padres de familia ¿Cómo suelen responder frente a esas situaciones?
4. Durante su ejercicio profesional, ¿Ha sentido fatiga mental en la jornada laboral? ¿En qué momento?
5. Si la respuesta anterior fue afirmativa, ¿En qué parte de su cuerpo se ha manifestado la tensión?
6. ¿Cómo afronta las exigencias laborales?
7. Considera que para los docentes se dan situaciones que provocan desmotivación hacia su labor.
8. Cree que la desmotivación es un aspecto que debe ser trabajado en los docentes para mejorar su ejercicio profesional.
9. Si a usted le proponen alguna estrategia para superar las tensiones, las aceptaría. ¿Por qué?

ANÁLISIS

De acuerdo a la entrevista realizada a dos docentes del nivel Inicial y a la Directora Lic. Mónica Moreira, en la Unidad Educativa Réplica Aguirre Abad.

En la primera pregunta referente, a qué situación le genera más tensión respecto a los estudiantes, respondieron que usualmente son el inicio y el final del año escolar, ya que en el inicio del año hay desconocimiento por parte de los docentes sobre los niños con los que van a trabajar, adecuar el salón de clase, el cumplimiento del currículo, actividades extracurriculares de la programación anual, problemas de indisciplina, se deben subir notas a una plataforma digital, expectativas de los padres de familia en cuanto a que los niños se encuentren en un espacio que pueda suplir sus necesidades; por otro lado al final del año escolar

conlleva entrega de informes, evaluaciones finales, entrega de notas, preocupación por el recorte de personal, etc.

En la pregunta número dos se refiere a la reacción del docente frente a las situaciones nombradas anteriormente, y se concluyó que lo toman con nerviosismo, mal genio e irritabilidad, lo que genera sentimientos negativos hacia las múltiples cargas laborales por parte de la institución a la que pertenecen.

En la pregunta número tres se refiere a la respuesta de los docentes en situaciones de tensión frente a la comunidad educativa, y respondieron que, deben de sobrellevar la situación con paciencia, ya que muchos padres de familia llevan consigo cargas emocionales, frente a la directivos se maneja una actitud de respeto, y frente a colegas se trata de solucionar los problemas mediante el diálogo. En la pregunta número cuatro y cinco se refiere a la fatiga mental y en que parte del cuerpo se ubica el agotamiento, los docentes concluyeron que efectivamente la sienten, y esto conlleva el cansancio y el desánimo; usualmente sienten dolor en la cabeza, en la espalda baja y sienten tensión en los hombros.

En la pregunta número seis que trata sobre la exigencias laborales, los docente expresan que por necesidad económica deben de cumplir con requerimientos de la institución, y que ya se encuentran acostumbrados a las exigencias que les toca cumplir.

En la pregunta número siete que se refiere a la desmotivación en el docente, respondieron que principalmente es por el sueldo, las largas horas de trabajo extras que no son remuneradas, poco espacio físico, desvalorización docente, etc.

En la pregunta número ocho, que trata sobre que, la desmotivación debe ser trabajada para la mejora en el quehacer docente, respondieron que efectivamente deben darse cursos de desarrollo humano, espacios de integración entre colegas, pero uno de ellos dijo que realmente no es necesario ya que para eso el docente recibe un sueldo mensual.

Por último la pregunta número nueve trata sobre el interés que tenga el docente por la aplicación de alguna estrategia que lo ayude a manejar situaciones

de estrés, concluyeron que estarían de acuerdo porque les ayudaría a sentirse mejor consigo mismo.

3.4.2 Entrevista a Padres de Familia

1. ¿Cuál de estas actividades mencionadas aquí, considera que le generan estrés al docente?
 - Número de niños
 - Planificaciones
 - Exigencias de los padres de familia
 - Situación económica
2. ¿Cómo considera que el docente reacciona frente a estas situaciones de tensión o estrés?
3. ¿Cree que las conductas de los niños y padres de familia pueden provocar estrés al docente?
4. Usted cree que al docente le ocurren situaciones desmotivadoras. ¿Cómo cuáles?
5. ¿Qué podría sugerirle al docente para reducir el estrés laboral?

ANÁLISIS

En cuanto a la entrevista realizada a padres de familia, respondieron de la siguiente manera.

En la pregunta número uno que se refiere a que actividades consideran que generan mayor estrés al docente; ellos comentaron que el número de niños y la situación económica es un elemento estresor para el docente, provocándole agotamiento o cansancio mental, ya que consideran que la docencia es una profesión que requiere de vocación.

En la pregunta número dos, que se basa en como considera que el docente reacciona ante la demanda de niños y la situación económica; los padres de familia comentaron que el docente debe sentirse preocupado, cansado e irritable, ya que la profesión demanda atender a una gran cantidad de niños donde cada uno tiene sus propios conflictos, que dan como resultado a dificultades del aprendizaje, problemas de conducta o necesidades educativas con o sin discapacidad. Por otro lado se encuentra la situación económica que según comentaban, es un aspecto que

perjudica al país en general y lo consideran como un mal que aqueja y preocupa a muchos.

En la pregunta número tres que se refiere a que si la conducta del padre de familia y estudiante, le causa malestar al docente; ellos respondieron que no consideran que el padre de familia cause ningún inconveniente porque muchos docentes no cumplen su labor en su totalidad y eso provoca que los padres reclamen y se disgusten. Pero consideran que debe ser complejo abordar malas conductas en los estudiantes, ya que ellos deben mediar entre ser firmes con las reglas y por otro lado ser cercano con ellos.

En la pregunta número cuatro, el padre de familia opina sobre, si considera que al docente le ocurren situaciones desmotivadoras en su labor; e indican que cada maestro decidió esta profesión y suponen que es su vocación.

Por último en la pregunta número cinco que se basa en una recomendación que el padre de familia le pueda dar al docente para reducir el estrés; ellos comentaron la realización de varias actividades como práctica un deporte, paseos familiares, entre otros.

3.4.3 Entrevista a Profesionales del Desarrollo Humano

1. ¿Considera que los docentes pasan por situaciones de estrés?
¿Por qué?
2. Si su respuesta anterior fue afirmativa ¿Cómo considera que el estrés afecta al docente en su actividad cotidiana?
3. Considera que los eventos de la infancia pueden repercutir en la vida adulta, y si es así ¿Algunos de esos momentos podrían dar origen al estrés?
4. Considera que las exigencias laborales están deteriorando la salud física y mental del docente. ¿Por qué?
5. ¿Puede la carga familiar y sus problemáticas repercutir en la vida laboral?, es decir la cantidad de hijos, el haber vivido divorcios o cualquier evento traumático
6. ¿Cuáles son las manifestaciones del estrés que ha observado en sus pacientes o grupos que atiende?

7. ¿Qué piensa acerca de que el estrés sea considerado como un estilo de vida del presente siglo XXI?
8. Desde su práctica profesional ¿Cuáles cree que serían las maneras para aliviar el estrés laboral?
9. Considera que la aplicación de ciertas técnicas ¿Ayudarían a disminuir los niveles de estrés?
10. Considera que en nuestro medio estamos familiarizados o interesados en técnicas holísticas que ayuden a disminuir el estrés. ¿Por qué?

ANÁLISIS

En la entrevista realizada a los expertos, en la primera pregunta que se refiere a las situaciones de estrés que vive el docente, se concluye que existen cuatro elementos que influyen en el docente, y son: la institución educativa, los padres de familia, estudiantes y sus propias necesidades por la satisfacción de tener un trabajo; esto se debe a que el docente tiene a su cargo múltiples tareas no solo en el plano educativo, sino de sus actividades extra curriculares en su hogar, en otros espacios, generando el agotamiento laboral.

En la pregunta número dos que se basa en la manera en que el estrés afecta la vida del docente, respondieron que el ser humano es ser social por naturaleza y si no hay un equilibrio emocional en su interior, difícilmente podrá transmitirlo a otros; pero que el estrés afecte o no a su actividad diaria dependerá de la personalidad de cada docente, ya que hay personas que mantienen una estructura emocional sólida o estable que logra manejar las exigencias laborales y en otros casos hay que docentes que llegan a enfermar porque somatizan el estrés, convirtiendo al cuerpo en un receptor de dolencias físicas.

En la pregunta número tres trata sobre si las experiencias de la niñez repercuten en la vida adulta, y todos los expertos respondieron que, efectivamente los eventos de la infancia tales como abandonos, padres autoritarios, maltrato físico o psicológico o niños que hayan sido expuestos a situaciones de tensión tienen efectos en las acciones del docente, ya que hay conflictos no resueltos en el interior

de cada sujeto y se reactiva en lo largo de la vida del ser humano, manifestándose de manera inconsciente y esto podría generar el estrés en el docente.

En la pregunta número cuatro que trata sobre sí las exigencias laborales afectan la salud física y mental del docente, ellos comentaron que en la actualidad se vive con una inmediatez marcado por el ritmo de trabajo que influye en el estado emocional del sujeto; pero la vocación es también un aspecto importante ya que muchos ejercen la profesión sin sentir gusto o satisfacción por lo que hace, y esto genera que el docente tenga menos recursos para soportar la dinámica que implica el trabajo y se estará sometido a mayor estrés; sin embargo un experto en el área comentó lo contrario, porque indica que la exigencia existe porque es lo que el sujeto es capaz de realizar, es decir mientras mejor preparado se encuentre el docente habrá mayor demanda por las autoridades y estará capacitado para manejar las exigencias laborales.

En la pregunta número cinco, se basa en que la carga de familiar repercute en la vida laboral del docente, y todos los profesionales coincidieron en que indiscutiblemente la carga familiar se convierte en un elemento estresor, ya que las emociones juegan mucho alrededor de esta dinámica. Por consiguiente el rendimiento laboral se verá afectado, ya que la mente se encuentra concentrada en otras situaciones que son nuestra preocupación actual.

En la pregunta número seis trata sobre los síntomas físicos que los expertos han observado en sus pacientes o grupos que atiende; la mayoría de profesionales comentaron que lo más común son enfermedades como la colitis y gastritis.

En la pregunta número siete, se basa en lo que piensan los profesionales del estrés como un estilo de vida; ellos comentaron que la rapidez en la que se vive, es cada día más impresionante y esto provoca en las personas tener una vida más acelerada, ya que el sistema obliga hacer varias cosas al mismo tiempo, queriendo tener mayores ingresos económicos. Además el propio sujeto dentro de su psiquis busca acaparar varias cosas al mismo tiempo, puesto que no ha desarrollado la presión endógena y esa motivación le servirá para responder a las exigencias.

En la pregunta número ocho, se refiere a las recomendaciones de los expertos para aliviar el estrés, y algunos de ellos comentaron que someterse a una terapia donde la persona pueda hablar sobre su malestar, sería una buena intervención para aliviar el agotamiento laboral, en cambio otro profesional opta por terapias individuales como caminar desde muy temprano alrededor de un parque con árboles frondosos, música relajante oriental e instrumental, salir de viaje con la familia o realizar algún deporte.

En la pregunta número nueve, se basa en que si la aplicación de ciertas técnicas podría disminuir el estrés; los profesionales respondieron que las técnicas holísticas son positivas pero cada persona debería encontrar la que más se ajuste a las necesidades de cada uno.

Por último en la pregunta número diez, se basa en que los profesionales opinen sobre si las personas están familiarizadas con las técnicas holísticas; ellos comentaron que en nuestro país aún es considerado como un tabú, ya que mucha gente lo etiqueta como una religión y lógicamente no es así. Además muchos de ellos respondieron que no se puede mezclar lo que existe en plano astral con las creencias de la fe espiritual, ya que esto nos lleva a un destino de paz y a encontrar a Dios en cada partícula de nuestro ser.

Partiendo de las entrevistas a los diferentes grupos de los consultados que son docentes, padres de familia de la Unidad educativa fiscal Replica Aguirre Abad y expertos en el área de desarrollo humano y en concordancia con la variable dos del capítulo 2 me permito obtener las siguientes conclusiones finales con respecto al estrés en el docente y sus repercusiones en su salud física y emocional.

El docente se enfrenta a situaciones que demandan estrés, ya sea por las responsabilidades institucionales que acompañan una infinidad de exigencias que hay que cumplir, y por otro lado se encuentran los conflictos personales o familiares que provocan un malestar en su interior. Además se comprueba que el docente dedica horas extras al trabajo por la gran cantidad de responsabilidades, y también se siente la desvalorización de padres de familia y directivos, generando así mayor carga laboral. Por ende siente desánimo, y esto alimenta a las emociones negativas,

que se van instaurando en alguna parte del cuerpo o se manifiesta en aspectos emocionales o cognitivos.

Por último los expertos confirman a través de sus expresiones, que el docente se encuentra estresado y es una realidad que se vive a diario, y las instituciones deben tomar en cuenta esta problemática porque los directivos tienen a su cargo un gran grupo humano que son los docentes, y es necesario contribuir con su desarrollo integral, para mejorar el desenvolvimiento del maestro en el campo laboral.

3.5 ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Los maestros podrán conocer y profundizar sobre el aprendizaje de dichas técnicas, permitiendo que el docente se identifique con la problemática y se interese por el tema, de esta manera se podrán lograr cambios importantes en su pensamiento.

Actitudes, Valores y Normas (fomentar en el docente)	Actividades
Referente a la organización y hábitos de trabajo:	Tipos de actividades
Actitud flexible frente a los cambios que se den en la institución educativa.	- Crear momentos de integración para el cuerpo docente con actividades dinámicas.
Cordialidad frente a todos los miembros que componen el cuerpo docente y administrativo.	- Adecuar espacios físicos para promover las reuniones técnicas pedagógicas y se potencialice la escucha en un ambiente de respeto.
Asumir retos que demanden desafíos personales y profesionales.	- Favorecer la opinión de todos los docentes para innovar actividades de orden académico, social, cultural y deportivo en el cronograma de actividades
Trabajo cooperativo para resolver problemas.	
Actitud diáfana ante sus estudiantes que	

le permitan tener más cercanía con ellos.	escolares.
Despertar el liderazgo y el positivismo en los docentes / estudiantes.	<ul style="list-style-type: none"> - Generar espacios sociales y culturales, donde los directivos puedan motivar a sus docentes por su entrega y dedicación y favorecer el sano esparcimiento.
Cumplimiento eficiente y puntual de los requerimientos institucionales.	<ul style="list-style-type: none"> - Presentar videos que le permitan observar la importancia de tener actitudes positivas ante la vida. - Crear espacios para compartir experiencias sobre situaciones positivas que hayan tenido con algún estudiante, y que haya dejado una importante lección de vida. - Establecer actividades mensuales donde cada docente se convierta en un líder y motivador de un grupo de colegas para llevar a cabo un proyecto que beneficie a la Unidad Educativa. - Conocer el cronograma escolar con antelación para la debida organización de actividades.

3.6 ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Las actividades servirán para evaluar al docente en base a su actitud frente a las dificultades, el uso de algunas de las técnicas holísticas y el desarrollo socio – emocional con sus pares, directivos, padres de familia y estudiantes. Por ello la evaluación permitirá recoger información sobre la asimilación de contenidos por parte del docente; se elaboró un listado de actividades para confirmar que se produjo un cambio significativo en la conducta del docente.

- Observar la reacción del docente frente a las dificultades.
- Aplicar a través de un documento de supervisión áulica, su desempeño ante cualquier problemática que suceda en el día a día.
- Establecer recomendaciones producto de la supervisión áulica, que permita la adecuada retroalimentación
- Observar la acción y reacción del docente, ante las situaciones familiares y personales y su influencia en el espacio laboral.
- Analizar el desenvolvimiento social del docente con la comunidad educativa (padres de familia y estudiantes).
- Aplicación de palabras motivadoras hacia sí mismo y al grupo de estudiantes.
- Evaluación del análisis de su quehacer educativo.
- Aplicación de una entrevista indagando sus aspiraciones profesionales con un listado de propósitos o metas, que luego deben ser verificados para confirmar los retos cumplidos.
- Evaluar las habilidades comunicativas del docente frente a una problemática.
- Observar el interés del docente por cuidar su propio templo, que es su cuerpo.
- Evidenciar el uso de alguna técnica holística de interés para el docente en su tiempo libre.

CAPÍTULO IV: OPERATIVIZACIÓN DE LA PROPUESTA

4.1 ACTIVIDADES CURRICULARES PARA HACER REALIDAD LA PROPUESTA

- a. Presentación de la propuesta a la directora del plantel, para reducir los niveles de estrés en los docentes de Educación Inicial.
- b. Difusión de la Propuesta Metodológica a la comunidad docente del Educación Inicial de la Institución Educativa.
- c. Delegar responsabilidades a los directivos y coordinadores del área, para el fiel cumplimiento de dicha propuesta.
- d. Emplear fichas de observación áulica para el docente, con la debida evaluación y la retroalimentación de su quehacer educativo.

4.2 PROCESOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

En la actualidad se vive en un mundo globalizado donde todo se tiene al alcance de un “clic”, esto provoca que todo lo que se necesita, se consiga inmediatamente y que no demande mucho esfuerzo. La sociedad requiere de resultados, más no de procesos, puesto que todo se desea de manera rápida y sencilla, provocando en algunos sensaciones negativas que se manifiesta en la salud física y emocional.

Después de la exhaustiva investigación que ha implicado la recopilación de información de la propuesta metodológica y el desarrollo de la misma, se ha podido constatar una verdad que pocas veces es aceptada, considerándola como parte de la vida y con esto me refiero a la gran cantidad de docentes que se sienten estresados o agotados por diversas actividades que hay que cumplir, y que ciertamente es una realidad que el docente se encuentra presionado tanto por el gobierno de turno, por lo directivos de la institución a la cual pertenece, por padres de familia y estudiantes. La realidad difícilmente se podrá cambiar. Pero sí nos proponemos un cambio de actitud y de pensamiento frente a las circunstancias que tendremos a nuestro alrededor con la disposición desde nuestro interior, para asumir los cambios, manejar emociones y cambiar el pensamiento. Por otro lado con ayuda de la propuesta se busca mostrar a las personas alternativas para modificar la realidad en la que vivimos, lejos de las demandas de la sociedad,

interrogándonos sobre las banalidades de la vida y reflexionar nuestra práctica como seres humanos.

Se considera que efectivamente se vive en una rapidez constante por las tantas demandas que plantea la sociedad, pero ¿Qué hacer con lo que nos enferma día a día? ¿Cómo manejar esa situación?, indiscutiblemente todos nos vemos afectados por el estrés o por el agobio de actividades que en este caso el docente no tiene elección, y debe de cumplir por obligatoriedad; es cuestión de expandir nuestra mente a otras herramientas que permitirán llevar un control sobre sí mismos. Como se dijo anteriormente, la realidad es inminente pero el pensamiento y el cambio de conducta de cada persona, se puede ver modificada con ejercicios que permitan remontarnos al pasado y cuestionar todas aquellas actitudes que dañan a nuestro ser y que solo alimentan el ego.

En este capítulo he llegado al punto medular de esta propuesta metodológica, que es ofrecer alternativas que permitan al docente desenchufarse de la realidad, más no de cambiar creencias personales. Al directivo de la institución se le presentará la Guía Happy Teachers para brindarle al profesional de la educación mejores condiciones laborales, a través de una organización administrativa óptima que permita al docente desenvolverse con mayor armonía en el espacio laboral, sin que se conflictúe mayormente y se sienta cobijado en una institución educativa que está pensando en su desempeño profesional pero también personal, de tal forma que los docentes necesitarán: un calendario académico de actividades en donde se establezcan las actividades docentes por quimestre para evitar vivir con estrés permanente por los documentos y papeles que se solicitan con una inmediatez abrumadora y que académicamente les permitan organizar el programa junto a las actividades sociales, culturales y deportivas que se anexan a la organización escolar, además necesitan momentos para ser escuchados sobre las problemáticas escolares y en equipo establecer soluciones, estos serían los elementos relevantes que ayudarían a disminuir la presión laboral ligado a la guía metodológica que la he denominado Happy Teachers, que es una guía que permitirá al docente encontrar actividades sencillas que podrá practicar en sus momentos libres y en los momentos establecidos por la institución, volviéndose a mediano

plazo un nuevo estilo vida ya que se está tomando en cuenta las modificaciones de conducta y pensamiento en la persona que lo practique de adentro hacia fuera, lo cual será altamente productivo, traerá beneficios para las personas involucradas, por ende a todo el clima laboral y comunidad en general.

Para finalizar se dejará una pequeña reflexión, “Eres un ser maravilloso y de luz, mereces vivir una vida envuelta en el presente”, ¿Qué esperas para darte lo que mereces? Luego de esto se da inicio a una guía metodológica para el desarrollo humano con alternativas, que se podrán ejecutar de manera fácil y sencilla representado en un tríptico informativo y motivador.

4.3 Guía Metodológica para el Desarrollo Humano

Happy Teachers!

Las actividades propuestas en la Guía Happy Teachers, tendrán una duración de treinta minutos por cada actividad. Es importante acotar que son ejercicios dinámicos que fortalecen los aspectos socio – emocionales del docente.

Tema 1: El estrés ¿Amigo o Enemigo?

Sesión 1

¿Qué es?

El estrés es el desequilibrio de fuerzas entre lo que una persona realiza y lo que recibe a cambio por dicho esfuerzo.

¿Cuánto me afecta?

El estrés puede afectar significativamente la vida de una persona, ya que muy poco se conoce de actividades que permitan llevar las emociones a un nivel más consciente. Pero es importante destacar que muchas veces la personalidad de las personas depende de cómo se enfrenta al estrés o agotamiento laboral.

¿Qué órganos del cuerpo se afectan con el estrés?

Definir cada órgano es convertir esto en una extensa explicación, para resumirlo nuestro cuerpo puede enfermarse de muchas maneras:

A nivel físico:

- Enfermedades gastrointestinales
- Enfermedades epidérmicas,
- Enfermedades otorrinolaringológicas

A nivel emocional:

- Ansiedad
- Nerviosismos
- Ira
- Frustración

¿Qué hacer para manejar el estrés?

Lo importante no es saber manejar el estrés, sino saber sobrellevarlo. En primera instancia es importante expandir nuestra mente a nuevas herramientas que permitirán disminuir ansiedades, cansancios y malestares físicos o emocionales, luego de ello, se tendrá una mente más flexible que permitirá adentrarse a profundos cambios de pensamiento.

Objetivo

Indagar sobre las situaciones que generan estrés por medio de una actitud reflexiva para buscar posibles soluciones.

Actividades

- a) Elabora un listado de las situaciones que generan estrés.
- b) Observa el listado con detenimiento.
- c) Numera las situaciones en orden de importancia
- d) Observa nuevamente el listado
- e) Plantea la pregunta: ¿Qué puedo hacer para solucionarlo?
- f) Elabora un listado de posibles soluciones.

- g) Ubica tus soluciones en un lugar visible de tu hogar y de tu trabajo.
- h) Mensaje final de la sesión: Cambia en tu vocabulario “necesito” por “ELIJO” y notarás como la magia se hace presente.
- i) Cantamos la canción “La vida es un vals” del interprete Diego Torres.
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=l2FiJLFI47M>

Sesión 2: Y yo, ¿Cuándo?

1. Iniciamos la actividad con una breve explicación de cada una de las técnicas, en la que la Guía Happy Teachers está inspirada. Además se definirá la diferencia entre la espiritualidad y religión, con la finalidad de evitar posibles confusiones.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=XXcveKm6d1g>

2. La explicación de las técnicas holísticas se finalizará con la siguiente pregunta “Y yo, ¿Cuándo?”
3. Con la pregunta planteada al docente, se le pedirá que en una hoja coloque sus prioridades en orden de importancia.
4. Luego se le pedirá al docente que vuelva a leer sus apuntes y que señale en que parte de su lista se encuentra él o ella.
5. A raíz de esa situación, es importante recalcar que lo fundamental de aprender y conocer más sobre las diferentes técnicas holísticas, es lo que nos permitirá mantener momentos de introspección.
6. Se observará un video sobre el valor hacia sí mismo.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=DhZser4i5bA>

7. Para finalizar se reunirá a los docentes para comentar lo que quisieran lograr a través de estas actividades, y si consideran que la Guía Happy Teachers beneficiará su desarrollo personal y profesional.

Tema 2: “Centro de Luz”

¿Qué es un mandala?

Un mandala es conocido como un círculo sagrado, que representa a Dios y la totalidad de los sistemas en los que estamos inmersos. Además es también un objeto sagrado que es un usado para atraer equilibrio y purificar el entorno, con la finalidad de traer paz a la vida de las personas.

Objetivo

Aumentar la creatividad y atención, mediante la técnica de los mandalas para reducir los niveles de agotamiento físico y mental.

Actividades

La actividad Centro de luz, se la dividirá en sub actividades que se programarán en dos o tres sesiones.

Sesión 1: “Yo soy _____”

Iniciamos la sesión con la meditación “Yo soy _____”

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=TGSkEQ1osJs>

- a. Repetimos internamente la intención del “Yo soy _____”, mínimo 8 veces.
 - b. Inhalamos y exhalamos.
 - c. Se prepara el ambiente con velas e inciensos y música apropiada
 - d. Presentamos los materiales a usar.
 - e. Los docentes seleccionan el dibujo según su gusto e interés.
 - f. Repartimos el material
 - g. Escuchan la música mientras colorean sus mandalas.
 - h. Observamos los trabajos y les recordamos la intención del mismo.
- Establecer el compromiso de “Yo soy Luz” en la realización de esta actividad.

Sesión 2: “Yo quiero _____”

Iniciamos la sesión con la meditación “Yo quiero _____”

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=TGSkEQ1osJs>

- a. Repetimos internamente la intención del “Yo quiero _____”, mínimo 8 veces.
- b. Inhalamos y exhalamos.
- c. Se prepara el ambiente con velas e inciensos y música apropiada
- d. Presentamos los materiales a usar.
- e. Los docentes trabajarán con una piedra previamente seleccionada para iniciar la actividad.
- f. Repartimos el material
- g. Escuchan la música mientras colorean sus mandalas.
- h. Observamos las piedras y les recordamos la intención del mismo. Establecer el compromiso de “Yo quiero vivir en abundancia”, en la realización de esta actividad.

Sesión 3: “Yo puedo _____”

Iniciamos la sesión con la meditación “Yo puedo _____”

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=TGSkEQ1osJs>

- a. Repetimos internamente la intención del “Yo puedo _____”, mínimo 8 veces.
- b. Inhalamos y exhalamos.
- c. Se prepara el ambiente con velas e inciensos y música apropiada
- d. Presentamos los materiales a usar.
- e. Se entregará a los docentes un pliego de papel para elaborar un mandala con material reciclable.
- f. Repartimos el material
- g. Escuchan la música mientras realizan sus mandalas.
- h. Observamos los trabajos y les recordamos la intención del mismo. Establecer el compromiso de “Yo puedo lograrlo”, en la realización de esta actividad.

Tema 3: ¡Entre risas, me amo!

¿Qué es Laughter Wellness?

Se busca que por medio de la risa la persona se sienta más feliz, logre un cambio de pensamiento y se convierta en un ser más productivo. De este modo el docente podría beneficiarse enormemente de esta técnica demostrando que por medio de una corta sesión se puede emplear movimientos corporales, palabras positivas hacia sí mismo, provocarse una sonrisa intencional, etc.; todos estos aspectos pueden acercar al docente a una vida más saludable.

Objetivo

Analizar la importancia de mantener una buena actitud, que permita facilitar su quehacer educativo dentro y fuera de su campo laboral.

Actividades

La actividad ¡Entre risas, me amo!, se la dividirá en sub actividades que se programarán en dos o tres sesiones.

Sesión 1: Reto de 21 días

Cada semana los participantes usarán una pulsera de diferentes:

- La pulsera amarilla tendrá la palabra “abrázame”.
- La pulsera azul expresará “cero quejas”.
- La pulsera roja tendrá la palabra “diviértete”.

Desarrollo:

a) Iniciamos la sesión con la canción “La vida es un carnaval” de Celia Cruz

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=0nBFWzpWXuM>

b) Inhalamos y exhalamos, agradeciendo el momento presente.

c) Preguntamos ¿Que es la felicidad?

d) Hacemos un listado de palabras.

e) Preguntamos ¿Que situaciones nos hace felices?

f) Hacemos un listado de palabras

g) Cantamos la canción “La vida es bella”

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=M3H8B2MIJ50>

- h) Preguntamos ¿Qué nos hace falta?, ¿Qué creemos que nos hace falta? y ¿Qué tenemos?
- i) Presentamos el Reto de 21 días de felicidad y acompañamiento. Durante los 21 días los docentes deberán usar diferentes pulseras, en donde si un participante tiene la pulsera amarilla, la otra persona irá a darle un fuerte abrazo sin motivo alguno. Luego si usa la pulsera azul deberán saber que no pueden quejarse de nada, y si se coloca la pulsera roja deberán mantener una actitud positiva ante diferentes situaciones.
- j) Al finalizar los 21 días se reunirán con los docentes para reflexionar sobre la actividad.
- k) Se cantará y bailará la canción “Vivir la Vida” de Marc Anthony.
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=YXnjy5YIDwk>

Sesión 2: Camino de la Fama

- l) Se reflexionará la canción previamente escuchada, y escoger alguna frase de la canción que sea significativa para cada uno.
- m) Se trabajará la actividad de la fama, que consiste en que un miembro del equipo con los ojos cerrados recorre el camino formado por sus colegas, y mientras va caminando el resto de docentes decretan palabras que expresen prosperidad.
- n) Se invitará al docente reflexionar sobre los decretos expresados por sus colegas. Además se pedirá que seleccionen la palabra que haya tenido mayor relevancia para cada uno, y de esta manera lo escribirán en un papel para hacerlo parte de nuestra vida.

Sesión 2: Ser gratos

- a) Observamos el video con la canción “Gracias a ti”
Link: https://www.youtube.com/watch?v=q_qRZwiUzGA
- b) Reflexionamos sobre el mensaje de la canción.
- c) Es importante empezar definiendo el agradecimiento.
El ser agradecido es un acto donde nos reconocemos a nosotros mismos como parte de un todo y que cada ser vivo tiene una esencia distinta. Además dar gracias permite proyectar buenos deseos, nobles sentimientos y respeto hacia sí mismo y hacia todos los seres vivos.

- d) Se pregunta: ¿A quién tengo que agradecer? y ¿Qué debo agradecer?
- e) Escribo en un papel en forma de corazón el nombre y las razones por las que me encuentro agradecido.
- f) Se proporciona cinco minutos para ejecutar esta actividad, con las luces apagadas y en velas con aroma.
- g) Se inhala y se exhala.
- h) El compromiso será que papeles se irán poco a poco guardando dentro de una caja y luego al finalizar el mes, se leerá cada nota de manera muy personal en un espacio que será previamente adecuado por las autoridades de la institución.
- i) Al término de la actividad se escuchará la canción “Amigos” de Alex Campos y se le dará al docente una caja denominada el botiquín emocional para sanar, que contendrá una serie de frases motivadoras para el día a día.
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=pwESN0rwX58>
- j) Culminamos la sesión con el ejercicio del abrazo sanador, que implica que los miembros del equipo escojan a una persona, y reciban un profundo abrazo.

Sesión 3: Maestro del Mes

Cada mes se escogerá el directivo de la institución, al maestro que haya cumplido con algunas características que le permitan relacionarse mejor con sus estudiantes, colegas, directivos y padres de familia y producto de los ejercicios trabajados

Al culminar el mes se colocará su foto en un portarretrato o en la cartelera de la sala de reunión de docente, con alguna frase que defina el maravilloso ser, que transmite amor y alegría.

Sesión 4: Navegando en mi interior

- a) Escuchamos la meditación “Yo soy, Yo quiero y Yo puedo”, y después se conversará sobre los avances presentados.
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=TGSkEQ1osJs>
- b) Se proyectará la película The Shift escrita y dirigida por Wayne Dyer.
- c) Comentamos lo más relevante y el mensaje de la película.

- d) Con las frases o citas que se darán a continuación podrán ser usadas para que el docente pueda reflexionar e iniciar el maravilloso viaje a ese espacio interior, que le permitirá darse cuenta que es capaz de hacer cosas increíbles.

Las siguientes citas son obtenidas del libro de Lousie L. Hay, titulado El poder está dentro de ti:

“Has sido creado para ser una expresión maravillosa y amorosa de la vida”; “Entra a tu interior y descubre quién eres” (Lousie Hay, 2012, p. 23 – 24).

Estas citas son escritas por Walter Riso, de su libro titulado Maravillosamente Imperfecto y Escandalosamente Feliz

“Si tomas consciencia de quién eres, descubrirás que, felizmente, aún y a pesar de todo, me tengo a mí mismo”; “Piensa bien de ti y te sentirás mejor, serás cada día más fuerte” (Riso, 2015, p. 34)

- e) Agrupar a los docentes e individualmente se repartirá un pliego de papel. Se pedirá a los maestros que dibujen su silueta, luego ellos deberán escribir un aspecto positivo que tiene cada parte de su cuerpo, entre esos sus brazos, piernas, pies, manos, abdomen, pecho, cuello, cabeza, cabello. De esta manera se fortalece el amor y auto respeto de cada parte que nos compone.
- f) Culminamos la sesión con la actividad “Susurros amorosos”. Cerrados los ojos de los participantes, pasan algunos miembros del equipo a susurrar palabras de luz y amor.
- g) Con las luces apagadas e inciensos se prepara el ambiente para agradecer este encuentro de almas.

Tema 4: ¡Ámate, perdónate y discúlpate!

¿Qué es el Ho’oponopono?

La técnica de Ho’oponopono permite encontrarle solución a los problemas, desde la repetición de cuatro mantras que permite que la persona se libere de todo aquello que perturba su bienestar emocional.

Objetivo

Resolver y sanar nuestras memorias por medio de actividades que permitan limpiar, desactivar, y purificar todo tipo de pensamientos que causen emociones negativas, logrando responsabilizarse de lo que ocurre en el interior de cada persona.

Actividades

Sesión 1: Palabras sanadoras

- a) Preparamos el ambiente con incienso y velas.
- b) Escuchamos con atención la canción “Lo siento, perdón, gracias y te amo”.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=drgxllMxrY>

- c) Es importante empezar definiendo lo que significa las cuatro palabras sanadoras. La palabra “lo siento” se refiere a reconocer que algo invadió nuestro cuerpo y mente; el “perdón” quiere decir que es un acto de compasión hacia nuestro interior; el “gracias” demuestra una expresión de gratitud en que todo será resuelto para el mayor bien de todos, y por último la palabra “te amo” se refiere a la unión de lo divino, donde la energía negativa, cambia y comienza fluir.
- d) Ubicar las cuatro palabras sanadoras (te amo, lo siento, perdóname y gracias) en lugares o espacios a los que siempre dirijamos nuestra atención, de esta manera tendremos presente estas palabras purificadoras que permitirán perdonarnos, y amarnos a nosotros mismos, para luego demostrárselo al otro.
- e) El uso de estas palabras se las puede hacer en momentos donde se sienta mayor ansiedad, angustia, nerviosismo o se esté pasando por un mal momento con otra persona; la repetición permitirá liberarnos de todo aquello que nos aflija en ese momento.
- f) Al finalizar la actividad se pedirá a los docentes que se dirijan a la sala de profesores, y se les va a proponer la actividad de escribir o dibujar sus sentimientos usando la mano que no es dominante, y de esta manera se reflexionará lo realizado.

- g) Luego se cerrarán los ojos, y se repetirán las cuatro palabras sanadoras, usando la misma canción de meditación que se utilizó en esta sesión.

Sesión 2: “Mapa de los deseos”

- a) Se solicitará a los docentes que lleven una foto personal.
- b) Se observa y se cantara la canción del Ho’oponopono.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=q_qRZwiUzGA

- c) Se distribuye en canastas imágenes de revistas y frases sanadoras o decretos.
- d) El maestro seleccionará los elementos que van acorde a sus intereses.
- e) Decorará su mapa de los deseos, ubicando la foto personal en el centro.
- f) Se motivará a los docentes a colocarlo en la cartelera de su salón de clases para que lo pueda observar diariamente.

Tema 5: Happy Yoga

¿Qué es el Hatha Yoga?

La práctica de Hatha Yoga permite tener mayor consciencia del cuerpo que nos pertenece mediante movimientos kinestésicos que se conectan con nuestro ser más profundo. Por ende el cuerpo es denominado un instrumento para alcanzar la libertad espiritual, emocional y mental, y es nuestro cuerpo el que debe de gozar de salud física y mental para poder conectarnos con la meditación.

¿Qué es MindFulness?

Es una técnica que permite traer a la mente en el momento presente, mediante una meditación guiada, y según como fluyan los pensamientos no permite juzgarlos sino observarlos detenidamente y reflexionar sobre ellos.

Objetivo

Reducir los niveles de estrés mediante ejercicios de meditación guiadas y en movimiento para conseguir el adecuado equilibrio mental y emocional.

Actividades

- a) Adecuar la sala de psicomotricidad en un espacio que pueda ser usado como la sala “Relax To Go” donde los docentes puedan acudir para recibir una meditación MindFulness guiada para atraer la salud, la abundancia y al amor, mediante una postura de escucha y de gratitud para poder absorber toda la energía de la sanación.
- b) La meditación se la realizará con la ayuda de videos de Susana Majul, quién dirige todo tipo meditaciones. A continuación se enlistarán los videos que se usarán para llevar acabo la actividad.

Links:

- <https://www.youtube.com/watch?v=sVDWmkzgTOW>
- <https://www.youtube.com/watch?v=5UWkrwx5DEc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=qTQHL9caVNg>

- c) Programar una jornada de integración donde se inicie la mañana con una meditación Hatha Yoga en el patio de la institución donde se puedan realizar diferentes movimientos como el saludo al sol, para luego realizar cuatro intervalos de asanas.
 - Extensión
 - Torsión
 - Relajación
 - Flexión hacia delante
 - Flexión Lateral
 - Relajación

4.4 CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

En cuanto a los criterios de evaluación es importante recalcar que esta propuesta tiene como finalidad acercar al docente al conocimiento propio de su interior, y por ende las fichas que se aplicarán son flexibles, y apuntan hacia el desempeño del docente tanto como profesional y como ser humano. Por tanto las fichas se aplicarán como una autoevaluación y coevaluación en dos direcciones; es decir en criterios profesionales y sociales – personales del docente.

Ficha N ° 1

Nombre:					
Edad:					
Cargo:					
Nivel:					
Desempeño Laboral					
Califique su desempeño personal, del 1 al 5 siendo el 5 el más alto puntaje.					
	1	2	3	4	5
Habilidad para tomar decisiones					
Se adapta con facilidad a los cambios					
Tiene iniciativa para ejecutar actividades extracurriculares.					
Controla el estrés o la presión laboral.					
Tiene capacidad de liderazgo.					
Comunicación con sus compañeros de trabajo.					
Muestra deseos de superación e innovación.					
Disposición para asumir retos					
Mantiene escucha activa ante recomendaciones que ayuden a su crecimiento personal y profesional.					

Sugerencias:

Firma del Evaluado

Firma del Evaluador

Ficha N ° 2

Nombre:			
Edad:			
Cargo:			
Nivel:			
Desempeño Personal			
	Si	A veces	No
Manejo los problemas personales			
Dificultad para hablar en público.			
Disposición al cambio			
Manejo mis emociones			
Me desanimo con facilidad.			
Considero el trabajo un sacrificio.			
Siente apoyo familiar en la toma de decisiones.			
Me acepto como soy			
Consideras importante alimentar tu crecimiento personal.			
Mantengo el control del estrés en las actividades diarias			

Sugerencias: _____

Firma del Evaluado

Firma del Evaluador

Ficha N ° 3

Nombre:	
Edad:	
Cargo:	
Nivel:	
Habilidades Personales	
¿Qué me gusta hacer?	¿Qué opinan los demás de mí?
¿Qué logro he cumplido a lo largo de mi vida, ya sea personal o profesional?	¿Qué cualidades me hacen especial del resto de personas?
¿Qué metas o propósitos tengo a corto plazo?	¿Qué debo hacer para lograrlas?

Sugerencias:

Firma del Evaluado

Firma del Evaluador

4.5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.5.1 CONCLUSIONES

Durante todo el proceso de investigación para la elaboración de dicha propuesta se ha llegado a la conclusión de:

1. No solo el docente sufre de estrés laboral sino muchas personas de diferentes áreas de estudio sienten el cansancio, el desánimo, y el malestar físico que genera el agotamiento laboral. Pero muchos no aceptan la realidad ya sea por temor de expresar sus emociones o porque simplemente el estrés es considerado como algo normal.
2. Sé constató que el docente se encuentra estresado por sus diversas tareas en el plano laboral, y esto produce síntomas a nivel físico y mental, por tanto se plantean actividades que desarrollen la creatividad y que produzca un efecto relajante para quien lo practica.
3. Se verificó por medio de entrevistas que el docente considera que su profesión es desgastante y es algo con lo que debe vivir, es decir define a la vocación como un trabajo que genera sacrificio, cayendo así en la cotidianidad de la vida y subestimándose a sí mismo.
4. Los docentes están inmersos en un ambiente desvalorizado desde las autoridades gubernamentales hasta la comunidad en general
5. A través de las entrevistas realizadas afirmo que existe un desconocimiento sobre las técnicas holísticas que hoy en día se están utilizando para aliviar, sanar el cuerpo y el alma de quienes acuden a estas alternativas.
6. Los docentes se han acostumbrado a aceptar como un modo o estilo de vida que los está deteriorando física y emocionalmente, produciendo así una desilusión hacia el ejercicio profesional.

7. Con la realización de la propuesta se ofrece una guía sencilla que dé pautas al docente sobre la forma de manejar el estrés, para no perjudicar su vida laboral y personal. Además con la presente guía el docente podrá ahondar en diferentes técnicas holísticas, y donde tendrá la libertad total de acoger la técnica más apropiada según sus gustos y preferencias.
8. Por otro lado la propuesta persigue el ideal de lograr en el docente un cambio, pero no solo a nivel físico sino a nivel mental, emocional y espiritual donde pueda reflexionar sobre el rol y la corresponsabilidad que tenemos en el manejo de las emociones y la actitud con la que se deben de enfrentar las problemáticas del diario vivir.
9. La investigación permitirá que el docente tenga espacios de integración que beneficie la relación con todos sus pares y además desarrolle habilidades como líder de un grupo de docentes en la realización de proyectos que beneficie a la institución, y por ende al cuerpo docente.
10. Mediante las técnicas holísticas el docente desarrollará espacios de quietud, para lograr un estado armónico, y de esta manera brindar las herramientas necesarias para que se interese en estas milenarias prácticas que traerán calma y bienestar a su vida laboral, por tanto la Guía Happy Teachers se ha realizado meticulosamente para que el docente pueda realizar los ejercicios dentro y fuera del espacio laboral.
11. Se demostró a través del análisis de las entrevistas, la necesidad de que las autoridades de la institución reconozca y valoren el quehacer educativo del docente y su esfuerzo, por ende se promueve que los directivos sean más cercanos con su equipo de trabajo.
12. Se determinó que los docentes necesitan de espacios para ellos, donde puedan sentirse más livianos de las actividades laborales, por ende con la Guía Happy Teachers, se promueven actividades que acerquen al maestro a la valorización y respeto hacia sí mismo, por tanto se promueve que el

docente investigue sobre nuevas técnicas holísticas que lo ayuden a este propósito.

4.5.2 RECOMENDACIONES

Las recomendaciones que doy como autora de este trabajo de titulación, infiero que:

1. Es importante valorar la vida emocional del docente con la finalidad de que tenga un adecuado desarrollo que le permita abordar diversas situaciones que se le presenten a nivel personal y laboral.
2. El docente debe conocer y aplicar otras alternativas que le van a permitir reducir los niveles de estrés, y de esta manera pueda vivir una vida saludable a nivel físico y mental.
3. Los directivos deben de aceptar que efectivamente el docente está estresado, y se hace imperativo el socializar en reuniones de trabajo esta problemática, para que el maestro pueda sentir ese acompañamiento y apoyo que le puedan brindar sus superiores.
4. Es recomendable para el docente escuchar canciones al inicio del día, y estas podrían ser del género que prefiera pero que contenga un mensaje positivo de fondo y en la noche una música relajante. Por tanto en los anexos del presente documento, se enlistará algunas canciones que ayudarán al docente y también encontrará una selección bibliográfica que permita enriquecer los contenidos tratada en esta guía de desarrollo humano.
5. Las Universidades, que ofertan la carrera de Pedagogía, cuenten con materias de desarrollo humano, que permitan al estudiante conocerse a sí mismo, y encontrar un adecuado equilibrio emocional, que beneficiará no solo a su quehacer profesional y sino también en su vida personal.

6. El estudiante que opte por estudiar la carrera de Pedagogía, debe ser evaluado a nivel emocional, para evitar que en el ejercicio profesional fluyan los conflictos no resueltos.
7. Los directivos compartan con sus docentes la Guía Metodológica “Happy Teachers” que se propone, y de esta manera ellos puedan interesarse en la variedad de beneficios que traerá a su vida con la práctica diaria que se realice, con el respectivo seguimiento al proceso.
8. Al aplicar los docentes la Guía Metodológica “Happy Teachers” beneficiándose el crecimiento personal y emocional, así también se multiplicará a sus estudiantes, y de esta manera ambos se retroalimentarán; con la finalidad de que los niños también aprendan y conozcan sobre diferentes alternativas que le permitan manejar mejor sus emociones y pensamientos, generándose una dinámica activa entre todos los involucrados.
9. Todos los docentes deben estar consciente de la importancia de su rol, y por ende autoevaluar su vocación para modificar o mejorar aquellos aspectos que lo ameriten.
10. Los directivos deben evaluar los procesos académicos y el desenvolvimiento humano de su cuerpo docente, proporcionando sugerencias que ayuden a la mejora profesional.
11. Una vez al año se debe establecer capacitaciones de desarrollo humano y liderazgo para descubrir nuevas habilidades y destrezas del equipo docente.
12. Destinar en la programación anual un viaje de integración con actividades deportivas y sociales que permitan fortalecer la parte humana del docente.

4.6 IMPLICACIONES

Finalmente, después de haber realizado una recolección de datos de la situación y malestar que vive el docente tanto en el país como fuera, se evidenció

que el mismo no es debidamente valorado por las instancias gubernamentales, ni por los directivos de los establecimientos privados o estatales e inclusive por la propia sociedad, causando estrés que se evidencia en malestares físicos y emocionales.

Como autora de la propuesta metodológica considero que los docentes conllevan grandes responsabilidades, ya que a su cargo tienen a un grupo humano el cual deben de potencializar, cumplir con una serie de requerimientos administrativos, proveer materiales, estar sujeto a la actualización y evaluación académica permanente, atender la variedad de problemáticas que cada familia y niño trae consigo al llegar a un establecimiento educativo, buscando vías de apoyo o propuestas de solución, sumándose a lo descrito este docente tiene familia, hijos, conflictos personales, laborales o económicos, entre otros aspectos que también debe atender o por lo menos no desconocer. Toda esta realidad dan como resultado tener docentes con altos índices de estrés y de desmotivación que se evidencian en un la parte física y emocional. Si bien es cierto la realidad no se la puede modificar de forma radical, sí hay alternativas que en otras sociedades se las está usando exitosamente como son las técnicas holísticas, que permiten aliviar o canalizar las emociones que enferman el cuerpo y la mente.

ANEXOS

Entrevistas a Docentes de la Institución

Docente Entrevistado:

Edad:

Cargo:

Años de Experiencia:

Título Profesional:

Fecha:

Nombre de la Institución:

1. ¿Qué situaciones le generaban mayor tensión dentro del ámbito educativo, como docente; es decir frente a los niños?
2. ¿Cómo reaccionaba frente a estas situaciones?
3. Si se dan casos de tensión entre docentes, directivos o padres de familia ¿Cómo suele responder frente a esas situaciones?
4. Durante su ejercicio profesional, ¿Ha sentido fatiga mental en la jornada laboral? ¿En qué momento?
5. Si la respuesta anterior fue afirmativa, ¿En qué parte de su cuerpo se ha manifestado la tensión?
6. ¿Cómo afronta las exigencias laborales?
7. Considera que para los docentes se dan situaciones que provocan desmotivación hacia su labor.
8. Cree que la desmotivación es un aspecto que debe ser trabajado en los docentes para mejorar su ejercicio profesional.
9. Si a usted le proponen alguna estrategia para superar las tensiones, las aceptaría. ¿Por qué?

Entrevista a Profesionales del Desarrollo Humano

Nombre:

Título profesional:

Años de ejercicio en la profesión:

1. ¿Considera que los docentes pasan por situaciones de estrés?
¿Por qué?
2. Si su respuesta anterior fue afirmativa ¿Cómo considera que el estrés afecta al docente en su actividad cotidiana?
3. Considera que los eventos de la infancia pueden repercutir en la vida adulta, y si es así ¿Algunos de esos momentos podrían dar origen al estrés?
4. Considera que las exigencias laborales están deteriorando la salud física y mental del docente. ¿Por qué?
5. ¿Puede la carga familiar y sus problemáticas repercutir en la vida laboral?, es decir la cantidad de hijos, el haber vivido divorcios o cualquier evento traumático
6. ¿Cuáles son las manifestaciones del estrés que ha observado en sus pacientes o grupos que atiende?
7. ¿Qué piensa acerca de que el estrés sea considerado como un estilo de vida del presente siglo XXI?
8. Desde su práctica profesional ¿Cuáles cree que serían las maneras para aliviar el estrés laboral?
9. Considera que la aplicación de ciertas técnicas ¿Ayudarían a disminuir los niveles de estrés?
10. Considera que en nuestro medio estamos familiarizados o interesados en técnicas holísticas que ayuden a disminuir el estrés. ¿Por qué?

Entrevista a Padres de Familia

1. ¿Cuál de estas actividades mencionadas aquí, considera que le generan estrés al docente?
 - Número de niños
 - Planificaciones
 - Exigencias de los padres de familia
 - Situación económica
2. ¿Cómo considera que el docente reacciona frente a estas situaciones de tensión o estrés?
3. ¿Cree que las conductas de los niños y padres de familia pueden provocar estrés al docente?
4. Usted cree que al docente le ocurren situaciones desmotivadoras. ¿Cómo cuáles?
5. ¿Qué podría sugerirle al docente para reducir el estrés laboral?

Empoderamiento para Docentes

Listado de canciones

1. La vida es bella – Ana Isabelle
2. Que bonita es esta vida – Jorge Celedón
3. Pa´lante – Willy Chirino
4. Que suenen los tambores – Victor Manuelle
5. Madre Tierra – Chayane
6. Arriba la vida – Croni- k
7. Sueña – Gerardo
8. Soy Feliz – Ricardo Montaner
9. La vida es un carnaval – Celia Cruz
10. Voy a vivir – Marc Anthony
11. Ser feliz es gratis – Rosana
12. Ella – Bebe
13. Sin miedo – Rosana
14. No creo en el jamás – Juanes
15. Aprendí – Rosana
16. Bonito – Jarabe de Palo
17. Sueño – Diego Torres
18. Creo en ti – Ricardo Montaner
19. Hoy todo va a salirme bien
20. Gracias Señor – Jorge Celedón

Listado de textos sugeridos

1. El poder está en ti – Lousie Hay
2. Piensa diferente, vive diferente – Wayne Dyer
3. El poder del Ahora – Eckhart Tolle
4. El arte de la felicidad – Dalai Lama
5. Maravillosamente imperfecto, escandalosamente feliz – Walter Riso

REFERENCIAS

Anónimo. (2016, 15 de mayo). Maestros alistan marcha en la ciudad de México. *INFORMADOR.MX*. Recuperado de <http://www.informador.com.mx/mexico/2016/661361/6/maestros-alistan-marcha-en-la-ciudad-de-mexico.htm>

Anónimo. (2016, Junio, 5) Fallece profesora sin recibir su estímulo por jubilación. Recuperado de <https://www.elmercurio.com.ec/532126-fallece-profesora-sin-recibir-su-estimulo-por-jubilacion/#.V1yvclt97IU>

Anónimo. (2016, 16 de febrero). Esteban Bullrich: Ningún docente del país va a ganar menos de 8500 pesos. *La Nación*. Recuperado de <http://www.lanacion.com.ar/1871658-esteban-bullrich-ningun-docente-del-pais-va-a-ganar-menos-de-8500-pesos>

Anxo, M. (2014). El pensamiento complejo y la pedagogía y bases para una teoría holística de la educación. *Estudios Pedagógicos*, 26, 55-57. Recuperado de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052000000100011

Anónimo. (2012). Malestar Docente. *Temas para la Educación*, 21, 4-5. Recuperado de <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd9615.pdf>

Anónimo. (2011, 8 de septiembre). España: Docentes anuncian huelga y protestas contra los recortes. *Diario Ámbito*. Recuperado de <http://www.ambito.com/601201-espana-docentes-anuncian-huelga-y-protestas-contra-los-recortes>

Botella, L. (2013). Mindfulness y Psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, 7, 2-6. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Luis_Botella/publication/257921110_Conciencia_plena_\(Mindfulness\)_y_psicoterapia_Concepto_evaluacion_y_aplicaciones_clinicas/links/00b49526186545e39b000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Luis_Botella/publication/257921110_Conciencia_plena_(Mindfulness)_y_psicoterapia_Concepto_evaluacion_y_aplicaciones_clinicas/links/00b49526186545e39b000000.pdf)

Constitución de la República del Ecuador (2011). Ley Organica de Educación Intercultural. Disponible en <http://educacion.gob.ec/ley-organica-de-educacion-intercultural-loei/>

Constitución de la República del Ecuador. (2003). *Código de la Niñez y de la Adolescencia*. Disponible en <http://www.registrocivil.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/01/este-es-06-C%C3%93DIGO-DE-LA-NI%C3%91EZ-Y-ADOLESCENCIA-Leyes-conexas.pdf>

Díaz Bravo, Torruco García, Martínez Hernández, Valera Ruíz. (2013). *La entrevista, recurso flexible y dinámico*, (2), (162 - 167). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf>

E – AQUARIUS. (2014). La educación holista. Disponible en <http://www.eaquarius.cl/wp-content/uploads/Ramon-Gallegos-Educaci%C3%B3n-Holista.pdf>

Escalona, E. (2010). La docencia en escuelas primarias: Una tarea compleja y de múltiples condiciones peligrosas. *Comunidad y Salud*, 7, 30–32. Recuperado de http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-32932009000100006

Fajardo, J. (2014). Yoga, cuerpo e imagen: espiritualidad y bienestar, de la terapia a la publicidad. *Universita Humanística*, 68, 32 - 45. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79118995004>

Faúndez, Janitze, (2014). Estrategias no Tradicionales en la Educación Diferencial y en Procesos de Mediación Personalizada. *Revista de Pedagogía Crítica*, volumen 13, página 167. Recuperado de <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/3132/163-176.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

García Valdés, Suárez Marín, (2013). *El método Delphi para la consulta de expertos en la investigación científica*. Revista Cubana de la Salud Pública, (39), 1 – 5. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662013000200007

Hurtado, D. (2012). El síndrome de desgaste profesional. Revista Salud Bosque, 2, 29-32. Recuperado de <http://revistas.unbosque.edu.co/index.php/RSB/article/view/61/47>

Quintero, E. (2013). Estimulación de la consciencia a través de la meditación. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 7, 44-50. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1793/179323099007.pdf>

Ministerio de Educación. (2015). *Estándares de Calidad*. Disponible en http://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/03/estandares_2012.pdf

Ministerio de Educación. (2014). *Guía Metodológica para Docentes*. Disponible en <http://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/07/guia-docentes.pdf>

Rodríguez, D. (2016, 15 de mayo). Maestros piden salida de Muño de SEP en marcha en CDMX. *QUADRATIN*. Recuperado de <https://mexico.quadratin.com.mx/Maestros-piden-salida-de-Nuno-de-SEP-en-marcha-en-CDMX/>

Robalino, M. (2005). ¿Actor o Protagonista? Dilemas y responsabilidades sociales de la profesión docente. *Revista Prelac*, 1, 11 – 25. Recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0014/001446/144666s.pdf>

Ruíz, L. (2016, 27 de enero). Paro docentes se inicia con protesta en la calle. *El correo del Orinoco*. Recuperado de <http://www.elcorreodelorinoco.com/paro-de-docentes-se-inicia-con-protesta-de-calle/>

Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo. (2013). Plan Nacional del Buen Vivir. Disponible en <http://www.buenvivir.gob.ec/>

Universidad Católica de Uruguay. (2015). *El síndrome de quemarse por el trabajo factores psicosociales en el docente de primaria en la ciudad de Montevideo*. Disponible en <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v9n2/v9n2a05.pdf>

Universidad de Castilla. (2014). Competencias Profesionales del Profesorado del Siglo XXI. Disponible en <http://www.uclm.es/profesorado/Ricardo/Cursos/CompetenciaProfesionales.pdf>

Unidad de Neuropsicología. (2013). Una revisión de la psicología tradicional desde el proceso de Ho'oponopono. Disponible en <http://neuropsicologiahuc.com.ve/seminarios/Articulo%20Hooponopono.pdf>

Universidad de Almería. (2013). Reducción de los niveles de estrés docente y los días de baja laboral por enfermedad en profesores de educación secundaria obligatoria a través de un programa de entrenamiento en Mindfulness. Disponible en <http://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v22n2/v22n2a03.pdf>

Universidad Internacional de Cataluña. (2010). El síndrome de Burnout en Docentes. Disponible en http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/18/espanol/Art_18_303.pdf

Vivas, L. (2013). Los beneficios de la meditación. *Suite 101*, 5, 1-5. Recuperado de <http://suite101.net/article/los-beneficios-de-meditar-en-la-vida-cotidiana-a29715#.V2CiQrt97IU>

Vargas, G. (2011). Condiciones dignas de la labor docente del siglo XXI, un derecho inalienable, no una opción. *Educare*, 15, 4 – 5. Recuperado de <http://revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/1961/1862>



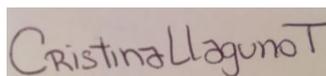
DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, **Llaguno Tovar, Cristina Raquel**, con C.C: # **091992831 - 7** autor/a del trabajo de titulación: **PROPUESTA METODOLÓGICA DE TÉCNICAS HOLÍSTICAS PARA EL MANEJO DE SITUACIONES DE ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCAL RÉPLICA AGUIRRE ABAD** previo a la obtención del título de **Licenciada en Ciencias de la Educación** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, **20 de septiembre de 2016**



f. _____

Nombre: **Llaguno Tovar Cristina Raquel**

C.C: **0919928317**



REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN

TÍTULO Y SUBTÍTULO:	PROPUESTA METODOLÓGICA DE TÉCNICAS HOLÍSTICAS PARA EL MANEJO DE SITUACIONES DE ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCAL RÉPLICA AGUIRRE ABAD.		
AUTOR(ES)	Cristina Raquel, Llaguno Tovar		
REVISOR(ES)/TUTOR(ES)	Plúas Albán Verónica, Mgs.		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación		
CARRERA:	Pedagogía		
TÍTULO OBTENIDO:	Licenciada en Ciencias de la Educación		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	20 de septiembre de 2016	No. DE PÁGINAS:	95 páginas
ÁREAS TEMÁTICAS:	Técnicas Holísticas – Desarrollo Humano – Educación		
PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:	Estrés, estado emocional y físico, docentes, desarrollo humano, técnicas holísticas, armonía, introspección.		
RESUMEN/ABSTRACT (150-250 palabras):	<p>Este trabajo de titulación fue realizado con la intención de encontrar una solución viable para reducir el estrés en docentes de educación inicial, mediante técnicas holísticas que permitan al profesional acercarse al conocimiento de su interior. De esta manera no solo el docente se beneficiará sino también los estudiantes, ya que se pretende que el profesional de la educación sea un puente que permita conectarse con sus alumnos y desarrollar en ellos, habilidades cognitivas y socioemocionales. Pero no dejando de lado que todo cambio inicia en la persona que busca renovar el ser, provocando así un cambio de pensamiento, y de esta manera se mantendrá una actitud de gratitud constante hacia la vida. Por último es importante acotar que no se tiene el poder de cambiar la realidad, pero si el poder de reconstruir nuestra vida hacia la felicidad con una actitud de reflexión hacia el otro y hacia cada uno de nosotros</p>		
ADJUNTO PDF:	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: +593-4 0986537956	E-mail: cristina.llaguno3@gmail.com	
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL PROCESO UTE)::	Nombre: Baño Pazmiño, Sonia Margarita, Mgs		
	Teléfono: +593-4-0997546082		
	E-mail: soniabapaz@hotmail.com		
SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA			
Nº. DE REGISTRO (en base a datos):			
Nº. DE CLASIFICACIÓN:			
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):			