



Universidad Ucinf.

Facultad de Educación.

Pedagogía en Educación Parvularia.

“Factores desencadenadores de estrés según la autopercepción de las educadoras de párvulos de jardines infantiles de la comuna de San Ramón”.

Seminario para optar al grado académico de Licenciado en Educación.

Alumna: Tania Huerta Silva.

Profesor guía: Luis Sandoval.

Octubre, 2015.

Santiago de Chile.

Formula anti estrés: "primero, no preocuparse por las cosas pequeñas, segundo, recordar que casi todas las cosas en esta vida son pequeñas"

Adán J. Jackson.

Agradecimientos.

En primer lugar, agradecer a Dios por todos los buenos propósitos que tiene en mi vida y por darme la sabiduría necesaria para finalizar este proceso.

Agradecer a mis amados padres por todo lo que han hecho por mí, por su esfuerzo, compañía, amor, dedicación y educación, pero lo más importante por hacer de mí una persona de bien.

A la familia Orellana Gonzales, por su cariño, apoyo e incondicionalidad en todas las instancias de este proceso y creer siempre en mí. A Paola Loyola Carrillo, por toda su ayuda, aliento y compañía.

Y para finalizar agradezco al señor Luis Sandoval mi estimado profesor guía, por luchar junto a mí en este proceso y realizar correcciones hacia este trabajo con gran disposición. Y a todos los docentes que me entregaron las herramientas necesarias para poder llegar a ejercer mi profesión.

Tania Huerta Silva.

ÍNDICE.

INTRODUCCIÓN	1.
CAPITULO 1	
FORMULACIÓN Y FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA	3.
1.1. Fundamentación del problema.....	4.
1.1. a. Pregunta de investigación.....	5.
1.2. OBJETIVOS DEL PROBLEMA	6.
1.2.a. objetivo general	6.
1.2. b. objetivos específicos.....	6.
1.3. HIPÓTESIS DEL PROBLEMA	6.
CAPITULO 2	
MARCO TEÓRICO	7.
2.1. Los cinco factores más comunes del estrés.....	9.
2.2. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL ESTRÉS	10.
2.2. a. Definición del término estrés.....	10.
2.2. b. comienzo histórico del estrés.....	10.
2.3. El estrés desde su origen	11.
2.3. a. Estrés según la mirada de Walter Cannon.....	11.
2.3. b Estrés según la mirada de Hans Selye.....	12.
2.3. c. Estrés según la mirada de Lazarus y Folkman.....	13.
2.3.d.Estrés según la mirada de John Madson.....	14.
2.3. e. Conclusiones y diferencias entre las teorías del estrés.....	15.

2.4. ESTRÉS EN EL SIGLO XXI.....	16.
2.5. ESTRÉS LABORAL EN EL SIGLO XXI.....	18.
2.5. a. Síndrome de burnout.....	19.
2.6. ACTIVACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO FRENTE A UN FACTOR QUE PUEDE GENERAR ESTRÉS.....	22.
2.6. a. Activación del sistema simpático y para simpático frente a un factor que puede ocasionar estrés.....	23.
2.6. b. Activación del hipotálamo frente a un factor que puede ocasionar estrés.....	23.
2.6. c. Activación del sistema límbico frente a un factor que puede ocasionar estrés.....	24.
2.7. FACTORES INTERNOS Y EXTERNOS QUE SE ACTIVAN COMO MECANISMOS DE DEFENSA ANTE UN FACTOR QUE PUEDE GENERAR ESTRÉS.....	25.
2.7. a. Factores psicológicos que se activan y comprometen ante una situación que puede ocasionar estrés.....	25.
2.7. b. Factores psicosociales que se comprometen ante una situación que puede de estrés.....	25.
2.7. c. Síntomas frecuentes que se presentan ante una situación que puede ocasionar estrés.....	26.
2.7. d. Síntomas que más se asocian ante una situación de estrés.....	27.
2.8. ENFERMEDADES QUE SE MANIFIESTAN A PARTIR DE ESTRÉS.....	27.
2.8. a. Sistema inmunológico.....	27.
2.8. b. Activación del sistema inmunológico ante un factor que puede ocasionar estrés.....	30.
2.8. c. Relación entre sistema nervioso y el sistema inmunitario ante un factor que puede ocasionar estrés	30.
2.9. ENFERMEDADES Y RIESGOS INTERNOS DESENCADENADOS POR ESTRÉS.....	31.

2.10. LO QUE SE SABE DE ESTRÉS EN CHILE.....	33.
2.11. ESTRÉS LABORAL EN EDUCACIÓN PARVULARIA.....	37.
2.12. AUTOPERCEPCIÓN DE ESTRÉS.....	39.

CAPITULO 3

METODOLOGÍA.....	40.
3. 1Tipo de investigación.....	41.
3.1a. Alcance de investigación.....	41.
3.1. b . Diseño de investigación.....	41.
3.1. c. Población de estudio.....	41.
3.1. d. Unidad de análisis.....	42.
3.1. e. Muestra y muestreo.....	42.
3.1. f. Instrumento.....	43.
3.1. g. Recolección de datos.....	43.
3.1. g. Análisis de datos.....	43.

CAPITULO 4

RESULTADOS.....	44.
41. Caracterización de la muestra.....	45.
4.1a. Edad de las educadoras consideradas en la muestra.....	46.
4.1.b. Estado civil de las educadoras consideradas en la muestra.....	47.
4.1. c. Número de hijo por educadora considerada en la muestra.....	48.
4.1. d. Tipo de dependencia de los jardines a los que pertenecen las educadoras consideradas en la muestra.....	49.
4.1. e. Años que las educadoras consideradas en la muestra han ejercido su profesión.....	50.

4.2. Posibles factores desencadenadores de estrés según las autopercepciones de las educadoras.....	51.
4.3. Autopercepciones de las educadoras en el ámbito de sobre carga laboral.....	53.
4.4. Autopercepciones de las educadoras en el ámbito de sobre carga laboral.....	55.
4.5. Autopercepciones de las educadoras en actividades que realizan como medida preventiva de estrés.....	57.
4.6. Autopercepciones de las educadoras en el ámbito síntomas de estrés.....	59.
4.7. Autopercepciones de las educadoras en el ámbito de relaciones interpersonales.....	61.
4.8. Autopercepciones de las educadoras en el ámbito técnicas de trabajo en aula.....	63.
4.9. Autopercepciones de las educadoras en el ámbito de materiales de trabajo.....	65.
CAPITULO 5	
CONCLUSIONES.....	66.
BIBLIOGRAFÍA.....	72.
CAPITULO 6	
ANEXOS.....	75.

Introducción.

El origen del estrés parte en el siglo XVII cuando diversos científicos y filósofos trabajaron para encontrar una respuesta certera a un cúmulo de síntomas físicos que afectaban a la población de la época. Sin embargo no fue hasta 1998 que *stringe* (término inglés) se popularizó con exactitud, llegando a ser traducido en español como estrés asociándolo a tensión, poca capacidad del organismo para sobrepasar una “dificultad”, colapso y/o adaptación (Load, 2008).

El estrés en el siglo XXI ha tomado más fuerza entre la población de lo que se pensaba en siglos anteriores donde se decía que con el avance de la ciencia esta patología debía ser un factor casi inexistente, sin embargo a nivel mundial es un tema de gran contingencia. En Chile las estadísticas muestran que un 34% de la población ha padecido de síntomas o se ha enfrentado a estímulos estresantes. En educación específicamente las educadoras de párvulos no se quedan fuera de este gran porcentaje, es por esto que la investigación se encuentra focalizada en el objetivo de conocer las autopercepciones de estrés en las educadoras de párvulos (OREALC/UNESCO y Chile crece contigo, 2010).

Es por las afirmaciones anteriores y basándose en los postulados de diversos autores, que se efectuó la siguiente investigación dándole relevancia a aspectos tales como: antecedentes históricos del estrés, estrés según la postulación de precursores en su historia, estrés en el siglo XXI, estrés laboral en el siglo XXI, activación del sistema nervioso frente a factores que genera estrés, factores internos y externos que se desencadenan frente cuadro estresante, enfermedades que se manifiestan a partir de un cuadro estresante, enfermedades y riesgos internos desencadenados frente a un factor estresante, lo que se sabe en Chile sobre estrés, lo que se conoce de estrés en educación parvularia y conceptos de percepción, enfatizando aspectos teóricos relevantes presentados como respaldo de la investigación realizada en terreno. En la delimitación más minuciosa del tema se abordaran términos y definiciones científicas, acuciosas, verídicas sobre el estrés y su importancia tanto mundial como chilena, se podrán apreciar también testimonios recogidos a través de investigaciones y entrevistas realizadas a la población por instituciones serias y responsables como por ejemplo: el diario las Últimas Noticias, UNESCO y Chile crece contigo (solo por mencionar algunas).

Todo lo anteriormente expuesto, se realizó con la finalidad de conocer factores desencadenadores de estrés según la autopercepción de educadoras de párvulos de la comuna de San Ramón cuya edad se encontraba entre 25 a 50 años. De esta manera se pretendió averiguar hasta qué punto ellas logran detectar aquellas

situaciones que pueden desencadenar estrés expresándose este a través de su organismo.

La población de estudio fue de 60 educadoras de párvulos de 25 a 50 años de la comuna de San Ramón, a las que se aplicó un instrumento validado por especialistas (dos psicólogas y una educadora de párvulos), que cuenta con un total de 30 preguntas con 3 variables (alternativas) cada una, proponiendo como objetivo final que cada educadora conozca aquello que se desencadena como factor estresante.

CAPITULO 1
PROBLEMA:
FUNDAMENTACIÓN Y
FORMULACIÓN.

1.1. Fundamentación del problema.

El estrés, es una patología que se ha tornado relevante a nivel mundial hace ya un par de siglos atrás lo que ha gatillado la búsqueda de respuestas certeras que ayuden a disminuir aquellos factores o estímulos que lo generan.

Afecta a todas las personas desde niños hasta adultos sin importar edad, sexo, estatus económico o posición laboral. Basta con que un estímulo sobrepase las capacidades de resistencia del organismo para hacerse presente. Son muchos los estímulos que pueden ser traducidos como condicionantes desencadenadores de estrés de manera interna el organismo asimila situaciones psicológicas, emocionales y afectivas, mientras que de manera externa las circunstancias cotidianas sociales y de relaciones interpersonales suelen gatillar bastantes situaciones estresantes. Si una persona se encuentra frente a una situación que le genera preocupaciones un desgaste físico y/o psicológico lo más probable es que se traduzca en estrés. Ahora, el estrés, no solo se puede traducir como un factor negativo o nocivo para el organismo aunque parezca exactamente lo contrario, al estar frente a un estímulo es el organismo el que decide como lo traducirá por muy complejo que resulte ser, si el organismo lo traduce como un desafío volcando todas sus energías en superarlo dicho estímulo se transforma en una situación motivante y alentadora.

En el siglo actual donde las condiciones de vida se aceleran cada vez más, la influencia de la tecnología y de una demanda laboral pareciera predominar. En Chile según un estudio realizado por el MINSAL respecto a la salud mental y calidad de vida de las personas las estadísticas indican que el estrés ha incrementado, en el año 2010 se registraron datos de un 22% mientras que en 2013 se contabilizó un 34% de personas estresadas. Si bien los factores que influyen en la asimilación de estrés son distintos para cada persona al parecer la realidad se traduce en un factor social común y constante, que indica que al menos en Chile las personas son más individualistas y el trabajo en equipo se genera con menor frecuencia. El tiempo para compartir con la familia y amigos se limita ya que se priorizan los tiempos de descanso después de extensas jornadas laborales, lo que desencadena mayores posibilidades de enfrentarse a un cuadro de estrés.

En el área de educación parvularia, los factores que suelen desencadenarse como posibles factores estresantes según el punto de vista de algunos docentes suelen ser: el escaso tiempo que tienen para realizar sus labores tanto dentro como fuera del aula, la excesiva carga laboral extendiendo su labor en muchas oportunidades hasta sus hogares y la gran cantidad de niños presentes en el aula lo que dificulta una personalización y punto de enfoque individual del aprendizaje. MINEDUC,

Universidad de Chile y Universidad Católica han tratado de entregar diversas respuestas de por qué se genera estrés en el área de educación con la finalidad de erradicar o al menos disminuir esta patología entre docentes. Es por esta razón que resulta fundamental conocer la propia percepción que poseen los docentes en este caso específicas educadoras de párvulos sobre el estrés.

Se hace necesario llevar este estudio a cabo, ya que el trabajo pedagógico realizado por las educadoras de párvulos es esencial para la formación de un hombre del mañana. Aun así cumpliendo un rol tan importante para la sociedad en muy pocas ocasiones se conoce realmente la realidad con la que debe lidiar a diario una educadora de párvulos para desarrollar su trabajo, siendo un sinnúmero de aristas que se deben abordar y obligaciones que deben cumplir para realizar su labor de manera exitosa, y con ello una gran cantidad de estímulos que se pueden presentar como factores estresantes. Desde este punto de vista se logra enfatizar que el estrés es una patología netamente percibida ya que lo que para algunas personas puede ser un objetivo casi imposible de realizar y superar, para otras se transforma en una motivación, una meta, una oportunidad para desarrollar sus capacidades y habilidades. Es por esta razón principalmente que se ha decidido realizar esta investigación ya que hay mucho por informar sobre el estrés que incrementa de manera tan rápida e impactante en la sociedad sobre todo en el área de educación donde la autopercepción que puedan tener los docentes en este caso las educadoras de párvulos es fundamental para conocer aún más a fondo el tema.

1.1. a. Pregunta de investigación.

¿Cuáles son los factores desencadenadores de estrés según la autopercepción de las educadoras de párvulos de los jardines infantiles de la comuna de San Ramón?

1.2. Objetivos:

1.2. a. Objetivo general:

Identificar los factores desencadenadores de estrés según la autopercepción de las educadoras de párvulos de jardines infantiles de la comuna de San Ramón, cuyo rango de edad se encuentre desde 25 a 50 años.

1.2. b. Objetivos específicos:

- Determinar según la autopercepción de las educadoras de párvulos los factores desencadenadores de estrés en el ámbito de trabajo realizado.
- Determinar según la autopercepción de las educadoras de párvulos los factores desencadenadores de estrés en el ámbito de sobre carga laboral.
- Determinar según la autopercepción de las educadoras de párvulos los factores desencadenadores de estrés en el ámbito de actividades preventivas.
- Determinar según la autopercepción de las educadoras de párvulos los factores desencadenadores de estrés en el ámbito presencia de síntomas.
- Determinar en la autopercepción de las educadoras de párvulos los factores desencadenadores de estrés en el ámbito de relaciones interpersonales.
- Determinar en la autopercepción de las educadoras de párvulos los factores desencadenadores de estrés en el ámbito técnicas de trabajo en aula.
- Determinar en la autopercepción de las educadoras de párvulos los factores desencadenadores de estrés en el ámbito materiales de apoyo a su labor.

1.3. Hipótesis del problema:

El problema no posee hipótesis, ya que, como es una investigación descriptiva no se pueden presumir o establecer las posibles respuestas que darán las educadoras de párvulos seleccionadas para participar del cuestionario establecido.

CAPÍTULO 2: **MARCO TEÓRICO.**

Estrés.

Estrés es un concepto que ha surgido hace un par de siglos atrás, interesando e invitando a diversos filósofos, psicólogos y médicos a realizar investigaciones y experimentos con el fin de entregar respuestas certeras sobre el tema.

Según la definición entregada por Paterson y Neufel (1989) el estrés es un estado fisiológico que se desencadena en un organismo al activar sus mecanismos de alerta para reaccionar ante alguna situación desconocida que necesita de todos los esfuerzos del organismo para sobrepasarla.

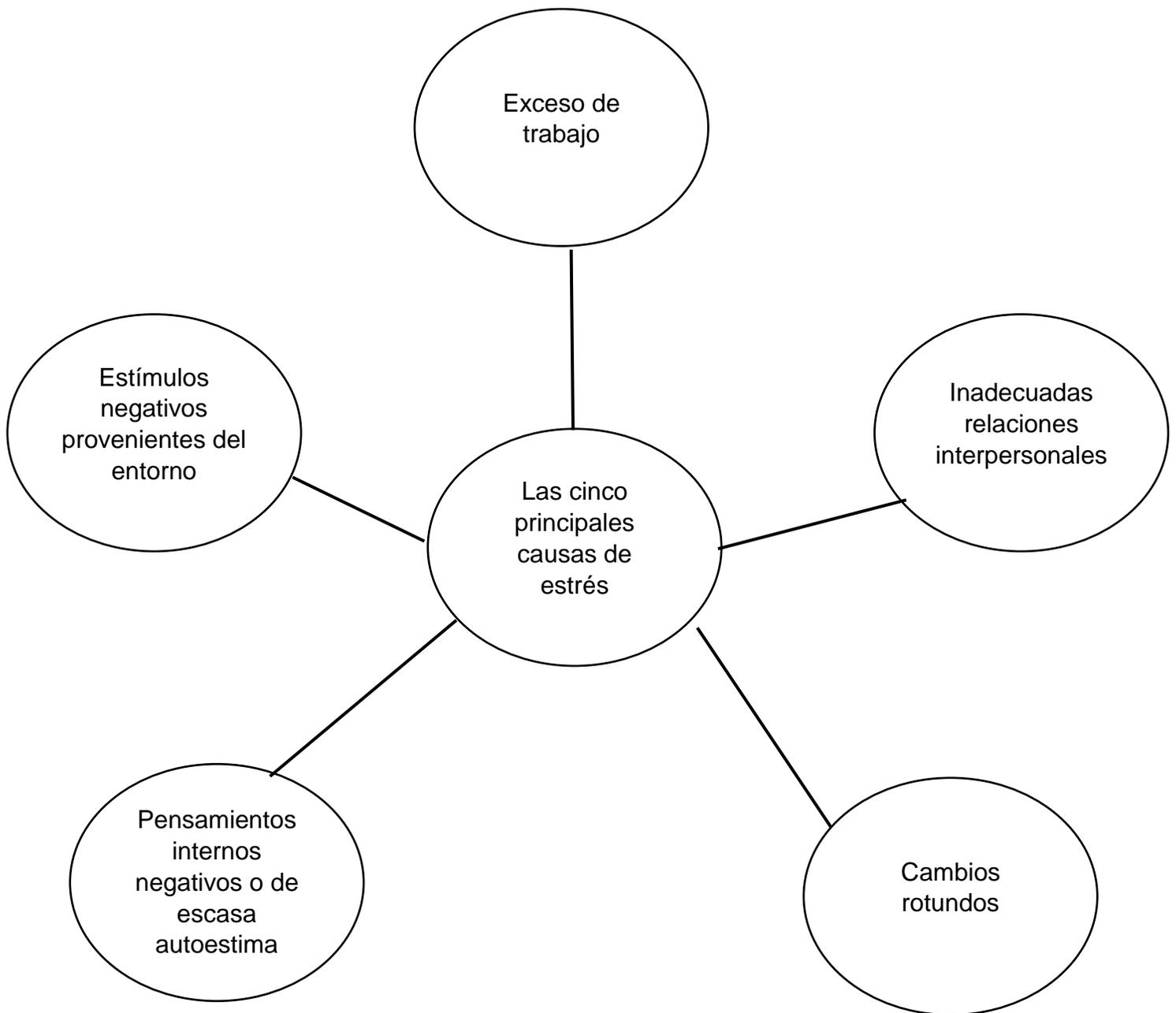
La primera etapa innata de defensa se inicia cuando el cerebro envía información al resto del organismo para mantenerse en estado de alerta ante aquella situación que resulta desconocida. La etapa de alerta resulta fundamental ante cualquier estímulo inicial, si bien no es percibida de manera inmediata por los seres humanos es donde el organismo comienza a enviar señales (Paterson y Neufel, 1989).

El estrés socialmente suele ser traducido como una situación negativa, ya que la información que se maneja sobre el tema resulta ser escasa, sin embargo se corregirá de partida esta teoría, ya que el estrés es un estado que puede ser positivo o negativo según la perspectiva con la que se asimilen los estímulos presentados, por ejemplo: si un estímulo físico, emocional o ambiental provoca una dificultad para desenvolverse claramente se desencadenará una situación estresante “negativa”. Por otra parte, si se presenta una situación en que la meta u objetivo están bien establecidos otorgando algún beneficio individual o grupal los obstáculos ya no serán tan difíciles de vencer, traduciendo el estrés en un desafío “positivo”.

Lo esencial para todo ser humano es que cuando se supere el periodo de estrés se genere nuevamente el proceso de homeostasis (equilibrio del organismo entre la información que se procesa en el organismo y lo que envía el estímulo externo) (Ortega, 1989).

Es importante conocer sobre el estrés desde sus inicios, ya que la finalidad de esta investigación es, clarificar las posibles causas fisiológicas, psicológicas emocionales, físicas y laborales que afectan a educadoras de párvulos desde su perspectiva, traduciéndose en estímulos externos y/o internos que limitan sus capacidades de reacción y desenvolvimiento ante estos (Ivancevich y Matesson, 1989: p. 17).

2.1. Los cinco factores más comunes de estrés:



(Díaz, 2011).

2.2. Antecedentes históricos de estrés.

2.2. a. Definición del término estrés.

Según lo descrito por Moscoso (1989), estrés es un término inglés (stringe), que con el transcurso del tiempo se fue masificando y popularizando en español, asociándolo a: tensión o poca capacidad del organismo para sobrepasar una “dificultad”, colapso y/o falta de adaptación.

Estresor, por otra parte es cualquier estímulo generado por el ambiente. Asimilado por el organismo de cualquier ser humano, acorde a su predisposición emocional ante alguna situación desconocida (Load, 2008: p 23).

2.2. b. Comienzo histórico de estrés.

El interés sobre aquellos factores que condicionantes de estrés, comenzaron a inquietar hace bastante décadas atrás específicamente entre los siglos XIV y XVII, con la postulación realizada por el físico Robert Hoocke (1744), mencionando que:

El estrés es producido por una sobre carga física, psíquica o emocional. Desencadenada por estímulos provenientes desde el exterior, desequilibrando de esta manera el interior del organismo al asimilar dichos estímulos (Sierra, 2011).

Cary Cooper y Phillip Dewe (2010), investigadores abocados a encontrar respuestas certeras sobre el concepto de estrés en la actualidad, describen que en el siglo XVII se hablaba de estrés como un cuadro de: “fuerza, presión o tensión”, al fin de la neurastenia, histeria y condiciones ambientales que se presentaban en estos momentos y en los conceptos de psicología de la época (Cooper y Dewe, 2010).

El término de estrés tomó fuerza en la década de los 80`s acuñando este con el término de: “epidemia de los ochenta”, las personas de esta época comenzaron a presentar síntomas comunes como: dolores de cabeza, dolores musculares, falta de apetito, mal humor. Todos estos síntomas con el paso del tiempo llevaron a la conclusión de que se trataba de estrés, fue tanto el revuelo provocado a nivel social frente al tema que la revista “Times” (edición N° 54), líder de opinión e información dentro de los medios comunicacionales, se dedicó a investigar al respecto con la finalidad de transmitir información seria y responsable a la comunidad, si bien faltaba mucho por hacer al respecto en cuanto a concientización de lo que era realmente esta patología por parte de otros medios

de comunicación más accesibles y masivos como: radio, televisión y radio, esta revista logró la finalidad de sembrar una interrogante a nivel social respecto de que es lo que era realmente el estrés y si es que fuese el caso de que alguna persona se encontrará frente al lograr detectar aquellos síntomas generales (Research, 2009: p 183-185).

Los científicos, médicos y filósofos del siglo XX aseguraban que el estrés era una patología propia de la época, sin embargo su fe y conocimientos indicaban a que esta patología fuera erradicada en los siglos posteriores (siglo XXI), ya que el avance de la ciencia, de la tecnología, de información y herramientas ayudarían a encontrar respuestas más claras que beneficiarían el bienestar y salud de la sociedad, además de tener la capacidad de disminuir aquellas causas o situaciones que llevaban a las personas a sentirse estresadas.

Los científicos de los tiempos actuales, luego de investigar minuciosamente respecto al tema aseguran que aún es complejo entregar un significado y definición concisa con respecto a lo que engloba el estrés, ya que hacen presente que el término se ha “manoseado” por especialistas como psicólogos y médicos los que generalmente diagnostican estrés sin considerar todo lo que eso conlleva, recordemos que para que se desencadene estrés influye más de un factor y/o condicionante (Urrutia, 2012).

Sadin (1995) menciona que:

Llama la atención que después de medio siglo de profunda investigación del término estrés, aún siga siendo necesario delimitar el significado de dicho término en revistas especializadas. Y es que posiblemente no exista otro término en psicología sobre el que haya más abuso y ambigüedad. Siendo utilizado frecuentemente por psicólogos, médicos y psiquiatras... y por la sociedad en general, en conversaciones cotidianas como televisión o radios (Sadin, 1995).

2.3 El estrés desde su origen.

2.3. a. El estrés según la mirada de Walter Cannon.

Walter Cannon, adoptó el término estrés al descubrir este de manera accidental mientras realizaba experimentos con animales en su laboratorio. Al producir un fuerte ruido de manera repentina Cannon logro identificar el miedo que este ejercía sobre sus animales (específicamente gatos), es entonces cuando logra producir sutoría sobre “lucha o huida”, describiendo que los animales reaccionaban con una descarga general del sistema nervioso simpático, preparándose para luchar o escapar (González de Rivera, 1989).

Luego de continuar observando las conductas que presentaban los animales ante diversos tipos de estímulos como: alimentación, ambiente o compañía, Cannon acuñó el término de homeostasis definiendo este proceso como; equilibrio del organismo ante lo desconocido y previamente conocido, para Cannon lo esencial de la homeostasis era que, después de pasar por un periodo dificultoso se llegue nuevamente a un estado de calma, el organismo según Cannon posee la capacidad de transformar todo proceso en conocimiento que aporta a su supervivencia. Para Cannon la forma de vida del ser humano va rotando y avanzando es por esta razón que necesita adquirir formas nuevas de desenvolverse, el estrés para él no es nada más que nuevas formas de adaptación que le permiten al organismo ir adquiriendo diversas maneras de aprendizaje y supervivencia.

Ivancevich y Matesson (1989), explican que para Cannon cada ser vivo percibe un estímulo externo que se le presenta según la preparación e información interna que ya posee de esta manera va regulando ambas situaciones para mantener el organismo equilibrado adaptándose constantemente a situaciones nuevas (Fresquet 1999: p 18).

2.3. b. El estrés según la mirada de Hans Selye.

El concepto de estrés fue introducido por primera vez en el área de medicina por Hans Selye (1936), quien no realiza referencia al estímulo, fuerza o peso; si no a la respuesta del organismo ante el estrés. Utilizando dicho termino para describir la suma de cambios inespecíficos del organismo en respuesta a una situación estimulante.

Para Selye el estímulo proveniente desde el exterior (ambiente), era asimilado de manera inmediata por el organismo sin una preparación previa de este para poder asimilarlo y actuar sobre él. Es de esta manera que el sistema nervioso debe activar diversos mecanismos de alarma para actuar ante dicha situación desconocida.

El organismo realiza una cadena activando todos los órganos internos evitando la intensidad del estímulo desconocido con la finalidad de no colapsar y prolongar una situación desagradable (Moscoso, 1998a).

Para Selye el organismo reaccionaba de manera innata ante un estímulo, asimilando y traduciendo este en malestares físicos. De esta manera llegó a describir el “síndrome de permanencia” el que se manifestaba a través de etapas,

la primera etapa es de alerta es donde el sistema nervioso detecta el estímulo, la segunda etapa es donde el sistema nervioso y el organismo activan todas sus defensas para sobre pasar dicho estímulo y/o situación peligrosa y en la tercera etapa el estímulo comienza a sobre pasar al mecanismo de defensa colapsando este y prolongando una situación agresiva llevando al límite a la persona que padece dicha situación.

Lo primordial para Selye se realiza durante la etapa de alarma donde sistema nervioso posee la capacidad de reaccionar ante un estímulo transformando este en una motivación ante un objetivo que al principio no era agradable. Es así como Selye concluye que el estrés se divide en dos, el 1) recibe el nombre de distrés, el 2) recibe el nombre de eustrés. El primero se refiere al estrés perturbador o “malo” y el segundo al estrés bueno que produce resultados positivos o constructivos, para Selye el organismo posee la capacidad de adaptación ante los estímulos percibidos (Moscoso, 1998b).

2.3. c. El estrés según la mirada de Lazarus y Folkman.

Según la definición entregada por Lazarus y Folkman, los estímulos presentados por el ambiente se transforman en estresantes solo si el organismo de un ser humano los percibe como tal. El organismo se prepara durante el desarrollo de la vida para reaccionar adecuadamente ante los estímulos que se van generando, si dichos estímulos sobre pasan la capacidad adaptativa de los seres humanos es donde el estrés “ataca”.

Así, el estrés psicológico se desencadenaría como resultado de la relación entre una persona y el contexto que se produce cuando este es evaluado como amenazante para sus recursos. En la primera etapa en la que se desencadena una situación estresante, estos autores distinguen el estrés como amenaza, perdida o desafío, ya que el concepto de estrés en sí mismo no aporta demasiado sobre la naturaleza del esfuerzo que una persona debe realizar para adaptarse.

Mientras que la segunda etapa de evaluación o reevaluación que realiza una persona, entre su sistema interno y externo, el estrés no es algo negativo en sí mismo, sino que facilita la disposición de recursos para enfrentar situaciones excepcionales: se activan una gran cantidad de recursos, aumenta el nivel de reacción fisiológica, cognitiva y conductual; y esto supone un desgaste importante para el organismo. Si estos suceden esporádicamente no habrá problemas ya que el organismo posee la capacidad de recuperarse, pero, si se repite con frecuencia e intensidad o duración puede producir la aparición de trastornos fisiológicos. Poniendo en funcionamiento recursos personales que podrían utilizarse en

relaciones futuras y contribuir así a mejorar su auto eficiencia y autoestima (Mochales y Gutiérrez, 2000).

Sin embargo según Lazarus (1988), los factores sociales y condiciones de vida de cada persona influían en su relación ante un factor estresante, formulando así la idea de “noción de vulnerabilidad” para referirse a las reacciones individuales.

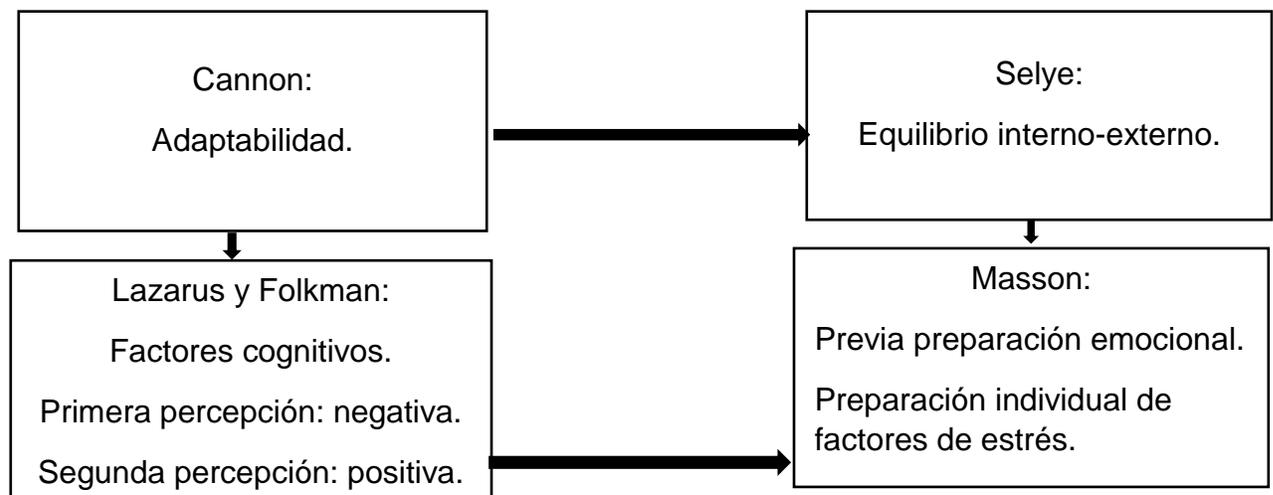
Las persona según Lazarus reaccionan según las características de su personalidad y contexto en el que se desenvuelven (familiar, social e histórico) presentando diferencias en sus percepciones al sentirse amenazado o dañado (Mae, 2002).

2.3. d. Estrés según la mirada de John Madsson.

Realizó su propio argumento de porque se produce el estrés, refutando la teoría de estímulos inespecíficos y permanencia de Selye.

Para Masson, la teoría emocional es la que se activa al provocar un estímulo que genere respuestas a nivel físico (corporal). Su argumento se basa en el hecho de que la respuesta al estrés se reducía cuando se mimetizaba el componente psicológico asociado a la exposición ante un estímulo percibido.

Al realizar experimentos con monos, exponiéndolos a factores estímulos como, frio, calor o falta de alimentos logró percibir que si bien todos estaban expuestos no todos reaccionaban de la misma manera, algunos presentaron mayor nivel de aguante que otros, es ahí donde llega a la conclusión de que es la activación de las emociones la que prima ante una situación poco agradable (García, 2002).



(Cárdenas, 2013).

2.3. e. Conclusiones y “diferencias” entre las teorías de estrés.

<u>Cannon</u>	<u>Selye</u>	<u>Lazarus y Folkman.</u>	<u>Masson.</u>
<p>Para Cannon el estrés se presentaba según lo que el organismo percibía como respuesta ante un estímulo que entrega el ambiente y que es el organismo el que debe luchar para sobre pasar este estímulo desconocido transformándolo en un desafío para mantener un equilibrio emocional interno entre lo desconocido y lo que ya se conoce. Según Cannon el organismo es adaptable a cualquier estímulo o situación, es solo cosa de costumbre y de acomodar las condiciones que posee para su sobre vivencia.</p>	<p>Para Selye el organismo puede procesar cualquier estímulo que el medio externo le presenta al organismo el que posee la habilidad de percibir el estímulo, trabajar sobre el transformándolo en una condicionante de motivación más que en una condicionante negativa.</p>	<p>Para Lazarus y Folkman, el estrés posee un enfoque cognitivo y es percibido por las personas en dos etapas; la primera etapa es donde el estímulo se desencadena frente a una persona de manera violenta provocando un bloqueo en sus capacidades de reacción, asimilando dicho estímulo de manera negativa.</p> <p>Mientras que la segunda etapa es la de re- reacción es donde la persona activa sus mecanismos de defensa ante una situación de estrés, permitiendo así soluciones positivas y motivadoras.</p>	<p>Masson por otra parte dice que el estrés se presenta como una condición y que no todos los seres vivos lo perciben de igual manera, sino que lo desarrollan acorde a su preparación emocional la que envía información relevante al organismo para preparar las condiciones ambientales y de esta manera adaptarse a una nueva condicionante.</p>

(Reyes, 2013).

2.4. Estrés en el siglo XXI.

Estrés en el siglo XXI es un tema que ha tomado fuerza, ya que las condiciones de vida de los seres humanos presentan cada vez mayores aceleraciones desde el inicio del día las personas sin escatimar en edad corren para cumplir con sus obligaciones diarias de índole: laboral, domésticas y/o académicas, generando estímulos inconscientes de estrés que se pueden volver difíciles de controlar. Por otra parte el avance tecnológico aporta muchas veces un desgaste a nivel familiar mayor de lo que se piensa, si bien el tener todo de una manera más rápida puede ser señal de beneficios son muchas las personas que pasan altas horas frente a un computador o celular otorgando de esta manera pocas horas a la convivencia, afecto y comunicación tanto familiar como laboral lo que puede llegar a desencadenar un factor de estrés en algún integrante de la familia o en todo el núcleo que de a poco genere un estrés colectivo entre todos los integrantes del núcleo.

Por otra parte los horarios laborales son cada vez más extensos, con una alta demanda de producción y remuneraciones bajas, lo que limita a las personas a generar instancias de distracción por falta de tiempo y dinero el que se destina para gastos esenciales, es así como las personas también llegan a encerrarse en un círculo rutinario. La alimentación tampoco es la más adecuada ya que se suele priorizar la comida rápida o envasada en favor a la optimización del tiempo (Cavales, 2012).

Contrario de lo que se pensaba en siglos anteriores (que el estrés con el avance del tiempo disminuiría), los datos arrojados por investigadores del siglo actual arrojan que el estrés ha incrementado sus cifras a 86% en relación a tiempos anteriores.

Ahora bien, el estrés, es presentado como un estímulo desconocido que entrega el medio externo (ambiente) siendo el medio interno el encargado de percibir dicho estímulo procesándolo y transformándolo en un factor positivo en el que se encuentre una motivación (Lorenzano, Novoa y Estévez, 2010).

Dolor de cabeza, dolor general de cuerpo, dolores estomacales, mal humor, poca tolerancia, rápida frustración, sensibilidad e irritabilidad. Son algunos de los síntomas más comunes presentados ante una situación de estrés, dichos síntomas son generalmente asociados a otras situaciones propias del desgaste rutinario, por ejemplo: una persona que ha presentado dolor de cabeza durante todo el día probablemente dirá, que se debe al ruido de la ciudad o a la alta

demanda laboral de la jornada, escaseando la posibilidad de pensar que este síntoma es una señal que está presentando su organismo como un posible factor de estrés, al irse el dolor de cabeza se le resta importancia a esta situación dejándola pasar sin consultar a un especialista. Cuando se presentan algunos de estos síntomas las personas se encuentran frente al estado de alarma que expresa el organismo, al obviar dicha situación el organismo puede entrar al estado de permanencia manteniendo inconscientemente la situación estresante (Villanueva, 2012).

Las enfermedades colaterales del estrés en el siglo XXI, se reconocen como: colon irritable, jaqueca y resfriados, aunque como ya se mencionó anteriormente cuesta asociarlas como consecuencias de estrés, cuando una persona se siente estresada disminuye la capacidad de alarma (defensas inmunológicas) la que logre mantener inmune al organismo.

Las condicionantes más constantes de estrés en el siglo XXI suelen ser presentadas con mayor facilidad en el campo laboral por razones como: sobre carga laboral desencadenando condiciones desfavorables y malas o negativas relaciones interpersonales con el resto del equipo (compañeros de trabajo) y la escasa labor en conjunto que se realiza para lograr un objetivo final (Riquelme, 2012).

Los resultados obtenidos en la encuesta realizada por la asociación de calidad de vida de la universidad de Pereira arrojan que al menos un 53% de la población ha presentado licencias médicas por estrés, en término medio que se traduce al periodo de lucha que realiza el organismo ante un estímulo (Selye) un factor común entre las personas indicaba que la mayor condicionante encontrada es la poca rotación de labores entre los funcionarios y el limitado periodo que se les entrega para desarrollar y finalizar el objetivo (López y Roiter, 2007).

2.5 Estrés laboral en el siglo XXI.

El estrés laboral es una de las ramas más amplias que se pueden abordar de este tema, ya que es una de las principales causas generadoras de estímulos estresantes.

La definición formal de estrés laboral fue aportada por la organización de trabajo OIT como:

Enfermedad peligrosa para las economías industrializadas en vías de desarrollo, perjudicando la producción, al afectar la salud física y mental de los trabajadores (Van Daele, 2009).

Por otra parte el psicólogo inglés Williams Dougal (2010), se refiere al estrés laboral contextualizándolo de la siguiente manera:

El estrés laboral o estrés en el trabajo es un estrés propio de las sociedades industrializadas, en la que la creciente presión en el entorno puede provocar la saturación física o mental del trabajador, generando diversas consecuencias que no solo afecta su salud sino que también la de su entorno más próximo (Dougal, 2010).

Como ya se ha mencionado anteriormente una de las principales preocupaciones a nivel social es cumplir con el horario laboral establecido de ahí que las personas comienzan su día de manera apresurada, ya que si no cumplen con este requisito mínimo lo más probable es que se generen sanciones por parte de sus jefes como, llamados de atención, completar el horario que no fue cumplido extendiendo la jornada, descuentos salariales e incluso amonestaciones que pueden poner en peligro la continuidad en el puesto laboral. Otro aspecto digno de considerar es el transporte que utilizan las personas para llegar desde sus hogares hacia sus trabajos, si bien ha incrementado el número de personas que cuentan con un medio de transporte propio (autos, camionetas, furgones, etc.) no es menor la cantidad de personas que utilizan transporte público adecuando su horario en favor de este, teniendo que flexibilizar, adecuar y optimizar su tiempo para cumplir con tareas como: dejar a los hijos en la escuela (si es que es el caso) o avanzar en tareas domésticas ya que así como se ingresa temprano el horario de salida es avanzado también, sin contar con el trayecto de regreso al hogar esta es la realidad que se presenta en la mayoría de la sociedad, pero, si se producen retrasos por estas condicionantes es problema de cada persona por lo que en

ocasiones suelen sentirse escasamente respaldados por su empleador, generando de esta forma otro posible factor de estrés (Álvarez, 2010).

Según los datos arrojados por la OMS, acerca del estrés laboral indican que una de las mayores preocupaciones de los empleados es cumplir con el trabajo delegado de una óptima manera respetando plazos establecidos, claramente esto desencadena otro posible factor de estrés ya que genera una presión extra en el organismo que es escasamente percibida, son pocas las personas que se toman el tiempo de poner en la balanza si su trabajo realmente cumple con sus expectativas personales, ya que el salario es generalmente aportado para el sustento del hogar.

El estrés laboral puede desencadenarse en cualquier área de trabajo que sobrepase las capacidades físicas y/o mentales del organismo. Según el psicólogo Manuel Enríquez (2013), cada persona debe estar encargada de detectar cuando una situación se encuentra sobrepasando sus capacidades físicas y/o mentales poniendo un párale a tiempo a esta situación ya que nadie se detendrá a comunicárselo, más allá de los ingresos que claramente son necesarios y una de las motivaciones fundamentales la salud no se debe transar, no se debe esperar que el organismo se sienta totalmente “desgastado” para abandonar un lugar de trabajo en el que ya no se está cómodo/a, cada persona presenta un umbral diferente de tolerancia pero cuando este se encuentra sobrepasado lo más recomendable es no sobre exigirse (Enríquez, 2013).

Siendo uno de los factores que más afecta la economía a nivel mundial por ejemplo: en Estados Unidos se pierden anualmente unos 150 mil millones de dólares a causa del ausentismo laboral. México es el que presenta el primer lugar de ausentismo a causa de estrés laboral las estadísticas indican que al menos un 75% de la población se ha sentido sobre pasado con la alta demanda laboral, si bien las empresas de este país se encuentran conscientes de esta situación no es mucho lo que realizan por sus trabajadores ya que esto les implica incrementar sus gastos (Campos y Astudillo, 2010).

2.5. a. Síndrome de Burnout:

En la actualidad el estrés laboral recibe el término de burnout, sin embargo no engloba todas las “áreas” o situaciones de estrés. Ha sido tanto el incremento que se ha provocado de personal estresado en las empresas de diversas áreas no solo de educación que ha nacido esta terminología conocida también como, “el

síndrome de estar quemado”, derivado de su significado burn- out: consumirse o agotarse.

Este síndrome suele presentarse con mayor frecuencia en aquellos puestos de trabajo relacionados con atención a terceros, como: docentes, personal sanitario y/o personal que presta servicio en el área de atención al cliente, este se puede dar como motivo para baja laboral, ya que llega un momento en el que el empleado se encuentra incapacitado para desarrollar su trabajo

Se ha señalado que el síndrome de burnout se expresa o desencadena principalmente en docentes quienes se ven enfrentados diariamente a una de las labores más extenuantes dentro de la sociedad. Cumpliendo deberes tanto dentro como fuera del aula, lo que muchas veces obliga a terminar su trabajo en su hogar. Además de tener que lidiar a diario con su deber académico, se suma la relación que deben mantener con apoderados demandantes y el resto de la comunidad educativa (Maslach y Jackson, 1999).

El concepto de burnout fue introducido en el área de educación por Herber J. Freudenberger en 1974 y Crhistina Maslach en 1976, definiendo el termino como: “una respuesta prolongada a estresores emocionales e interpersonales crónicos en el trabajo” (Radu V., 2010). El burnout desde la perspectiva psicológica es descrito como, respuestas de los docentes de todas las áreas de educación hacia una experiencia negativa o desfavorable sobre su desempeño pedagógico y a encontrarse emocionalmente agotados con el trabajo que realizan (Snad P., 2008). Según un estudio nacional realizado por la Universidad Católica de Chile se mostró que, la mayoría de los docentes Chilenos se encontraban con burnout los que se desgastaban tratando de encontrar técnicas de trabajo adecuadas para aplicar con sus estudiantes, más que enfocarse en las verdaderas necesidades e intereses de estos, al contrario de lo que hacían los docentes que no se encontraban con burnout, los que declararon que mantenían una relación cercana y amena con sus estudiantes. En la actualidad es mucho más complejo realizar una clase por más que los docentes preparen y estructuren estas ya que, los estudiantes cada vez se encuentran ávidos de aprendizajes, demostrando un interés constante por aprender, factor que muchas veces sobre pasa las capacidades del profesor, es ahí donde los factores ambientales pasan la cuenta y se produce un agotamiento físico y mental en estos (Dante Castillo y Manuel Alzamora, 2015).

-Síntomas presentados ante una situación de burnout:

Los síntomas principales de una persona que está pasando por una situación de burnout son: irritabilidad constante, escasa cordialidad con las personas y presentar una actitud defensiva o sensible hacia situaciones cotidianas.

-Causas del síndrome de burnout:

Los síntomas principales por los que se genera el síndrome de burnout son relacionadas con: sobre carga laboral, supervisar y delegar tareas a terceras personas. Poseer un cargo laboral con excesiva responsabilidad y/o que se tengan expectativas sobre el resultado de una meta por parte del resto del equipo de trabajo, extensas y elevadas jornadas laborales sin tiempo de respiro de por medio, monotonía y desánimo en el desempeño laboral.

-Técnicas para superar el burnout:

Las empresas cada vez están implementando más técnicas con el fin de que sus trabajadores no se vean envueltos y afectados por el burnout es por esta razón que dentro de sus estrategias se encuentran actividades como: realizar un tipo de actividad física de manera grupal al menos una vez por semana (baile entretenido, zumba o yoga) (Brollar, 2000).

- Promover el estilo de vida saludable en sus casinos y/o entre sus trabajadores de manera independiente.
- Realizar rotación de labores dentro de lo posible.
- Aplicar lo indicado por el manual del buen trato en caso de los jardines infantiles.
- Promover la comunicación entre los trabajadores, donde puedan expresar sus opiniones, cambios y/o puntos de vista.

(Blog de psicología especializado en burnout “despertar”, 2012).

2.6 Activación del sistema nervioso frente a un factor que puede ocasionar estrés.

Montoro y Coll (2010), han definido y dado a conocer que cualquier variación que se produzca en el ambiente genera respuestas, (las variaciones ambientales son estímulos), ante cualquier situación que produzca miedo en un ser vivo como por ejemplo: un ruido fuerte, el organismo activa sus mecanismos de defensa a través del sistema de alerta mandando información al resto de los órganos del cuerpo para realizar un trabajo en conjunto. Por otra parte el sistema nervioso central es el encargado de seleccionar entre las diversas respuestas que entrega el organismo la más adecuada en cada situación (estímulo) que se estará desencadenando (Austaman, 2013).

Las respuestas están influenciadas en distintos grados por la racionalidad: ante una emergencia, seria, externa. Se citará en esta oportunidad a Walson Modisson quien entregó el ejemplo del apagón en la ciudad:

Walson Modisson (2000), postula que:

“Si es ocurre un apagón en la ciudad de noche y nos encontramos conduciendo un automóvil sabemos que hay que actuar con prudencia, a velocidad moderada por que hay peligro, no hay semáforo y todos los autos van a una velocidad promedio” (Modisson, 2000).

El sistema nervioso central es el primer mecanismo de alarma generando respuestas a nivel interno regulando el funcionamiento del sistema circulatorio, respiratorio y digestivo. Los impulsos nerviosos que funcionan como respuestas permiten un óptimo y estable funcionamiento de todo el organismo (Pérez, 2010).

El estímulo es percibido en primer lugar a través del reflejo ocular este órgano es el encargado de entregar la información pertinente en el sistema nervioso, en este momento el estímulo ya es percibido.

El que controla el funcionamiento de los órganos del cuerpo específicamente recibe el nombre de sistema nervioso periférico se encuentra formado por un grupo de nervios y ganglios, que controlan los movimientos no voluntarios (autónomos), como por ejemplo: los latidos del corazón o pulmones. Estas actividades las realiza el sistema nervioso autónomo los nervios actúan como canales o conductos desde y hacia el sistema nervioso central.

En la etapa de alarma del estrés, el sistema nervioso simpático activa el organismo mediante el aumento de la frecuencia respiratoria, presión arterial, frecuencia y volumen de las contracciones cardíacas, elaboración de glucosa en el hígado, aumento de la circulación en los músculos liberación de epinefrina o adrenalina por las suprarrenales, dilatación de las pupilas, disminución en la aceleración de los órganos abdominales (estómago e intestinos), riñones, piel y reducción de la actividad digestiva. La actividad constante del sistema simpático puede perjudicar los órganos del cuerpo con sobre carga en la fase de agotamiento. El sistema nervioso parasimpático controla, el cambio, la recuperación relajación y asimilación (Montoso, 2010).

2.6. a. Activación del sistema simpático y parasimpático frente a un factor que puede ocasionar estrés.

Actúan también en la percepción de estímulos y en la lucha para que no se genere estrés. El sistema simpático, realiza la función de estimular a los órganos para asegurar respuestas ante el estrés y situaciones de peligro. Es el encargado de acelerar los procesos de los órganos como por ejemplo: latidos del corazón o bombear sangre con mayor intensidad cuando se desencadena un cuadro de estrés, este sistema reacciona de manera “violenta” entregando información a la cadena del organismo, de esta manera altera todos sus procesos, activando de manera inmediata la reacción de alarma.

El sistema parasimpático, por otra parte es el encargado de regular los órganos llevándolos a su normalidad cuando la situación de estrés ya se ha sobrepasado, o se ha comprendido cómo actuar ante dicha situación, devolviendo al organismo a su estado natural o de inicio (Welman, 2001).

2.6. b. Activación del hipotálamo frente a un factor que puede ocasionar estrés.

Existe un circuito de retroalimentación entre las hormonas que produce el hipotálamo y aquellas hormonas que este regula, de ahí nace la información del estado metabólico para actuar en consecuencia. El hipotálamo contiene un gran número de circuitos neuronales que controlan funciones vitales como: la temperatura corporal, la presión sanguínea, la sudoración, la dilatación de pupilas de acuerdo a la situación emocional de cada ser humano (Welman y Coll, 2001).

2.6. c. Activación del sistema límbico frente a un factor que puede ocasionar estrés.

El córtex de asociación límbica está relacionado con la atención, la motivación, la memoria y el ser consciente de nuestro estado emocional. El septum es la región cerebral relacionada con el placer: su estimulación nos proporciona placer. El hipocampo es una zona que tiene un papel importante en almacenamiento de memoria reciente. Debajo del hipocampo se encuentra la amígdala, un conjunto de núcleos implicados en el control de la emociones como: miedo y agresividad, así como también en la coordinación del sistema nervioso autónomo y hormonal. Cada uno de los sistemas actúan de manera coordinada para percibir los impulsos enviados desde el exterior, ayudando a los seres vivos a preparar su organismo, activando su sistema de alarma y de esta manera poder reaccionar adecuadamente frente a situaciones que resultan desconocidas y provocan un desequilibrio, dicho desequilibrio se logra superar y mantener el proceso de homeostasis gracias al sistema nervioso central, a la adecuada circulación de la sangre, la producción de oxígeno, de hormonas y conexiones sinápticas. Si bien es cierto se cree que son los factores ambientales los que desencadenan los cuadros de estrés, ¿Qué ocurriría si el sistema nervioso no se activara para trabajar en beneficio del organismo?, pues bien, la respuesta es clara, lo más probable es que dicha situación se prolongaría enfrentándonos de esta manera a una “bola” cada vez menos probable de disolver (Brandao y Coll, 2005).

Sistema H	—————→	Respuesta endocrina.
Amígdala	—————→	Respuesta emocional.
CRH cortical	—————→	Respuesta cognitiva y conductual.
Núcleos del tronco	—————→	Respuesta autonómica.

2.7. Factores internos y externos que se activan como mecanismos de defensa frente a un factor que puede ocasionar estrés.

2.7. a. Factores psicológicos que se activan y comprometen ante un factor que puede ocasionar estrés.

El estrés comienza siendo una exigencia de tipo emocional, luego de una prolongada exposición a un estresor determinado puede traducirse en un padecimiento de índole física, llegando a provocar efectos que tienen estrecha relación con los procesos mentales y conductuales a estos efectos se les denomina respuestas psicológicas.

Los factores psicológicos que se desencadenan ante una situación de estrés dependen de la reacción del organismo de cada persona ya que no todos los seres asimilan las vivencias de igual manera, es ahí donde la predisposición emocional juega un rol fundamental, si el estado anímico de una persona se encuentra estable o positivo lo más probable es que se asimile un factor (por más estresante que resulte) de mejor manera, que aquella persona cuyo estado de anímico sea desfavorable. Las vivencias que se generan a lo largo de la vida ayudan a enfrentar una situación emocional con una mayor preparación, que si se presentaran por primera vez.

Las emociones desencadenadas ante un estímulo estresante suelen ser asimiladas de manera negativa. Se presentan habitualmente estados de ánimo como frustración o ansiedad al desencadenarse la barrera psicológica.

Mientras que los factores comportamentales que se expresan con mayor evidencia son: inquietud, morderse las uñas, morder objetos y fumar de manera excesiva (en caso de que se fume) (Fernández, 2011).

2.7. b. Factores psicosociales que se comprometen ante una situación que puede ocasionar de estrés.

Cuando se habla de factores psicosociales, se realiza referencia aquellos factores psicológicos propios de cada individuo y social que se entiende como una serie de normas, reglas, valores, principios, religión, creencias y cultura que nos proporciona el núcleo en donde crecemos y desenvolvemos.

El objetivo principal de los factores psicosociales es mejorar la calidad de vida de cada persona y como esta puede aportar para su bienestar y el de su entorno cercano o "inmediato". Lo ideal es que frente a los factores psicosociales se apoyen mutuamente las personas para superar aquellos estímulos o factores estresantes que se puedan desencadenar, por ejemplo: si una persona está pasando por alguna situación difícil, se intentará apoyar en su entorno inmediato o cercano (familia, amigos, compañeros de trabajo) para que el impacto de dicha situación no resulte tan desgastante, si encuentra apoyo emocional claramente podrá salir, sobrepasar esta situación de una manera más rápida o amena, es así como cuando la situación se invierta y el apoyo deba ser brindado por esta persona pondrá todos sus esfuerzos para acompañar y/o ayudar a quien lo solicite ya que ha pasado anteriormente por algo similar. Se mencionará sin embargo que cada situación es percibida de distinta manera por cada persona, ya que para lo que para algunos resulta ser estresante para otros no lo es (Castillo, 2010).

Para complementar lo anteriormente descrito se citará al psicólogo Thomas Holmes (1867), quien escribió que: Los factores psicosociales son el resultado de la interacción entre el comportamiento social y la manera en que la mente interpreta estas interacciones, otorgándole diversas interpretaciones a los eventos cotidianos (Ruiz, 2003).

Los factores estresantes más recurrentes a nivel psicosocial se traducen en situaciones como: decepciones, conflictos, cambios de empleos, pérdidas personales, problemas económicos, presión del tiempo, presión del grupo al que se pertenece en diversas situaciones, alcohol y problemas con la distribución de jubilación en el caso de la tercera edad (Quiroz, 2010).

2.7. c. Síntomas frecuentes que se presentan ante un situación que puede ocasiona estrés.

Cuando se desencadena un factor de estrés, comienzan a presentarse un sinnúmero de reacciones internas que se expresan a través de síntomas o patologías de diversos tipos. Como ya se ha mencionado, cuesta asociar síntomas de algunas patologías o enfermedades que se generan como consecuencia de estrés. En ocasiones el organismo somatiza síntomas de manera tan común que acudimos a la automedicación obviando la importancia de un diagnóstico adecuado realizado y entregado por un especialista. Por otro lado, el organismo comienza a presentar reacciones inmunes a ciertos medicamentos que se consumen de manera constante abriendo la posibilidad de alojar más bacterias incrementando su

prolongación en el organismo. Es por esto que es tan necesario conocer las enfermedades o patologías que se generan como consecuencia de una situación estresante, ya que el organismo disminuye la capacidad inmune, el ánimo no es el mejor y probablemente la autopercepción de un síntoma se expresa con mayor intensidad (Russek 2012a).

2.7. d. Los síntomas que más se asocian ante una situación que puede generar estrés son:

- Emociones: ansiedad, irritabilidad, miedo, cambios de ánimo y confusión.
- Pensamientos: excesiva autocrítica, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, olvidos, preocupación por el futuro, pensamientos repetitivos, excesivo temor al fracaso.
- Conductas: tartamudez u otras dificultades del habla, llantos, reacciones impulsivas, risa nerviosa, trato brusco en su relación con las demás personas, apretar los dientes o mandíbula además de aumentar el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, mayor predisposición a posibles accidentes y aumento o disminución del apetito.
- Cambios físicos, que se expresan en: músculos contraídos, manos frías o sudorosas, dolor de cabeza, problemas de espalda o cuello, perturbaciones del sueño, malestar estomacal, gripes e infecciones, fatiga, respiración agitada o palpitaciones, temblores y boca seca (Russek, 2012b).

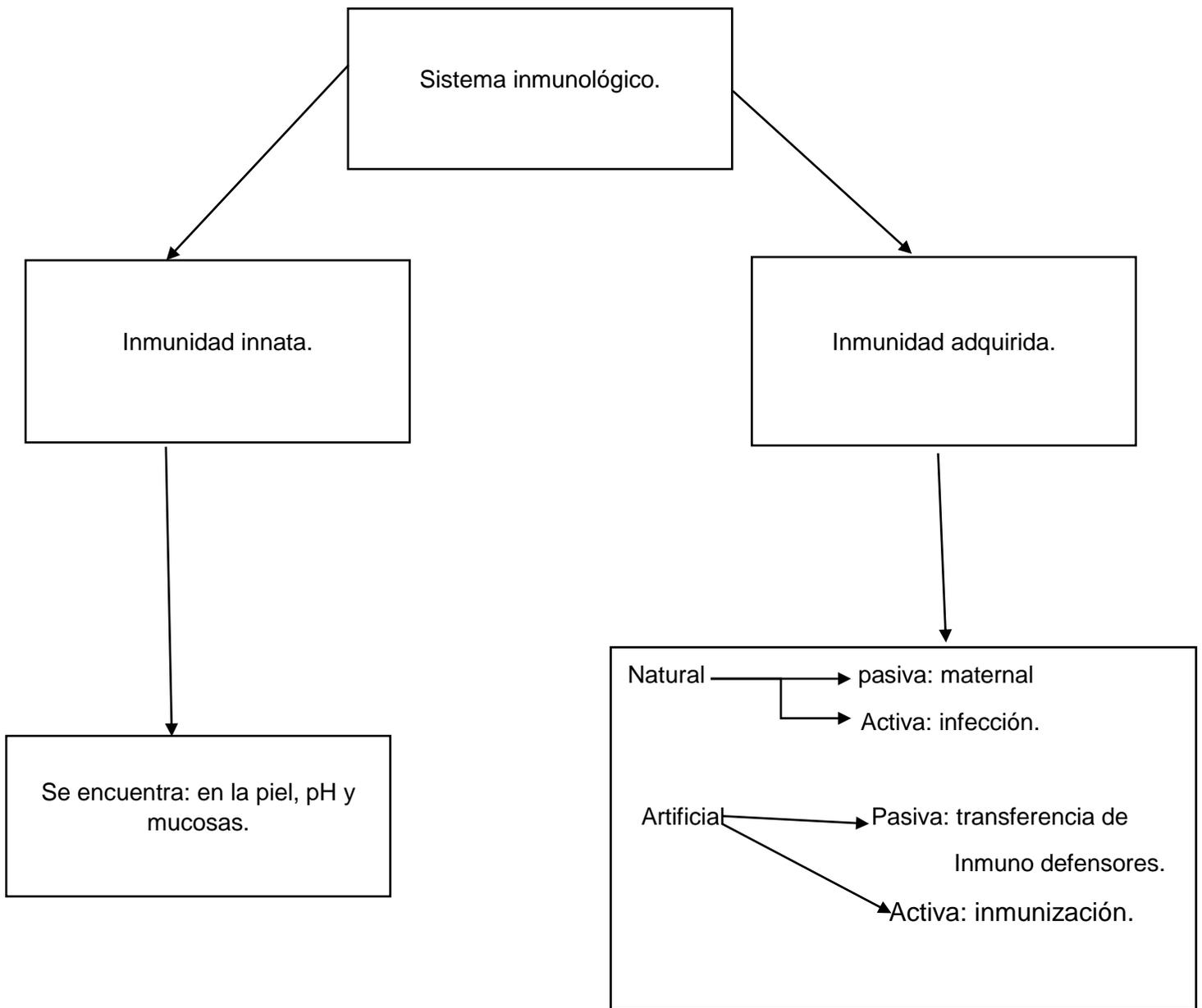
2.8. Enfermedades que se manifiestan a partir de estrés.

2.8. a. Sistema inmunológico.

Los componentes que integran el sistema inmune funcionan como una cadena en conjunto a otros sistemas para beneficiar el óptimo funcionamiento del organismo.

Todos los nutrientes incluyendo el agua y alimentación aportan a su estabilidad en todas las etapas de la vida, la principal función del sistema inmune es proteger el organismo de cuerpos extraños como: bacterias, virus, parásitos, hongos, levaduras, proteínas alimentarias, toxinas y células cancerígenas. La primera línea de defensa está conformada por las barreras químicas y físicas como: piel y mucosa (nasal, intestinal o lagrimal), además de sus secreciones (PH ácido del

estómago, lisosomas y otros componentes antibacterianos del sudor y otras secreciones corporales) y la flora antibacteriana autóctona. Una vez que el cuerpo extraño haya travesado la primera capa el sistema inmune, pone en funcionamiento todos los mecanismos de defensa dividiéndolos en: respuesta innatas e inespecíficas y respuestas adaptativas o específicas. La diferencia que existe entre ambas respuestas es que la respuesta inmune adaptativa presenta especificidad y memoria ante un determinado cuerpo extraño. En ambas respuestas actúan las células inmunocompetentes (leucocitos) y una serie de anticuerpos y citoquinas. Las medulas que participan en el proceso de inmunidad se diferencian en la medula ósea y se encuentran mayoritariamente en: el timo, bazo, nódulos linfoides y placas de peyer, que se dispersan por el resto del organismo a través del sistema circulatorio y circulación linfática migrando de manera dirigida hacia los focos que lo necesitan, dependiendo del cuerpo extraño alojado en el organismo y su forma de entrada (Arriata, 2010a).



(Arrieta, 2010b).

2.8. b. Activación del sistema inmunológico ante un factor que puede ocasionar estrés.

El sistema inmunológico, actúa ante el estrés activando células que defienden al organismo ante agentes agresivos o cuerpos extraños, activando los glóbulos blancos o leucocitos, sobre todo neutrófilos y linfocitos. Los neutrófilos atacan ante un ataque agudo (como por ejemplo una herida). Los linfocitos por otra parte actúan ante una herida crónica (como por ejemplo colitis ulcerosa), encontrándose especializados de la siguiente manera: los linfocitos B, producen anticuerpos T helper que activan la respuesta defensiva, y los linfocitos T citotóxicos se encargan de destruir a los defensores (Céspedes, 2012).

Se ha realizado un estudio a 400 personas, arrojando como resultado que aquellas que en algún momento se han sentido estresadas han estado más propensas a contraer algún virus como: resfriados o virus estomacales, mientras que las personas que respondieron que sentían que sus niveles de estrés se encontraban estables aseguraron que se encontraban menos propensos a contraer algún virus (Gonzales, 2001).

2.8. c. Relación entre el sistema nervioso y sistema inmunitario ante un factor que puede ocasionar estrés.

Se piensa que el principal efecto de los corticoides sobre la respuesta inmune es la inhibición de la producción de IL-12, la que a su vez inhibe la respuesta de TH1.

O sea la respuesta inmunológica que se inhibe en el estrés agudo es la respuesta TH1, principalmente por la inhibición de la IL-12 que resulta básica para que se estimule el sistema TH1 pero se produce además un desequilibrio hacia la respuesta TH2 y se comienza a entender como respuesta de estrés, mediante la liberación de glucocorticoides se produce un desequilibrio de la respuesta inmune de TH1 y TH2.

La inhibición del sistema inmunológico se relaciona con un grupo de patologías muy divergentes como por ejemplo: enfermedades infecciosas recurrentes, enfermedades nerviosas del SNC, asma, alergia, anorexia nerviosa, cáncer, esclerosis múltiple, fatiga crónica y alzhéimer (Ugarte y Larragaña, 2001).

2.9. Enfermedades y riesgos internos desencadenados por estrés.

La tendencia a enfermar y activar la producción de trastornos en el organismo se ocasiona a partir de un desequilibrio en la producción de glóbulos blancos y activación del sistema inmunitario, los glóbulos blancos (que reaccionan como mecanismo de defensa), se reducen volviendo sensibles a las personas a situaciones tan simples como: resfríos e infecciones. La disminución de defensas también se ocasiona cuando se genera alguna discusión, ya que de alguna manera el organismo se agota y colapsa. Actualmente, se culpa a las malas relaciones interpersonales como uno de los mayores factores que generan estrés (Vergara, 2010).

- Trastornos cardiovasculares a consecuencia de estrés.

El estrés puede afectar al corazón ya que cierra las arterias coronarias reduciendo la cantidad de sangre que llega al musculo cardiaco. También predispone al corazón a disminuir la frecuencia de palpitaciones, además la sangre se espesa aumentando la probabilidad de coágulos en la sangre. Otro de los riesgos que se corren al estar frente a un factor estresante es la disminución de la fluidez de la sangre en la presión arterial y disminución de oxígeno, lo que puede ocasionar una alteración en las funciones del corazón el que al comprimirse puede enviar señales inequívocas, produciéndose de esta manera un ataque o paro cardiaco. A diferencia de lo que se cree o sabe los ataque cardiacos son unas de las consecuencias más frecuentes que se producen ante un cuadro de estrés es tanto en nivel de angustia y preocupación que llega a presentar una persona que se expresa a través del funcionamiento cardiovascular.

-Trastornos del sistema digestivo como consecuencia de estrés.

El estrés puede generar alteraciones en el sistema digestivo, irritando el intestino grueso, llegando a ocasionar: diarreas, cólicos y distención abdominal como consecuencia. Mientras que la tensión excesiva traducida en malestares estomacales puede causar: acidez. Si bien, ha perdido vigencia la teoría de que una ulcera era causada únicamente como consecuencia de estrés. Otra teoría que ha se ha ido impulsando y tomado fuerza en el siglo XXI es el colon irritable siendo vinculado como fuertemente como efecto colateral de estrés.

-Trastornos en la alimentación y peso como consecuencias de estrés.

El estrés produce variados efectos en el peso, en algunas personas su apetito se aumenta, mientras que en otras se disminuye, como consecuencia se disminuye o aumenta el peso generando en algunas personas ganas compulsivas casi incontrolables de comer: azúcares, grasas o sales (en exceso). Por otro lado de los trastornos alimenticios se pueden traducir en una delgadez importante en las personas, debido a la falta de tiempo para dedicarse a obtener una adecuada alimentación haciendo esto de manera reducida y apurada. En otras ocasiones las ganas de ingerir alimentos se disminuyen. Las personas tienden a pensar que la alimentación es un factor menos importante en su vida desfasando y postergando los debidos hábitos adecuados, se deberían ingerir al menos cuatro alimentos diarios con un horario fijo ya que es la manera esencial de entregar organismo nutriente, energía y salud.

-Trastornos de diabetes y artritis ocasionados como consecuencia de estrés.

El estrés crónico se ha asociado al desarrollo de resistencia de insulina un factor primordial en la diabetes.

El dolor crónico ocasionado por artritis y otras patologías suelen agravarse como consecuencia de estrés. Contribuyendo también a las cefaleas tensionales o contracturas musculares generando dolores en, la frente, nuca o cuello (dolores de cuello y hombros son comunes), las cefaleas tensionales pueden aparecer de manera diaria y si el estrés se prolonga incrementando las dolencias en las personas que se presenta.

-Trastornos de sueño ocasionados como consecuencia de estrés.

La tensión ante problemas no resueltos frecuentemente causa insomnios manteniendo a las personas despiertas más horas de lo establecido. Un factor estresante genera dificultades para conciliar el sueño, lo que sucede es que, se gastan horas de sueño pensando en alguna solución que nos queja, es por esta razón que el organismo no logra alcanzar la relajación necesaria para descansar y dormir. Por otra parte, hay situaciones estresantes que provocan tanta carga física y/o emocional que generan cansancio, es por esta razón que las personas sienten su cuerpo agotado o pesado necesitando mayor tiempo para recuperar energías

prolongando las horas de sueño y descanso de manera excesiva en algunas oportunidades.

-Trastornos sexuales y reproductivos como consecuencia de estrés.

El estrés puede ocasionar disminución del deseo sexual y/o incapacidad para tener orgasmos. Los hombres pueden presentar dificultades para tener erecciones, mientras que las mujeres pueden desarrollar irregularidades en su ciclo menstrual llegando a alterar de esta manera su reproducción, las personas de ambos sexos (masculino, femenino) como consecuencia de estrés se encuentran cansados, inquietos o preocupados, lo esencial en esta etapa para ellos es encontrar una respuesta o solución al conflicto, dejando en segundo lugar el plano sexual o reproductivo (Boch, 2000).

-Trastornos de memoria, concentración y aprendizaje como consecuencia de factores estresantes.

Las personas que se ven enfrentadas a un cuadro de estrés suelen presentar constantes pérdidas de concentración en el trabajo y labores cotidianas (hogareñas) volviéndose ineficientes. Frente a una situación estresante la pérdida de memoria puede ser más importante y degenerativa que la ocasionada como consecuencia del paso de los años, ya que si se prolonga un cuadro estresor la memoria disminuye considerablemente (Seco, 1999).

2.10. Lo que sabe de estrés en Chile.

Se sabe que Chile es un país en vías de desarrollo, sin embargo la salud es una de las áreas en la que falta más avance, trabajo y énfasis. Si bien los médicos realizan su mayor esfuerzo por entregar una salud de calidad a las personas, la salud mental sigue siendo casi un lujo para la sociedad, el estrés específicamente no se encuentra en la lista de aquellas enfermedades cubiertas por el estado (plan auge) sumándose como un gasto adicional para aquellas personas que deseen obtener un tratamiento.

Si bien las municipalidades de cada comuna han integrado el centro comunitario de salud mental (COSAM), con la finalidad de tratar los conflictos mentales en sus habitantes, se priorizan aquellas realidades que representan una mayor complejidad o énfasis como por ejemplo trastornos de personalidad o principio de esquizofrenia, restándole importancia a aquellas personas que acuden por

cuadros de estresantes prolongando la realización del tratamiento que están solicitado (Ramírez 2013).

Anteriormente se ha descrito que se generan una serie de patologías como consecuencias de estrés, sin embargo es muy poco probable que un médico especialista de alguna área logre dilucidar y asociar algún síntoma diagnosticándolo como consecuencia de estrés, porque eso significaría realizar un estudio más profundo o chequeo general y pocas veces se produce esta situación. Generalmente los médicos tratan de entregar un diagnóstico certero sobre su área, si es un médico general trata de buscar consecuencias asociadas a la parte del cuerpo que nos aqueja en el momento, por ejemplo: si acudimos al médico por una dolencia estomacal lo más probable es que esta dolencia se asocie a algún alimento anteriormente ingerido, sin realizar mayores chequeos que apunten a estrés. No queremos decir que todos los casos sean iguales, ya que, si hay especialistas que le prestan atención a síntomas traduciéndolos como factores de alarma indicándole a sus pacientes que deben realizarse un chequeo general ya que se puede estar frente a un cuadro de estrés, pero la realidad Chilena en su mayoría indica lo contrario (Sarrieta, 2013).

Ahora, si bien los Chilenos manejan cada vez mayor información sobre lo que es el estrés, se cree según lo mencionado por la escuela de psicología de la universidad de Chile (2011), que se trata de solucionar el estrés mediante licencias médicas y reposo y sí, eso está dentro de lo correcto, pero, ¿Qué sucede cuando la licencia caduca?, ¿Desaparecen efectivamente aquellas causas que desencadenaron el cuadro de estrés?, claro está, que existe una posibilidad reducida de que esto sea así ya que para que se supere el periodo de estrés que nos aqueja se necesita más que descanso. Partiendo por cambiar factores ambientales, sociales, comunicacionales, mentales y otros que han sido mencionados anteriormente (Santander, 2013).

Son varias las instituciones Chilenas que se han volcado a investigar y recoger resultados acerca de los niveles de estrés que se presentan en la población, a través de muestreos, encuestas, entrevistas, y comparaciones estadísticas con países sub desarrollados como Estados Unidos, el que presenta un nivel adelantado en información y ayuda médica que se le entrega a su sociedad

Los psicólogos de la Pontificia Universidad Católica Patricio Cumsille y María Loreto Martínez (1994), se referían en su estudio a: “efectos del estrés y apoyo social sobre el psicosocial en adolescentes”, que, una de las principales razones que desencadenaba estrés en los jóvenes se debía principalmente al alto nivel de

exigencia académica que imponían los padres sobre estos y la poca preocupación e interés en situaciones cotidianas simples como por ejemplo: estado de ánimo, intereses o hobbies (Escobar, 1997).

Según encuestas realizadas por el MINSAL (2013) respecto a la salud mental y calidad de vida de los chilenos, 1 de 3 se siente estresados, presentando cifras de un 22%(2010) aumentando las cifras a un 34% (2013). Rubén Alvarado, de la escuela de salud pública de la Universidad de Chile, menciona que, una de las principales causas de estrés que se presenta entre los chilenos es la insatisfacción laboral, mencionando: “se trabaja para ganar más y no se ve como una actividad que entregue un sentido de vida. Eso tiene un efecto importante, ya que el trabajo se transforma en una carga que no retribuye desde el punto de vista emocional” (Pedraza, 2013a).

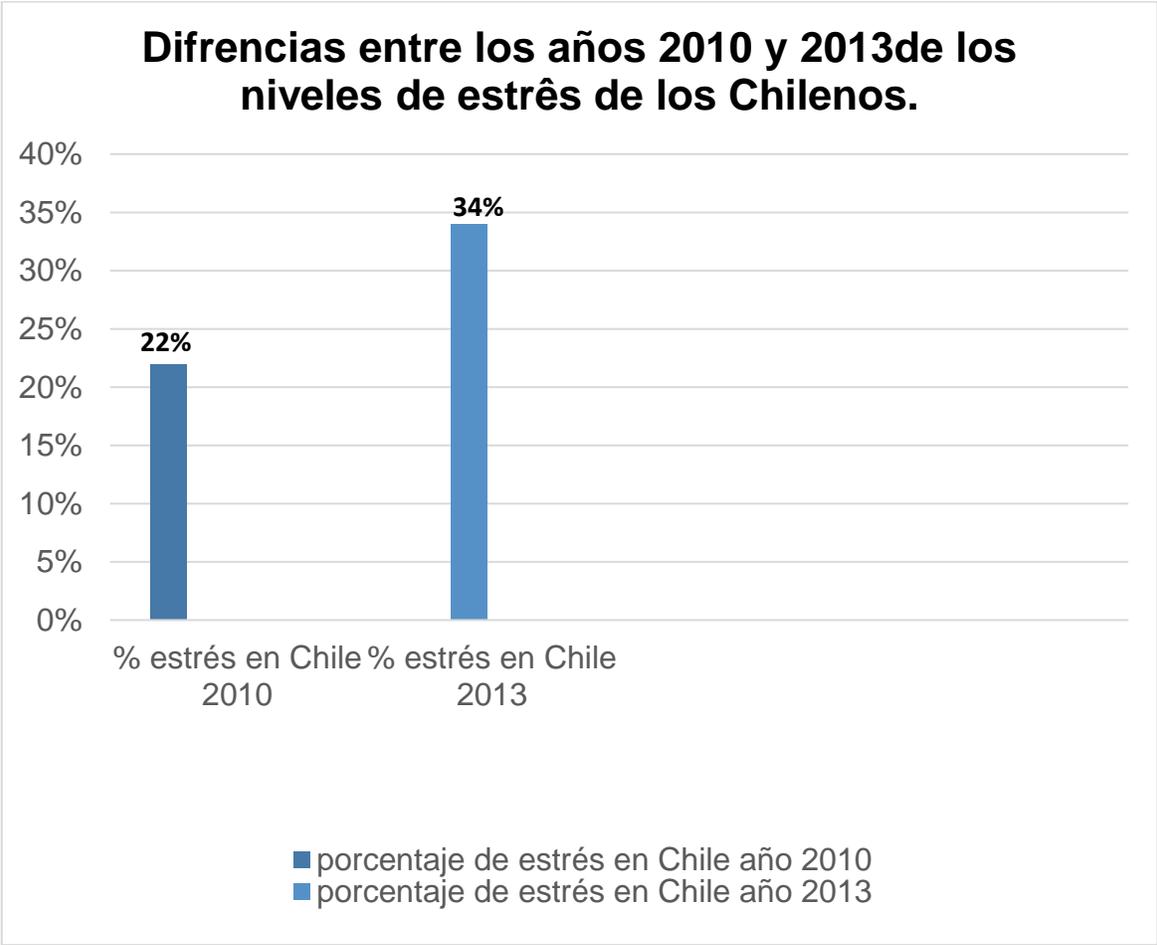
Otro factor digno de considerar es el poco tiempo que les queda a los Chilenos después de sus obligaciones laborales para compartir con sus familias o realizar algún pasatiempo que les genere felicidad, claro está que si se comparte con la familia el efecto de estrés se disminuye y realizar algo que complemente la satisfacción personal como alguna actividad física o compartir con amigos ayuda a liberar tensiones y recargarnos de nuevas energías (Pedraza, 2013b).

David Doron, médico de la clínica Las Condes menciona que durante el año 2014 de cada cinco licencias semanales dos al menos son por estrés. (El Mercurio, 18 de febrero del 2010). Aportando con otro dato MINSAL indica que el nivel de ausentismo laboral por consecuencia de estrés abarca a un 40% de la población.

José Miguel Ventura , presidente de recursos humanos de ADIMAK explica a través del diario “El Mercurio” (18 de febrero del 2010), que la mayoría de las personas de la sociedad Chilena intentan desestresarse a través de actividades indoor (viendo televisión, escuchando música o leyendo), siendo minoría las personas que optan por realizar algún deporte, hobbies o dedicarle tiempo para compartir con la familia o amigos, menciona también que son tan altos los niveles de estrés que se generan en algunas personas, que la felicidad se obtiene con hechos muy superficiales como por ejemplo: retirarse al horario correspondiente del lugar de trabajo enfatizando en que eso no es un beneficio sino un derecho (Toledo, 2010).

En Chile aún no se han realizado estudios para verificar los costos que traería cubrir el estrés como un beneficio estatal o de empresas como en Estados Unidos, México o China, sin embargo de hacerlo lo más probables es que se implicarían

grandes costos ya que el estrés es una patología que ha presentado grandes incrementos en los últimos tres años (Rojas, 2013).



(Pedraza, 2013).

2.11. Estrés laboral en educación parvularia.

Han sido varias las personas interesadas en averiguar la razón por la que en educación se generan tantos cuadros de estrés, resultando más complejo de lo imaginado.

Educación parvularia debería ser el significado de gran atención y preocupación en todo aspecto ya que atiende a los más pequeños de un hogar, sociedad y/o país. Partiendo desde los 84 días de vida (o correctamente después de los 6 meses de nacido después de la promulgada ley de post natal Chileno) hasta los 5 años de edad, dividiendo los niveles en sala cuna mayor y menor, nivel medio menor y mayor y transición menor y mayor (pre- kínder y kínder), con una cantidad mínima de 15 niños aproximadamente por nivel y un máximo de 35 a 40 niños aproximadamente por nivel. Según la edad y nivel educacionales de los infantes por ejemplo en sala cuna hay menor cantidad de niños que en kínder ya que los bebés necesitan mayor dedicación y cuidados que los niños de mayor edad ya que poseen una mayor adquisición de autonomía. Lo reglamentado por la Junji (Junta nacional de jardines infantiles) indica que, debe haber una educadora de párvulos y dos técnicos o asistentes en educación parvularia por nivel. (OREALC/UNESCO y Chile crece contigo 2010).

Según Tietze y Viernickel (2010), es necesario cuestionarse y poner en tela de juicio la formación y preparación educacional que reciben las estudiantes de la carrera de educación parvularia, ya que al revisar las mayas que imparten universidades como la Pontificia Universidad Católica o Universidad de Chile, se da a conocer una preparación sobre contenidos basados en el desarrollo biológico y/o de crecimiento de los niños. Pero, ¿Se prepara realmente a la futura educadora de párvulos, acerca de cómo se debe desenvolver frente a un grupo de infantes, frente a un grupo de padres demandantes y/o compañeras de trabajo con las que debe empatizar para alcanzar objetivos comunes?, las respuestas son claras y concisas, pues, se da por hecho que esas son herramientas que las educadoras de párvulos deben ir adquiriendo a través de su propia experiencia (Artículo: educación en los primeros pasos, 2011).

Las educadoras de párvulos chilenas, realizan un sinfín de actividades tanto dentro del aula como fuera de ella. Dentro del aula se enfrentan a su labor pedagógica donde deben considerar a cada uno de los párvulos que educan respetando sus individualidades de aprendizaje, eso quiere decir que deben utilizar más de una estrategia motivacional de enseñanza. Fuera del aula deben cumplir con un trabajo administrativo en el que realizan labores como: proyectos

de aula, planes de trabajo, planificaciones diarias de sus clases, evaluaciones sobre el contenido presentado a su grupo de trabajo (párvulos) y el desarrollo físico, psicológico y ambiental de estos. Además de coordinar entrevistas y reuniones con apoderados dentro del mismo horario de trabajo (Sepúlveda, 2010).

La jornada laboral cuenta de 44 horas semanales 8 diarias, donde las agentes educativas deben cumplir con todas las labores y metas propuestas, sin embargo Ana María Poblete educadora de párvulos (2014) menciona a través de una entrevista realizada por el diario Publimetro: “es casi insólito pensar que los docentes en mi caso educadora de párvulos, alcancemos a realizar todo el trabajo planificado, porque eso sería casi ser robots, agrégale a todo el trabajo realizado en aula, las evaluaciones que debemos realizar de cada uno de los pequeños, lo real es que el trabajo siempre se complementa y termina nuestras casas”(Otero,2010).

Según encuestas realizadas por la asociación “realidad investigativa” de la Universidad de Chile (2010), da a conocer que de cada 10 educadoras de párvulos encuestadas solo 3 alcanzan a realizar el trabajo diario propuesto tanto dentro como fuera del aula, el resto señala que lo complementa en su hogar, extendiendo sus horarios de trabajo dentro del jardín o restando horas dentro del trabajo en aula para suplirlo con trabajo administrativo (Saravia, 2012).

Se ha dado a conocer que los factores ambientales son una de las causas que más estresan a las educadoras de párvulos, no contar con los materiales adecuados, con una fuerte demanda tanto dentro como fuera del aula parece ser un problema bastante serio entre las educadoras de párvulos Chilenas. Sin embargo para validar estas teorías y otro sobre los factores que pueden auto percibir las educadoras de párvulos sobre los factores de estrés que limitan su trabajo es que se ha realizado este trabajo (Huntelar, 2013).

Aun en Chile está muy descuidado el estrés en todas las áreas laborales pero en educación y exclusivamente educación parvularia siendo una de las áreas más demandantes de Chile debería haber un especial cuidado hacia sus trabajadores y trabajadoras. Aun así falta mucho por avanzar con respecto al tema y el cuidado Psicológico/ambiental que se le deben proporcionar a todas las personas, con más espacios para compartir en familia, con amigos, realizar deporte, leer o simplemente descansar, aunque la esperanza esta puesta en que los empleadores cada vez están siendo más empáticos y apuntan a un método de

trabajo ameno donde el trabajador disfrute de lo que hace y nos sea un producto más (Derado, 2013).

2.12. Autopercepción de estrés.

Autopercepción, es la manera en que son traducidas ciertas situaciones, emociones y circunstancias que suceden en la vida de cada persona. A lo largo de esta investigación se ha dejado claro que el estrés es diferente para todas las personas, la autopercepción apunta hacia dicha información, es muy importante que cada ser humano interprete las situaciones que está viviendo de acorde a su umbral de tolerancia para que de esta manera descubra donde comienza y termina su límite para enfrentar etapas y situaciones.

Por supuesto que realizar una introspección no es tarea fácil, significa detenerse a observar y poner en una balanza aquellos estímulos que aportan en la cotidianidad y aquellos que generan dificultades o mayores presiones. En la rama de psicología se dice que: la autopercepción es un análisis que se hace de aquello que proporciona el mundo exterior y aquello que se espera desde el interior de cada ser humano para alcanzar una concordancia entre ambos aspectos, y de esa manera desenvolverse y expresarse sin presiones. La autopercepción en otras palabras es lo que cada ser humano siente en diferentes situaciones puede expresarlo o no según su propia decisión (San Martín, 2011).

CAPÍTULO 3: **METODOLOGÍA.**

3.1. Tipo de investigación:

El tipo de investigación realizada fue de tipo cuantitativa, ya que contiene como base información factible, y a su vez cumplió el propósito de cuantificar el porcentaje de educadoras de párvulos cuya edad se encuentra desde 25 a 50 años, que desempeñen su labor en jardines infantiles pertenecientes a la comuna de San Ramón.

3.1. a. Alcance de investigación:

El alcance presentado en esta investigación es de tipo descriptivo, resaltando las variables de interés. El objetivo presentado se centra en la finalidad indagar sobre la autopercepción de la patología de salud y la frecuencia con la que se manifiesta una o más variables relacionadas. El procedimiento consistió en, medir a un grupo de personas (sesenta educadoras de párvulos) cuyo rango de edad se encontraba entre 25 a 50 años, con distintas variables y proporcionar de esta manera sus descripciones.

3.1. b. Diseño de investigación:

El diseño de estudio; corresponde a una investigación no experimental. La investigación se realizó sin manipular deliberadamente las variables, observando los fenómenos tal y como se presentaban en su contexto natural. No hay condicionantes o estímulos a los que se las educadoras de párvulos consideradas en la muestra fueran expuestas.

3.1. c. Población de estudio:

La población de estudio estuvo compuesta por 60 educadoras de párvulos, 16 de ellas desarrollaban su labor en una institución de tipo integra, 17 de tipo JUNJI, 23 VTF y 4 de tipo municipalizado. Con estado civil casadas o solteras, con o sin hijos y cuyo rango de tiempo en el que habían ejercido su profesión se encontraba de uno a cinco años, todas con un nivel de párvulos a su cargo, desarrollando una labor pedagógica y administrativa en jardines infantiles pertenecientes a la comuna de San Ramón

3.1. d. Unidad de análisis:

Cada una de las educadoras de párvulos cuyo rango de edad se encontrara entre los 25 a 50 años y su labor fuera desarrollada en jardines infantiles de la comuna de San Ramón.

3.1. e. Muestra y tipo de muestreo:

-Muestra:

60 educadoras de párvulos en un rango de edad desde 25 a 50 años de los jardines infantiles de la comuna de San Ramón.

- Muestreo:

El muestreo es estratificado, ya que las personas seleccionadas en la muestra debían cumplir con características específicas como: ser educadoras de párvulos en un rango de edad de 25 a 50 años, y que desarrollaran su trabajo pedagógico y administrativo en jardines infantiles de la comuna de San Ramón. Desde este punto de vista es que se logró que las educadoras de párvulos seleccionadas fueran representantes de toda la población inmersa en la categorización del muestreo.

31. f. Instrumento:

El instrumento es un cuestionario a base de preguntas cerradas con categorización cuantitativa (numérica) de uno a cinco. El instrumento cuenta con un total de treinta interrogantes que apuntan a resultados exactos sobre estímulos cotidianos que pueden desencadenar factores estresantes. Instrumento previamente validado por la psicóloga encargada del programa de adultos COSAM Rinconada de la comuna de San Ramón la señora: Katherine Andrea Espinoza Illanes, la psicóloga encargada del programa adultos del COSAM Rinconada perteneciente también a la comuna de San Ramón la señora: Isabel Azocar Santibáñez y la educadora de párvulos del jardín infantil “primavera” (JUNJI) perteneciente a la comuna de San Ramón, la señora: María Paz Figueroa Cancino. Estas tres especialistas revisaron el instrumento (cuestionario) que fue aplicado con la finalidad de hacer coincidir las interrogantes con el objetivo presentado y de esta manera obtener resultados acerca de las autopercepciones de estrés en las educadoras de párvulos participantes en la muestra.

3.1. g. Recolección de datos:

Los datos fueron recogidos y seleccionados de manera sistemática a través de un cuestionario pre-fabricado con el objetivo de conocer la autopercepción de estrés en educadoras de párvulos de jardines infantiles ubicados en la comuna de San Ramón, basándose en la investigación realizada con anterioridad que sirvió como respaldo para formular las interrogantes propuestas. De esta manera cada educadora considerada en la muestra se pudo identificar, inclinándose así con la

alternativa que mejor representaba su postura ante estímulos estresantes que se encuentran presentes en su cotidianidad laboral, personal y ambiental.

3.1. h. Análisis de datos:

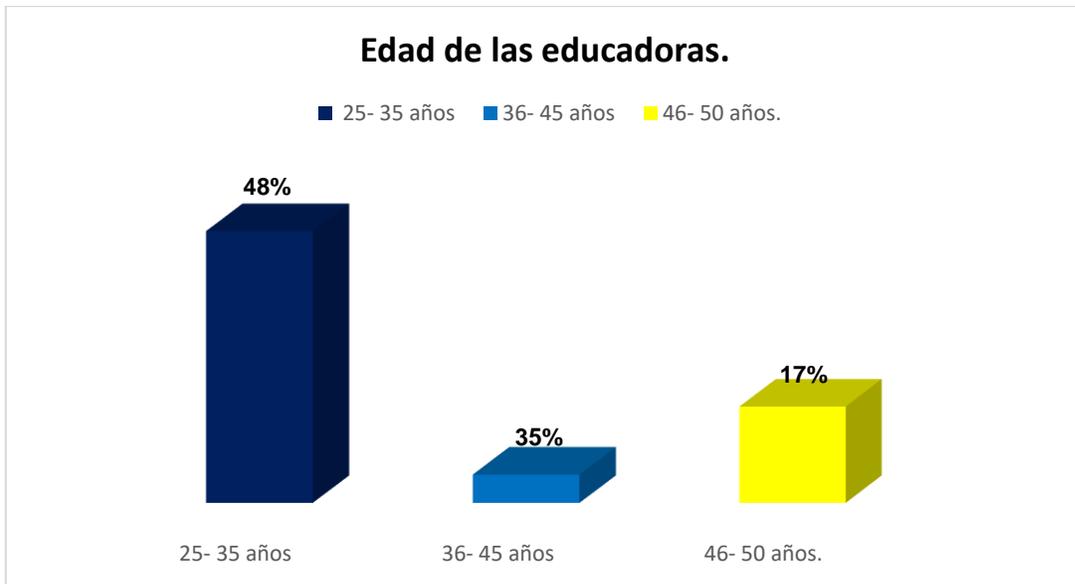
El análisis de datos se realizó cuantificando las variables de uno a cinco, sumando y agrupando las variables positivas, (si, con toda seguridad y probablemente si) y por otro lado las variables negativas (no con toda seguridad y probablemente no), resaltando de esta manera las respuestas significativas que se lograron apreciar desde ambas aristas, en las preguntas presentadas a 60 educadoras cuyo rango de edad iba desde los 25 a 50 años, en jardines infantiles pertenecientes a entidades municipales, JUNJI, Integra y VTF (no existen jardines particulares dentro de la comuna por lo que no se pudieron considerar en la muestra) de la comuna de San Ramón, los datos fueron analizados a través de una escala de valoración agrupados categóricamente y posteriormente graficados, arrojando así respuestas pertinentes a los objetivos específicos previamente establecidos, demostrando de esta manera diferencias y similitudes en la autopercepción de estrés de cada una de las educadoras consideradas en el instrumento.

CAPÍTULO 4: **RESULTADOS.**

4.1. Caracterización de la muestra.

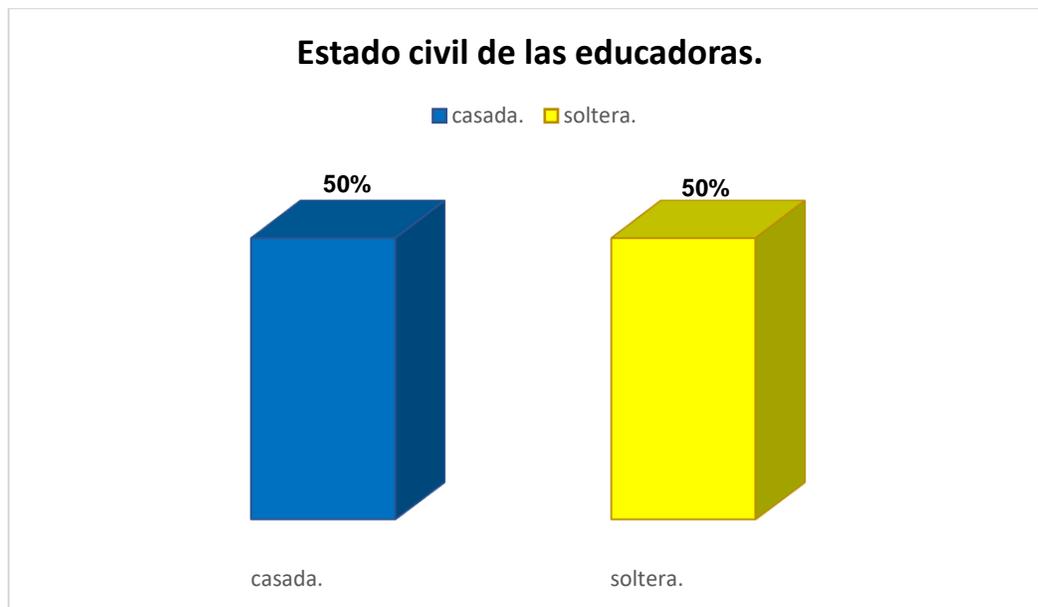
Este capítulo tiene por objetivo analizar los resultados obtenidos en el cuestionario aplicado a 60 educadoras de párvulos cuyo rango de edad se encuentra entre 25 a 50 años y que desarrollan su labor en jardines infantiles de la comuna de San Ramón, pertenecientes a instituciones de tipo municipalizado, Integra, JUNJI y VTF.

4.1. a. Edad de las educadoras de párvulos consideradas en la muestra.



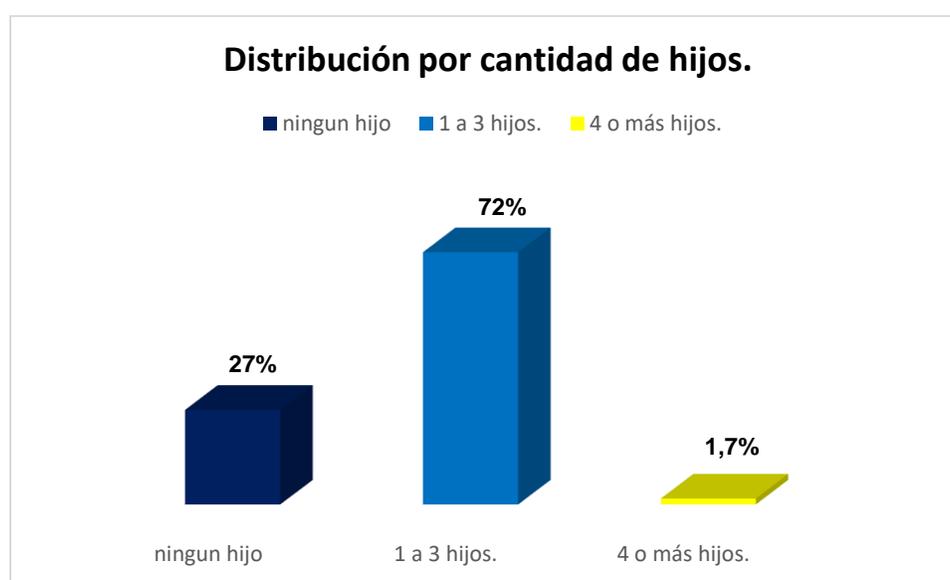
Los porcentajes se encuentran distribuidos de la siguiente manera: un 48% se encuentra entre el rango de 25^a 35 años, un 35% (29 de ellas), en el rango de 36 a 45 años, (21 de ellas), y un 17% en el rango de 46 a 5^o años (10 de ellas).

4.1. b. Estado Civil de las educadoras de párvulos consideradas en la muestra.



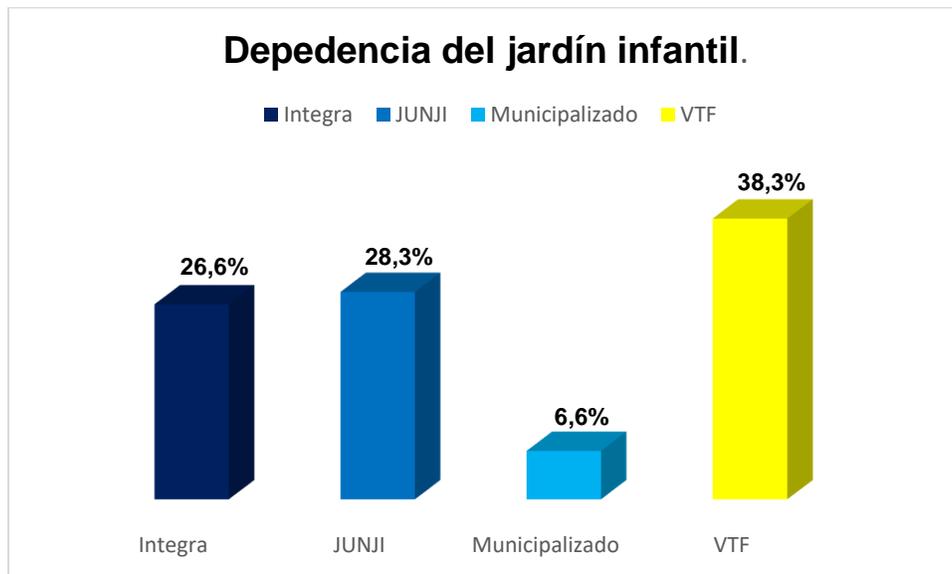
Los porcentajes se encuentran distribuidos de la siguiente manera: un 50% (30 de ellas) posee como estado civil casada, mientras que el otro 50% (30 de ellas) posee el estado civil de casada.

4.1. c. Número de hijos por educadora de párvulos considerada en la muestra.



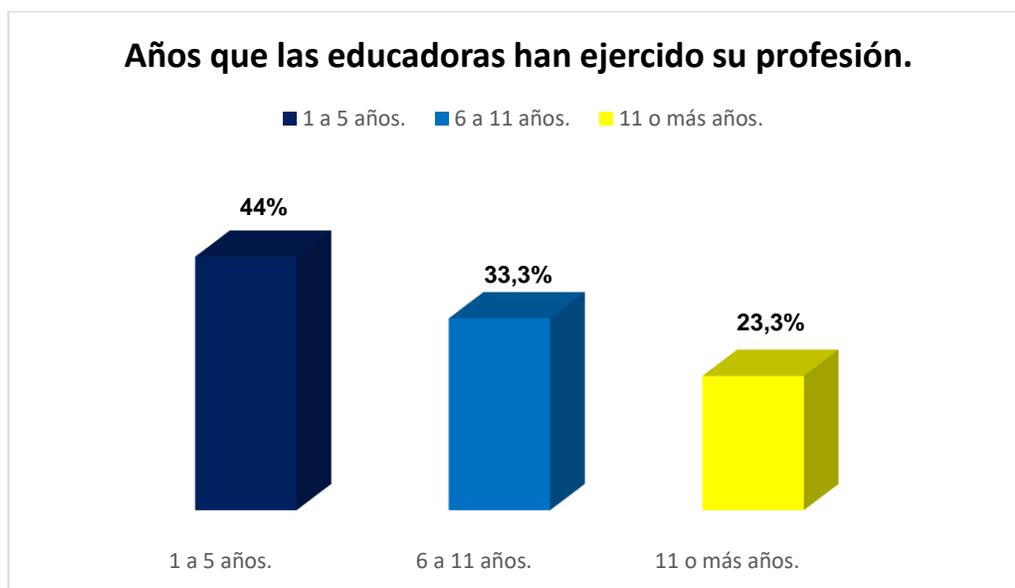
Los porcentajes se encuentran distribuidos de la siguiente manera: un 27% no tiene hijos (16 de ellas), un 72% se encuentra en el rango de 1 a 3 hijos (43 de ellas), y un 1,7% en el rango de 4 o más (1 de ellas).

4.1. d. Tipo de institución a la que pertenecen las educadoras de párvulos consideradas en la muestra.



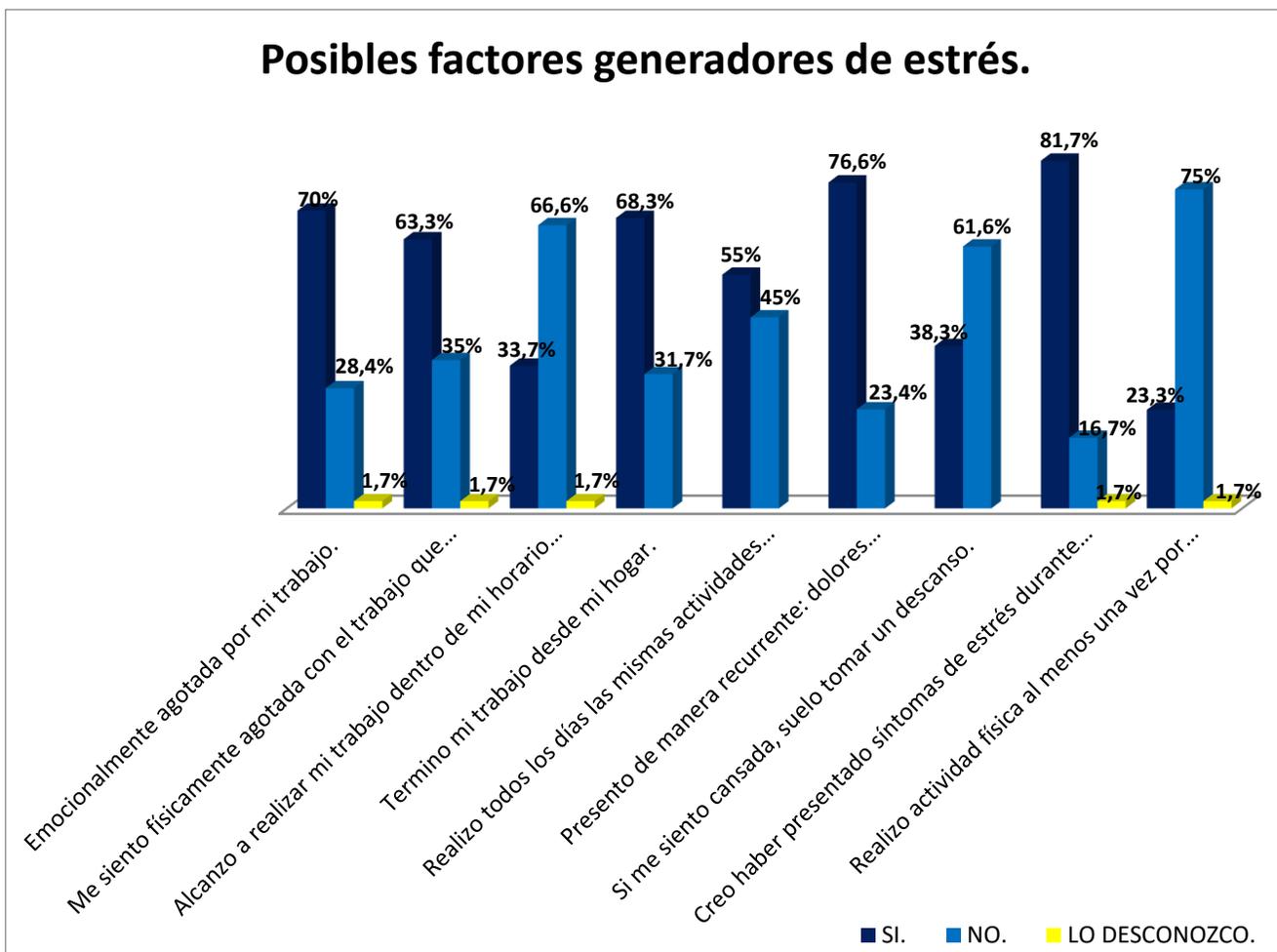
Los porcentajes se encuentran distribuidos de la siguiente manera: un 27% trabaja en una institución Integra (16 de ellas), un 28, pertenece a una institución de tipo JUNJI (17 de ellas), un 7% trabaja en una institución municipalizada (4 de ellas), y un 39% trabaja en una institución VTF (23 de ellas).

4.1. e. Años en los que las educadoras de párvulos han ejercido su profesión.



En el gráfico podemos apreciar los datos arrojados acerca de los años que las 60 educadoras de párvulos consideradas en la muestra han ejercido su profesión, indicando que: un 44% a ejercido alrededor de 1 a 5 años (26 de ellas), un 33,3%, han ejercido alrededor de 6 a 11 años (20 de ellas), y un 23,3% han ejercido alrededor de 11 años o más (14 de ellas).

4.2. Posibles factores desencadenadores de estrés según las autopercepciones de las educadoras que participaron del cuestionario.

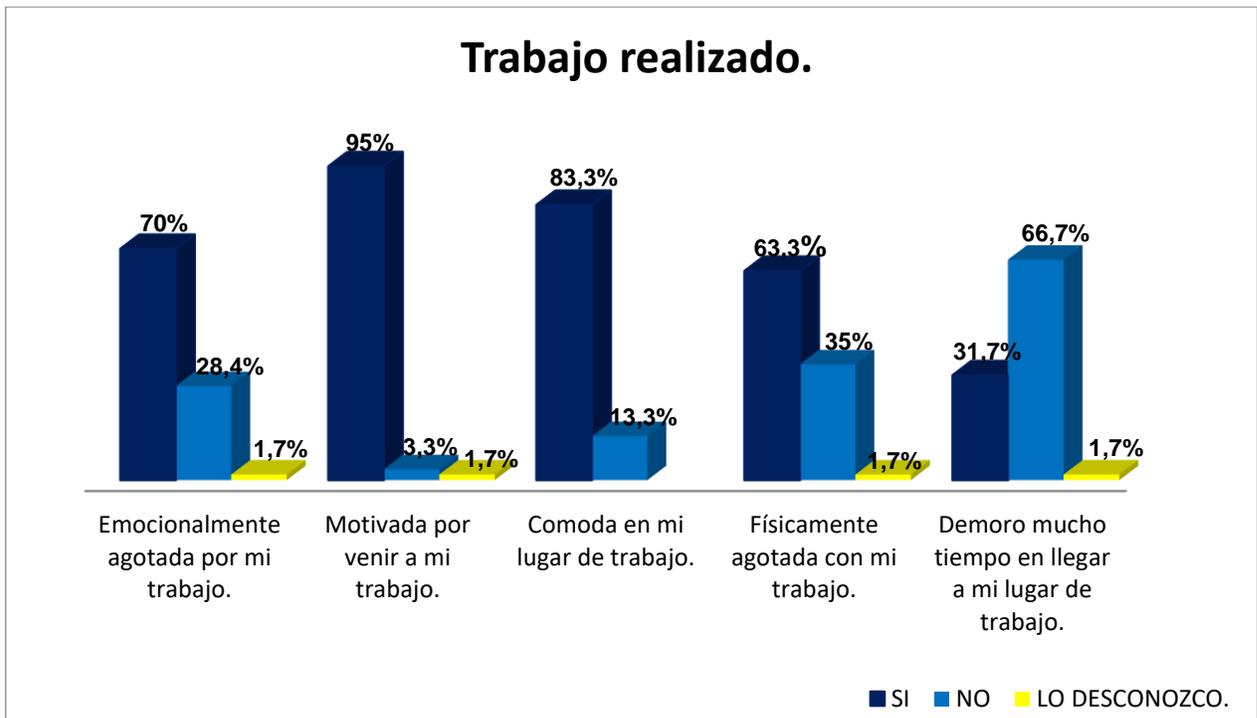


En el gráfico permite apreciar aquellas variables que se presentan como factores generadores de estímulos de estrés nocivos para el organismo (cuerpo), y para el cerebro (mente). Según la percepción de las educadoras de párvulos de la comuna de San Ramón, nueve de las interrogantes presentadas indican ser factores de estrés, entre ellos: me siento emocionalmente agotada por el trabajo que realizo a lo que un 70% de las encuestadas respondió sí, con toda seguridad, un 63,3% también aseveró encontrarse físicamente agotada con el trabajo realizado, 66,6% señaló no alcanzar a realizar su trabajo pedagógico y administrativo dentro del horario establecido, un 68,3% continuar con el trabajo

desde su hogar, un 55% reconoció realizar todos los días las mismas actividades transformando estas en rutina, un 76,6% presentar de manera recurrente síntomas como: dolores estomacales, de cabeza, cuerpo y espalda, un 61,6% reconoció que probablemente no reconocía cuando se encontraba cansada y tomando un descanso, un 38,8% , un 81,7% reconoció haber tenido estrés al menos una vez durante el periodo que ha ejercido su profesión, y, un 75% no realizar actividad física al menos una vez por semana junto a sus compañeras de trabajo dentro del jardín infantil. Lo que se puede deducir en base a los datos obtenidos es que, todas aquellas respuestas que suelen presentar estímulos estresantes dependen del punto final o limite que puedan poner la educadoras de párvulos ante estos, recordemos que cada persona debe poner punto final ante los estímulos estresantes que se generan, por otra parte la presión del entorno y lo que los demás esperan también puede influir de gran manera en estas condicionantes (Research, 2009). Y dejarse envolver generalmente por las mismas situaciones a diario volviendo su vida rutinaria, claramente si se genera esta situación, se expresaran síntomas claros de estrés y de ahí se da paso al bloqueo del organismo y sistema inmune para lograr reconocer si se encuentra en estado de alarma o estrés (Moscosso, 1998).

Además de mostrarnos los factores más predominantes de estrés entre las educadoras de párvulos que desarrollan su labor en los jardines infantiles de la comuna de San Ramón arrojando los mayores porcentajes en las interrogantes realizo actividad física al menos una vez por semana junto a mis compañeras dentro del jardín infantil (68,3%), durante el periodo que he ejercido mi profesión creo haber presentado estrés al menos una vez (55%), y, me siento físicamente agotada con el trabajo que realizo (50%).

4.3. Autopercepciones de las educadoras en el ámbito de trabajo realizado.

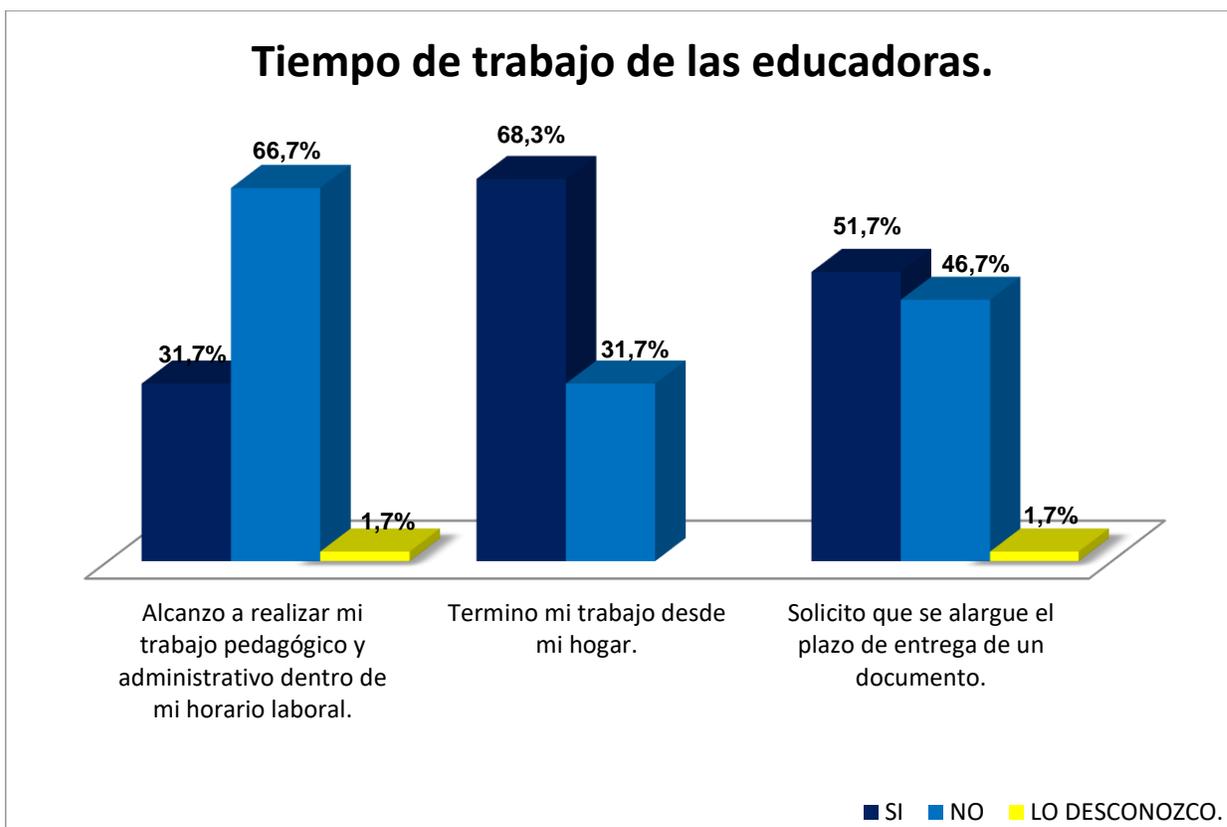


En el gráfico se puede apreciar percepciones que presentan las educadoras respecto al trabajo realizado, resaltando los datos con mayor inclinación en cuanto a porcentaje.

En actividades cotidianas como por ejemplo: me siento emocionalmente agotada por mi trabajo, la mayoría de las educadoras aseveró sentirse agotada por el trabajo que realizan apreciando este resultado en un 63,3% de ellas. Un 95% dice que se sí, se siente motivada por venir a su trabajo, mientras un 83,3% considerando el dato mayoritario dice, sí, sentirse cómoda en su lugar de trabajo. Un 63,3% dice, si, sentirse físicamente agotada con el trabajo que realizan. Y, un 66,7% reconocen no demorar mucho tiempo en llegar a su lugar de trabajo. Aquí la primera interrogante presentada se puede asimilar como un posible estímulo de estrés “negativo”, ya que la mayoría reconoce sentirse emocionalmente agotada con el trabajo que realiza lo que resta motivación al momento de desenvolverse. Sin embargo, desde otro punto la mayoría sigue motivada por asistir a su lugar de trabajo lo que resta un estímulo de estrés “negativo”. Probablemente el agotamiento físico también genere estímulos estresantes ya que la mayoría reconoce probablemente sentirse atrapada por esta condición. En cuanto al

tiempo que demoran en llegar a su lugar de trabajo la mayoría se inclina por la variable no, con toda seguridad, una de las causas más comunes de estrés entre los trabajadores de todos los ámbitos en el siglo XXI es el tiempo que demoran en llegar a su lugar de trabajo incluyendo también la locomoción (Cavales, 2012), lo que restaría un posible estímulo estresante “negativo” entre las educadoras de párvulos consideradas en la muestra.

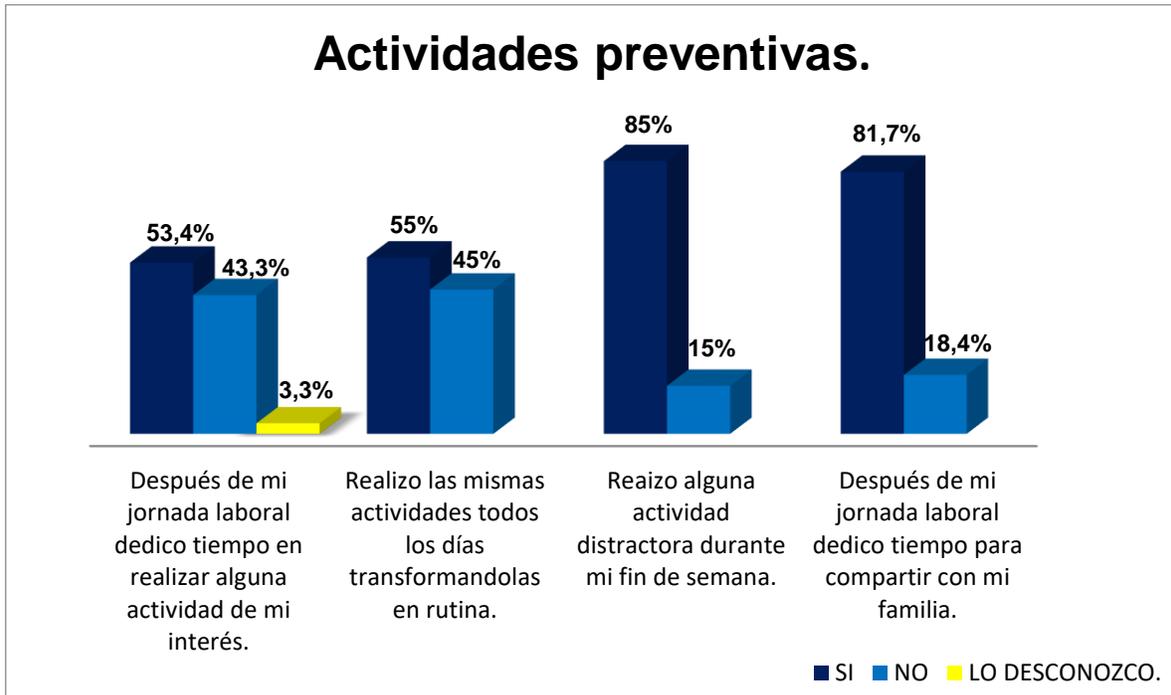
4.4. Autopercepciones de las educadoras en el ámbito de sobre carga laboral.



En el gráfico, se puede apreciar las respuestas entregadas por las educadoras de párvulos que participaron del cuestionario en el ámbito sobre carga laboral, donde la mayoría respondió que: no alcanza a realizar su trabajo pedagógico y administrativo dentro de su horario laboral con un 67,7%, que continúan con su trabajo desde el hogar hasta finalizar este, con un 68,3%, mientras que un 51,7% dice que, con toda seguridad solicitan que se alargue el plazo de entrega de un documento en caso de no alcanzar dentro del plazo establecido. Las dos primeras variables pueden generar estímulos estresantes “negativos” en las educadoras de párvulos, ya que deben buscar espacios extendidos dentro de su horario laboral para realizar su trabajo, o si no, continuar con este desde sus hogares lo que indica que se reduce su tiempo para realizar sus propias actividades. Mientras que la tercera interrogante, se menciona el tiempo que poseen las educadoras en entregar un documento, lo que indica que la mayoría solicita que se alargue el tiempo de entrega en caso de no alcanzar a finalizar este.

dentro de un plazo establecido. Lo que probablemente resta un posible estímulo estresante ya que cuentan con tiempo adicional para realizar su trabajo.

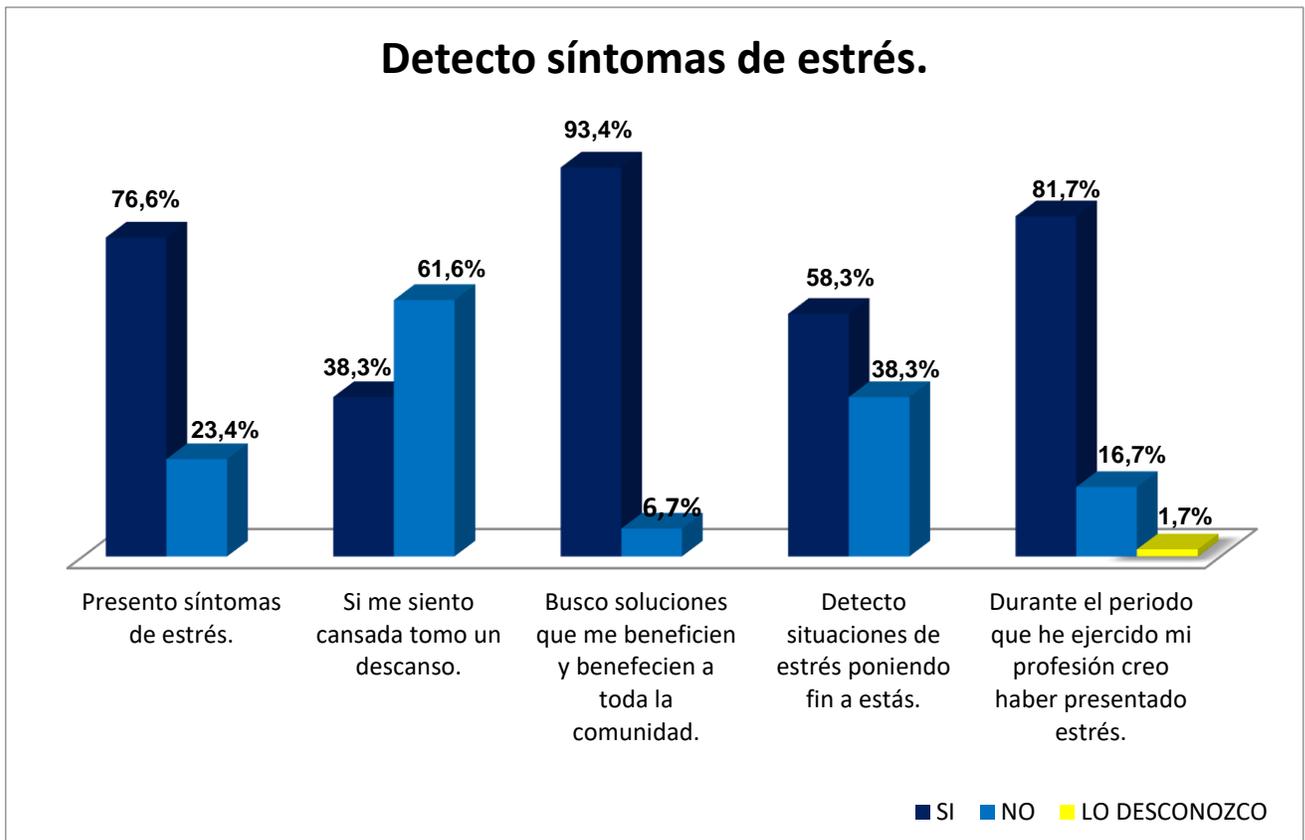
4.5. Autopercepciones de las educadoras en actividades que realizan como medida preventiva de estrés.



En el gráfico, se logran apreciar las respuestas realizadas por las educadoras de párvulos que participaron de cuestionario en el ámbito actividades que realizo como medida preventiva de estrés, mostrando de esta manera las variables presentadas con mayor inclinación, expresadas en porcentajes. En la interrogante, después de mi jornada laboral realizo alguna actividad de mi interés un 53,4% como mayoría indica que sí, realiza alguna actividad de su interés lo que no presentaría un estímulo de estrés nocivo para el organismo ya que si hay espacios para realizar algo más que trabajar, esto sirve como corte de rutina ayudando al organismo y mente (Bollar 200). Al preguntarle si realizan las mismas actividades todos los días transformando estas en rutina un 55% dice que sí, con toda seguridad, lo que sí es un posible generador de estímulo estresante de manera nociva, ya que está claro que realizar todos los días las mismas actividades además de dificultar la percepción de estímulos “negativos” genera en las personas círculos viciosos, lo que desgasta y puede llegar a presentar complicaciones internas simples y complejas (Bollar, 200). Al preguntarles si realizan actividades distractoras durante el fin de semana, la mayoría indica que si, lo realiza arrojando datos de un 85%. Mientras un 81,7% expresa que; después

de su jornada laboral dedica tiempo para compartir con su familia, lo que no genera estímulos estresantes que “ataquen” al organismo ya que ayuda a las personas a reforzar sus posibilidades de relajo y distracción.

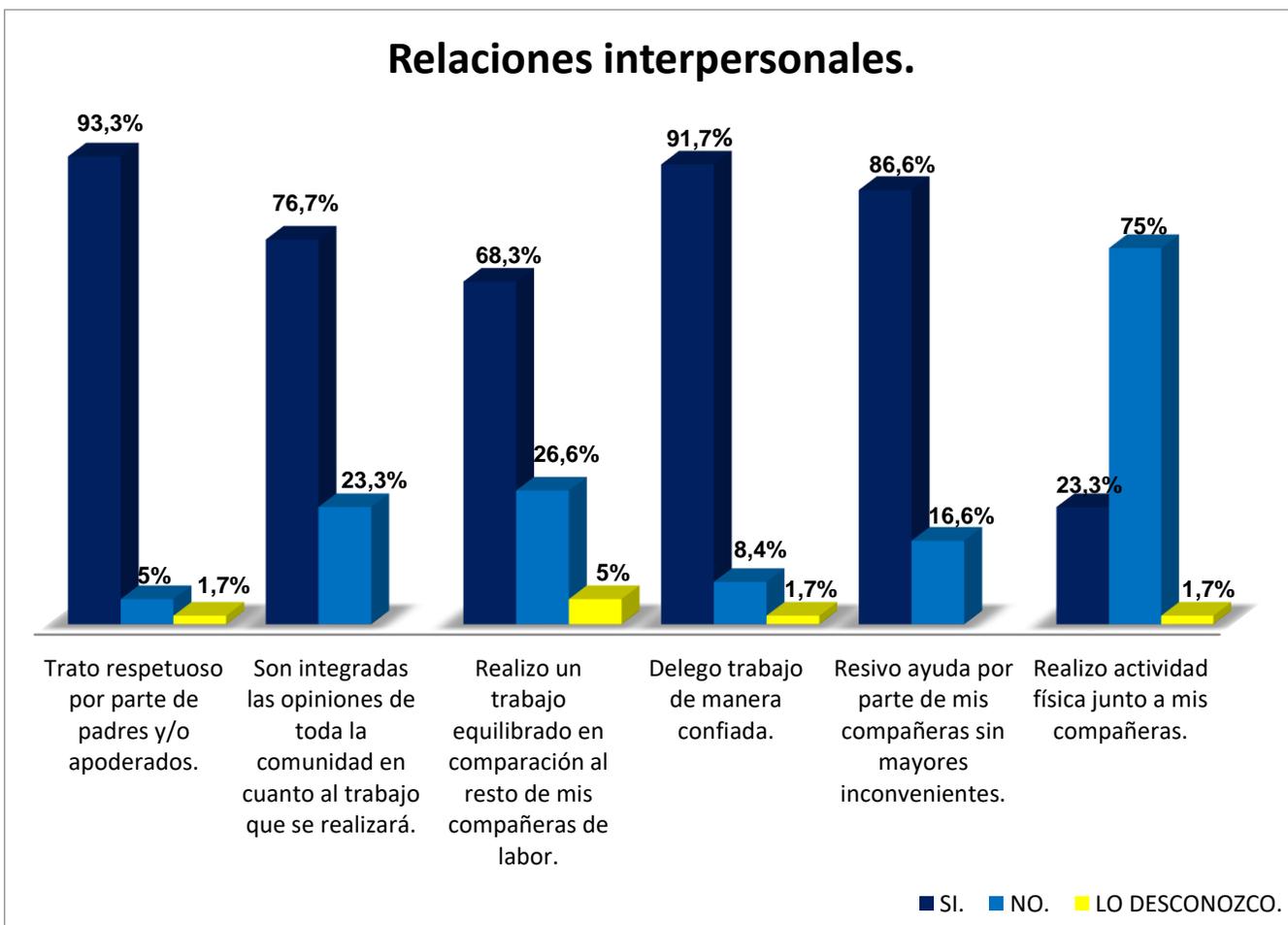
4.6. Autopercepciones de las educadoras en el ámbito síntomas de estrés.



En el gráfico se pueden apreciar las respuestas analizadas en el ámbito autopercepción síntomas de estrés, donde las educadoras de párvulos consideradas en la muestra dicen que, suelen presentar de manera recurrente síntomas como: dolores estomacales, de espalda, cabeza o cuerpo con un porcentaje de 76,6% de ellas, lo que es un generador de estímulos estresantes más que claros, si se presentan estos síntomas juntos lo más probable es que el organismo se encuentre frente a un estímulo estresante (Villanueva, 2012), aunque para confirmar si esto es así se debe consultar a un especialista. Por otro lado cuando se les pregunta si se sienten cansadas suelen detectar esta situación la mayoría indica con un 61,6% que probablemente no lo detectan, lo que se puede presentar como estímulo estresante, ya que, es la propia persona la que debe detectar y frenar los estímulos estresantes que “atacan” al organismo (Enríquez, 2013). Sin embargo, indican que buscan soluciones que las beneficien a ellas y al resto de la comunidad educativa con un 93,4%, lo que las ayuda a trabajar en un

mejor ambiente laboral disminuyendo así índices de estrés que se pueden expresar a través del organismo, repercutiendo de esta manera en su ambiente inmediato que sería su equipo de trabajo, (Fernández, 2010). En la interrogante detecto situaciones de estrés poniendo fin rápidamente a estas la mayoría 58,3% respondió si con toda seguridad, lo que ayudaría a disminuir de alguna manera los estímulos estresantes que están “atacando” al organismo. Y por último las educadoras consideradas en el cuestionario creen haber presentado estrés en alguna ocasión en el tiempo que han ejercido su profesión, expresado en cifras de un 81,7% de ellas, aunque aseguran que como es solo percepción no se ha consultado a un especialista en el tema.

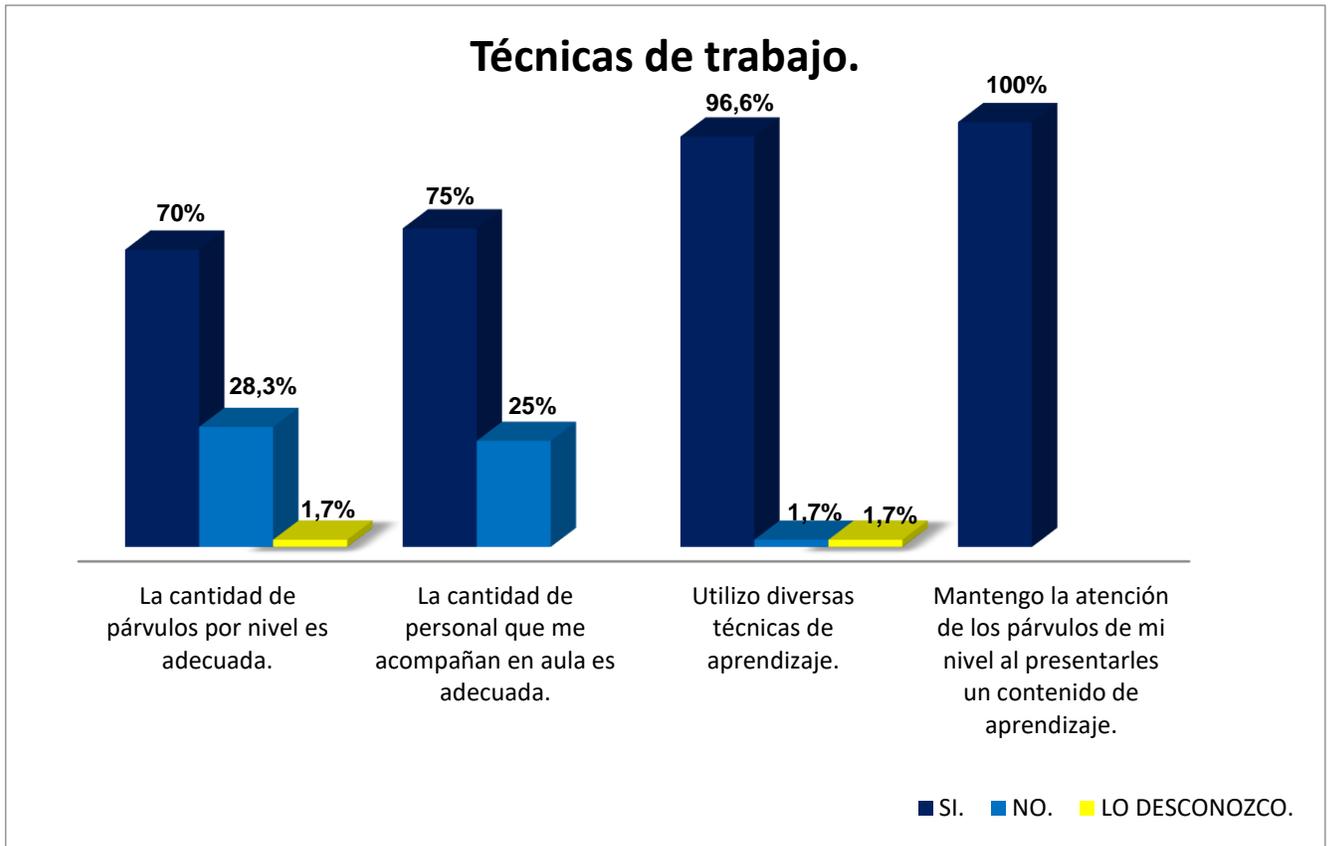
4.7. Autopercepciones de las educadoras en el ámbito de relaciones interpersonales.



En el ámbito relaciones interpersonales, al preguntarles a la educadoras de párvulos presentes en el cuestionario sobre, el trato de los padres y/o apoderados hacia su persona, la mayoría 91,3% expresó que sí, con toda seguridad el trato de los padres del nivel hacia su persona era respetuoso, con respecto a la integración de las opiniones de la comunidad de trabajo la mayoría también aseveró que eran integradas las opiniones de todas las integrantes de la comunidad educativa para decidir sobre el trabajo que se realizaría con un 76,6% . En cuanto al trabajo equitativo la mayoría 68,3% dijo que realizaba un trabajo equitativo en comparación al resto de sus compañeras de labor, un 86,6% reconoció que, si delegaba trabajo de manera confiada a las personas que la acompañan en aula. Y que con toda seguridad recibe ayuda sin mayores inconvenientes por parte del

resto de compañeras de labor con un 86,6%. Finalizando con la interrogante de si realizan alguna actividad física al menos una vez por semana con sus compañeras dentro del jardín infantil a la que la mayoría e respondió que, no con toda seguridad con un 75% de las encuestadas inclinándose hacia esa alternativa. En cuanto a los datos obtenidos en el grupo de las “relaciones interpersonales”, podemos decir que la mayoría de las educadoras reconoce que las relaciones interpersonales se generan en buenos términos y con respeto, en cuanto a los padres y/o apoderados, y en el trabajo diario que se logra realizar en equipo, delegando trabajo de manera confiada, ayudando a las compañeras de trabajo para que este realice de manera mancomunada. El único estímulo estresante de manera “negativa” que se puede presentar, es se realiza actividad física al menos una vez por semana con sus compañeras de trabajo dentro del jardín infantil, se explica que una de las maneras preventivas del estrés laboral o burnout es realizar actividad física una vez por semana dentro del centro laboral, ya que además de disminuir los índices de estrés y tensión ayuda a afianzar lazos entre compañeros/as. (Bollar, 200).

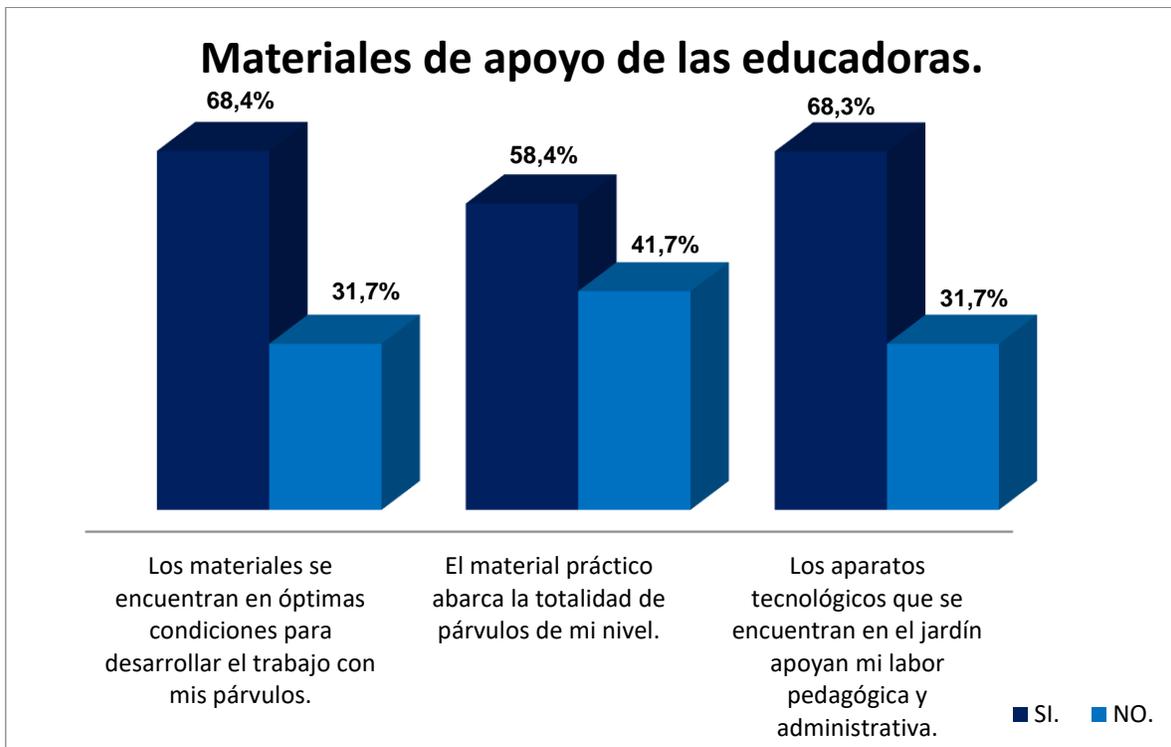
4.8. Autopercepciones de las educadoras en el ámbito técnicas de trabajo en aula.



En el gráfico anterior se pueden apreciar las respuestas en el ámbito técnicas de trabajo en aula, al preguntarles a las educadoras de párvulos participantes de cuestionario sí, consideraban que la cantidad de párvulos que integraban su nivel era la adecuada para desarrollar su labor pedagógica, la mayoría aseveró que, si, con toda seguridad con datos de un 70% de ellas. Lo mismo sucedió con la cantidad de personal que la acompañaban en aula mencionando que este favorecía el desempeño de su labor pedagógica en un 75% de las educadoras la mayoría y en gran cantidad reconoció, que sí, utilizaba diversas técnicas de aprendizajes en su trabajo diario 96,6%. De la misma manera la totalidad de educadoras se identificó con la variable sí, con toda seguridad al preguntarles si mantenían la atención de los párvulos al presentarles un contenido de aprendizaje con un 100% de las consultadas. El grupo, “técnicas de trabajo”, indica que, la mayoría de las educadoras de párvulos desarrollan su labor con la finalidad de

favorecer el proceso de aprendizaje de los párvulos que integran su nivel, y que las personas que conforman su grupo de trabajo benefician y favorecen el desarrollo de su labor.

4.9. Autopercepciones de las educadoras en el ámbito materiales de apoyo a su labor.



En el gráfico se pueden apreciar las respuestas obtenidas en el ámbito materiales de apoyo a su labor, al preguntarles a las educadoras de párvulos si el material de trabajo disponible se encontraba en óptimas condiciones para desarrollar se labor con sus párvulos la mayoría reconoció que el material con el que disponían se encontraba en óptimas condiciones arrojando datos de un 68,4% de ellas. Un 58,4% dijo que: el material práctico si, abarcaba la totalidad de párvulos de su nivel. Mientras que un 68,3% reconoció que sí, contaban con material tecnológico necesario que sirviera como apoyo a su trabajo pedagógico y administrativo. Como pudimos percibir anteriormente ninguna de las interrogantes planteadas presentaría algún estímulo de estrés “negativo” entre las educadoras de párvulos que desarrollan su trabajo en la comuna de San Ramón ya que la mayoría de los materiales de trabajo y apoyo tecnológico respaldan su labor.

CAPÍTULO 5: **CONCLUSIONES.**

De acuerdo al estudio realizado a educadoras de párvulos de la comuna de San Ramón

1. Los posibles factores desencadenadores de estrés según las auto percepciones de las educadoras son los siguientes:

Según las actividades cotidianas, emocionalmente agotadas por el trabajo que realizan se encuentran un 70% de las educadoras, físicamente agotadas 63% indican que las labores propias realizadas suelen sobre pasar sus capacidades agotando de esta manera sus recursos corporales. Un 66,6% reconocen que no alcanzan a realizar su trabajo dentro del horario laboral establecido, sobre exigiendo sus capacidades en favor de la optimización del tiempo con el que disponen para cumplir con estas. El porcentaje de educadoras que continúan con su trabajo desde el hogar hasta finalizarlo es de 68,3%, lo que desencadena un claro posible factor de estresante ya que, como se ha mencionado extender el trabajo no solo es nocivo para el organismo, sino que también resta las pocas horas que les quedan a las educadoras para realizar alguna actividad de su interés. Un 55,5% de las encuestadas reconoció que realiza todos los días las mismas actividades transformando estas en rutina, otra condicionante que puede generar un posible factor de estrés ya que para que los estímulos no sobrepasen las capacidades de defensa del organismo hay que mandarle diversa información de lo que se realiza a diario y tener un descanso necesario a nivel físico y mental reponedor. 76,6% de las educadoras ha sentido de manera recurrente síntomas como: dolores estomacales de cabeza, espalda o cuerpo, alarmas claras enviadas por el organismo de que probablemente algo no anda bien. 61,6% reconoce que no toma un descanso en caso de sentirse cansada, provocando de esta manera una saturación del organismo, a quien no se debería sobre exigir más de lo establecido. Las educadoras que creen haber presentado estrés durante el tiempo que han ejercido su profesión arroja un porcentaje de 81,7%, es alto el porcentaje de educadoras que durante el periodo que han ejercido su profesión han percibido estrés y no es nada raro ya que las educadoras no solo deben atender sus labores pedagógicas/ administrativas, ya que a su labor se suma la atención a padres y/o apoderados, e trabajo mancomunado que deben realizar en equipo. y, un 75% reconocen no realizar actividad física una vez por semana, lo que incrementa la posibilidad del organismo de asimilar situaciones negativas de estrés, ya que como se ha expuesto una de las medidas preventivas de estrés específicamente burnout es realizar actividad física al menos una vez por semana dentro del centro laboral.

2. Autopercepciones de las educadoras sobre factores desencadenadores de estrés respecto al trabajo que realizan:

Un 75% de las educadoras reconocen que se sienten motivadas por asistir a su lugar de trabajo lo que resta un posible factor o estímulo de estrés ya que es fundamental sentirse cómoda en el lugar donde se desarrolla el trabajo, un 63,3% de las educadoras reconocen que se sienten físicamente agotadas con el trabajo que realizan, ya que, probablemente deben cumplir con diversas obligaciones durante el día además de estar a cargo de un grupo de personas, sus necesidades e inquietudes. Un 67,7% de las educadoras desde otra arista aseguran que no demoran mucho tiempo en llegar a su lugar de trabajo, lo que resta un posible factor de estrés, ya que probablemente su desgaste físico es menor que aquella educadora que se demora mayor cantidad de tiempo en llegar a su lugar de trabajo.

3. Autopercepciones de las educadoras sobre factores desencadenadores de estrés en el ámbito de sobre carga laboral:

El trabajo realizado por las educadoras aborda más de una arista como ya se ha explicado, el grupo que participó del cuestionario no se encuentra exento de esta realidad es por ello que, un 66,7% reconocen que no alcanzan a realizar su trabajo pedagógico y administrativo dentro del horario laboral establecido. Mientras que un 68,3% de las educadoras indican que, continúan con su trabajo desde el hogar hasta finalizarlo, claramente en estas condicionantes se puede apreciar una sobre carga laboral, las educadoras con el afán de responder hacia las metas establecidas o por presión del centro laboral deben sobre exigirle a su organismo para finalizar, ya sea de manera individual o en equipo con lo que se les ha solicitado, otorgando horas extras de su descanso para esto. Por otra parte un 51,7% de las educadoras solicitan que se alargue un plazo establecido para entregar un documento en caso de no finalizar este dentro de dicho plazo, de cierta manera la sobre carga laboral desde el punto de vista de esta variable disminuye ya que las educadoras pueden sentirse más aliviadas al existir prolongación de un plazo, pero de igual manera se encuentra dentro de la lista de obligaciones con las que cargan las educadoras.

4. Autopercepciones de las educadoras sobre factores desencadenadores de estrés en el ámbito de actividades preventivas de estrés:

A través de las respuestas hacia las medidas preventivas se puede observar que, un 53,4% de las educadoras indican que realizan alguna actividad distractora después de su jornada laboral, mientras que un 85% realizan alguna actividad distractora durante su fin de semana, claramente esto sirve como un corte o

distracción en la rutina lo que ayuda al organismo a asimilar en menor cantidad y de manera menos constante aquellos estímulos amenazantes para el organismo, una de las maneras más simples de evadir situaciones estresantes es realizando actividades de interés o relajación. Un 81,7% de las educadoras reconocen que, dedican tiempo para compartir con su familia, núcleo próximo que sirve como apoyo afectivo ante estímulos estresantes. Y, un 55% realizan todos los días las mismas actividades transformando estas en rutina, lo que seguramente hace que el organismo asimile de manera más rápida aquellos estímulos estresantes que se transforman en nocivos o “negativos”.

5. Autopercepciones de las educadoras sobre factores desencadenadores de estrés en el ámbito síntomas de estrés:

Los síntomas característicos de estímulos o factores de estrés suelen ser: dolores estomacales, de cabeza, espalda o cuerpo, frente a ellos un 76,6% de las educadoras reconocen haber presentado estos síntomas de manera recurrente. Junto con ello un 61,6% de ellas en caso de sentirse cansadas no suelen tomar un descanso, lo que disminuye la capacidad del sistema inmunológico para reaccionar y defender al organismo ante algún estímulo estresante, asiendo más proclive el ingreso de algún virus. Un 81,7% de las educadoras expresa que ha sentido o percibido estrés al menos una vez durante el periodo que ha ejercido su profesión, esto suele ser más común de lo que se piensa ya que como se ha explicado son tan diversas las actividades que se realizan que el colapsarse no es un tema lejano para ellas. Mientras que las educadoras que buscan soluciones ante situaciones adversas que beneficien su bienestar y el del resto de la comunidad educativa es de 93,3% mostrando así que en los jardines infantiles de la comuna de San Ramón hay una preocupación constante por el bienestar del equipo de trabajo. Un 58,8% de las encuestadas son capaces de detectar estímulos estresantes (situaciones de estrés) poniendo fin rápidamente a estas, lo que evita la presencia de factores nocivos de estrés para el organismo.

6. Autopercepciones de las educadoras sobre factores desencadenantes de estrés en el ámbito de, relaciones interpersonales indican que:

Un 93,3% de las educadoras reconoce que el trato de los padres y/o apoderados de su nivel manifiestan un trato respetuoso hacia su persona, lo que hace su trabajo más ameno ya que probablemente se aceptan las metodologías de trabajo propuestas. En cuanto a las relaciones interpersonales entre compañeras de trabajo un 76,6% de las educadoras expresan que son integradas las opiniones de toda la comunidad educativa a la hora de plantear el trabajo que se realizará y tomar decisiones en favor de este. Mientras que, el trabajo que realizan suele ser

equilibrado con el resto de compañeras de labor así fue reconocido por un 91,7% de las educadoras, delegando trabajo de manera confiada a las personas que las acompañan el aula, un 86,6% reconoce que se cumple con este objetivo. Recibiendo también ayuda sin mayores inconvenientes por parte del resto de sus compañeras en caso de que esta sea solicitada 75% de las educadoras de los jardines infantiles de la comuna de San Ramón asientan que esto es así. El trabajo realizado en equipo se desarrolla en base de respeto y confianza, lo que resulta ser fundamental para evitar factores de estrés que se puedan desencadenar.

7. Autopercepciones de las educadoras sobre factores desencadenadores de estrés en el ámbito de técnicas de trabajo:

Se puede apreciar que, 70% de las educadoras indican que la cantidad de párvulos que integran su nivel es adecuada para el óptimo desarrollo de su labor pedagógica lo que favorece no solo su desempeño, sino que también disminuye los factores estresantes que se puedan presentar. La cantidad de personas que acompañan a las educadoras en aula es apropiado para el desempeño de su labor de esta manera lo hicieron saber un 75% de ellas a través de las respuestas recogidas. Un 96,6% reconocen utilizar diversas técnicas de aprendizaje en el trabajo diario presentado hacia los párvulos, factor que probablemente apoya su trabajo desde diversas áreas y a demás genera mayores aprendizajes significativos en los párvulos que integran su nivel, junto con ello y en la única interrogante que arroja un resultado total 100% de las educadoras reconocen que mantienen la atención de sus párvulos al momento de presentarles un contenido de aprendizaje.

8. Autopercepciones sobre factores desencadenadores de estrés en el ámbito de materiales de apoyo.

Los materiales con los que cuentan las educadoras de párvulos se encuentran en óptimas condiciones al momento de presentarles una actividad a los párvulos 68,4% de ellas aseguran que esto es así, mientras que, 58,4% reconocen que los materiales prácticos también apoyan su labor pedagógica contando con la cantidad necesaria de estos por párvulo según la instancia de trabajo que se esté desarrollando. Los materiales o aparatos tecnológicos con los que disponen las educadoras favorecen y apoyan también el desarrollo de su labor pedagógica y administrativa. Los materiales de trabajo en general (a nivel país) pareciera ser uno de los factores que más preocupantes para las educadoras no solo porque “facilitan” su labor, sino que también apoyan los aprendizajes de los párvulos de

manera directa, al no contar con estos de óptima manera se pueden desencadenar factores estresantes “negativos”. Sin embargo para las educadoras de párvulos de la comuna de San Ramón parece ser un ámbito resuelto ya que según lo expresado por ellas mismas la mayoría reconoce que el sustento de estas herramientas apoyan su desempeño.

Otras conclusiones:

El estrés es un tema de gran contingencia entre las educadoras, ya que todas reconocieron según su percepción sentirse con cierto grado de estrés, sin manejar información de manera extensa sobre el tema, lo que producía algunas complicaciones al momento de reconocer ciertos factores que apuntaban a estímulos estresantes en ellas. Queda claro mediante esta investigación que el estrés, no clasifica a las personas al momento de desencadenarse, ya que, en la muestra participaron educadoras de párvulos de edades desde 25 a 50 años, con estado civil solteras o casadas, con o sin hijos y de instituciones municipales, Integra, JUNJI y VTF sin presentar mayores diferencias entre las trabajadoras pertenecientes a algunas de ellas.

Para finalizar mencionaré que, los seres humanos tenemos la responsabilidad de detectar nuestros umbrales de tolerancia, cada organismo es diferente, y asimila de distintas maneras aquellas situaciones a las que se enfrenta, no hay que aguantar demás con la finalidad de agradar a nuestro entorno, finalmente somos los únicos responsables de cuidar nuestra salud. Como futura educadora de párvulos debo decir que, esta investigación me sirvió para comprender que el trabajo que se realiza suele ser a veces tan demandante que no nos damos el tiempo para disfrutar de lo simple y bello de esta carrera, y que, nuestra labor al educar es hacer que los niños/as comprendan que no todo en la vida está bajo la sobre exigencia, la presión, y la lucha unos con otros a las finales la única manera de no estresarse es realizar un óptimo trabajo en conjunto.

Bibliografía.

- Autopercepción: “conocimiento sobre ti mismo”, (23/03/2014).

<http://psicologia.costasur.com/es/autopercepcion.html> Fecha de consulta: abril del 2015.

- Bruner J. (1998) *Actos de significado: más allá de la revolución cognitiva*. 1º Edición. Madrid, España. Editorial Alianza.

- Bulacio P. (2013) “Fisiología y neurofisiología del estrés” Revista de Salud y Deportes artículo número 22. Buenos Aires, Argentina. Editada por Graciela Oropel.

- Carrasco A. (2012) *Psicoperspectivas individuo y sociedad*. Universidad de Concepción, Chile. Editorial universidad de Concepción.

- Castillo D. y Alzamora M. (2015) “Síndrome de Burnout en docentes que se desempeñan en escuelas públicas vulnerables de la ciudad de Santiago”. Revista AKADÉMEIA volumen 13 número1, Santiago de Chile. Universidad Ucinf.

- Causo Fernández L. (2013) *Asociación católica de psicología especializada en temas contingentes del siglo XXI*. Santiago de Chile. Consejo directivo, Editorial e impresión Pontificia Universidad Católica.

- COMISION DE DELORS Lueiza Correa J. Maldonado Aguirre R. Tiznado Ávila A. Catalán Acuña W. y Vargas Arruda M. (2010) “La educación encierra un tesoro”. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI. Presidida por Jacques Delors volumen XII. Santiago de Chile. Editorial UNESCO/ Santiago.

- Cuncille P. y Martinez L. (1994) *Posibles factores que generan estrés en las educadoras de párvulos*. Santiago de Chile. Editorial e impresión Universidad de Chile.

- Curimil Contreras K. y Pedraza Cáceres S. (2010) *Patologías generadas como consecuencia de estrés*. Santiago de Chile. Editorial Catalonia.

- Estrés y teoría cognitiva (2013).

<http://www.explorable.com/es/el-estrés-y-la-evolución-cognitiva>. Fecha de consulta: Agosto del 2014.

- García Salaman J. (2014) *Medicina natural: Combatiendo el estrés*. La Habana, Cuba: Lic. En bioquímica y ciencias de la salud, dirección de ciencia y técnica. Editorial Universidad medica de la Habana.

- Gonzales Rivera J.L. (1999) *Psicometría y parámetros de estrés*. España, Madrid. Editada por: A. Vela J. Karpos.

- Guardiola Brizuela R. y Novoa Lopez A. (2010) *Cardiopatía isquémica y sistema neurológico en el nivel primario*. Mendoza, Argentina. Editorial Conzer Arganzuela.

- Junta Nacional de Jardines Infantiles, (24/05/ 2015)

www.Junji.cl Fecha de consulta: junio del 2015.

- Hernández A. (13/01/2013), “mente y sistema inmune”. La tercera, investigación sobre estrés en Chile (24/06/2013).

<http://www.latercera.com/noticia/tendencias/2013/06/659> Fecha de consulta: junio del 2015.

- Molina Jimenaza T. Gutiérrez García A. Contreras Junquillo C. (2007) *Estrés psicosocial: algunos aspectos clínicos y experimentales*. Santiago de Chile. Editorial Jarpyo.

- Murtilla Polant S. Cararo San Martin J. Céspedes Villanueva y Murlen Fernández (2011) Burnout: “Epidemia de los tiempos actuales”. Murcia, España. Servicios de publicaciones y ediciones de la universidad de Murcia, en una revista de periodicidad semestral cada volumen anual, publicado en papel y formato PDF, en dos números uno en junio y otro en diciembre.

- Plataforma de apoyo profesional a educadoras de párvulos, (16/04/2013).

<http://soyeducadora.com/2013/04/16/manejando-el-estres-de-educadora/> Fecha de consulta: Julio del 2015.

- Pradenas Irrutia P. P. (2009) *Anales de psicología*. Barcelona, España. Editorial Martinez Roca.

- Pizzar J. Blanquedo B. y Torreblanca A. (2012) *Teoría histórica y crítica de la histeria y neurastenia*. Mendoza, Argentina. Editorial Antero de Quental.

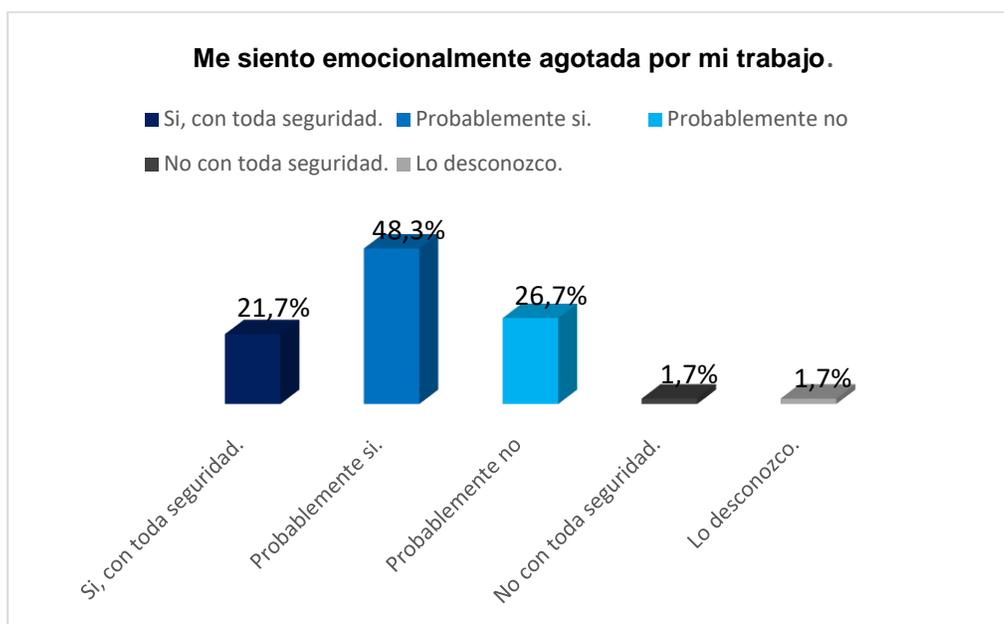
- Steven Sauter L. Lawrence R. Murphy Joseph J. y Lernnat L. (2009) *Factores psicosociales y de organización que previenen el estrés*. Santiago de Chile. Patrimonio arquitectónico de Santiago de Chile/ Universidad de Chile.

- Traveler Beretta P. (2012) *Factores que intervienen para desencadenar estrés*. Mendoza, Argentina. Editorial inca.

- Ugarte B. (2011) *El estrés: análisis basado en el papel de los factores sociales*. España. Editorial Universidad nacional de educación a Distancia.
- Valdés M. y Dentalco R. (2000) *Estrés y psicopatología*. Barcelona, España. Editorial Monografías de psiquiatría.
- Valdés M. y Flores D. E. (2000) T. *Psicobiología del estrés*. Barcelona, España. Editado por Martínez Roca.
- Valdés M. y Urban P. (2001) Conocimiento y apoyo hacia el estrés. Barcelona, España. Editado por Martínez Roca.
- Véliz Bórborán E. Álvarez Contreras M. y Soza Estay Patricia (2005) Seminario para optar al título de educadora de párvulos y escolares iniciales, "Resiliencia como un tema relevante en la educación de la infancia". Santiago de Chile: Universidad de Chile.

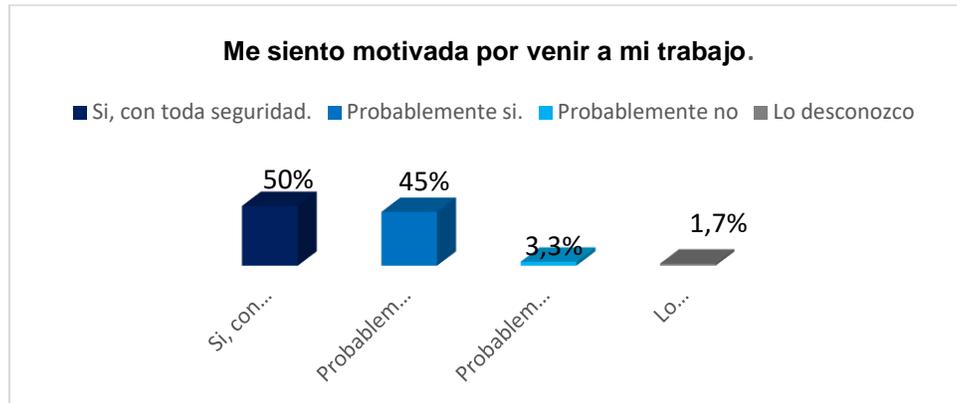
CAPÍTULO 6: **ANEXOS.**

Grafico resultados pregunta número 1.



En el grafico número 11, podemos apreciar que los datos obtenidos en la variable **sí, con toda seguridad** nos arroja un **48,3%** de las educadoras de párvulos que se sienten emocionalmente agotadas por el trabajo que realizan, traduciendo estos datos a cifras numéricas a **29** de ellas, mientras las educadoras que perciben sentirse probablemente agotadas por el trabajo que realizan se traduce a un **21,7%**, **13** de ellas en cifras numéricas. Un **26,7%** de las educadoras expresaron que probablemente no se sentían emocionalmente agotadas con el trabajo que realizan traducido este porcentaje a cifras numéricas en **nº16** de ellas, mientras que un **1,7%** se inclinó por la variable **no con toda seguridad**, lo que en cifras numéricas traduce a **1** de ellas, y un **1,7%** restante respondió **desconocer** si sentía emocionalmente agotada por el trabajo que realiza, lo que en cifras numéricas es **1** de las educadoras de párvulos consideradas en la muestra.

Grafico resultados pregunta número 2.



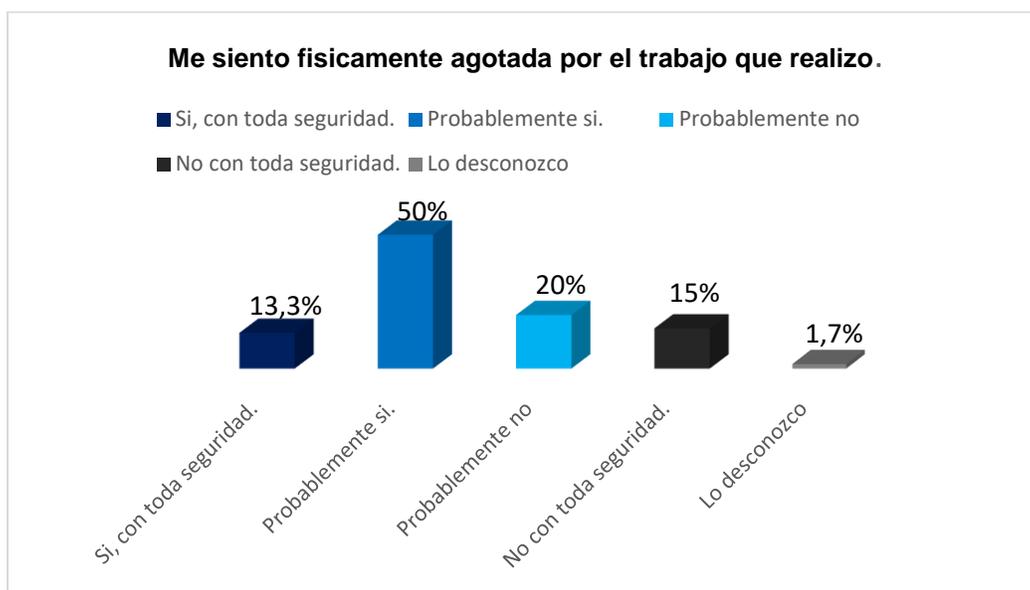
En el grafico número 2, podemos apreciar que los datos obtenidos en la variable **sí, con toda seguridad nos arroja un 50,0% de las educadoras de párvulos que se sienten motivadas por asistir a su trabajo**, traduciendo estos datos en cifras numéricas a 30 de ellas, mientras las educadoras que perciben **sentirse probablemente motivadas por asistir a su trabajo se traduce a un 45,0%, 20 de ellas en cifras numéricas. Un 3,3% de las educadoras expresaron que probablemente no se sentían motivadas por asistir a su trabajo, traducido este porcentaje a cifras numéricas en 2 de ellas, mientras que un 1,7% se inclinó por la variable lo desconozco, apuntando a no saber si se sentían motivadas por asistir a su trabajo, traduciendo este porcentaje a cifras numéricas a 1 de ellas.**

Grafico resultados pregunta número 3.



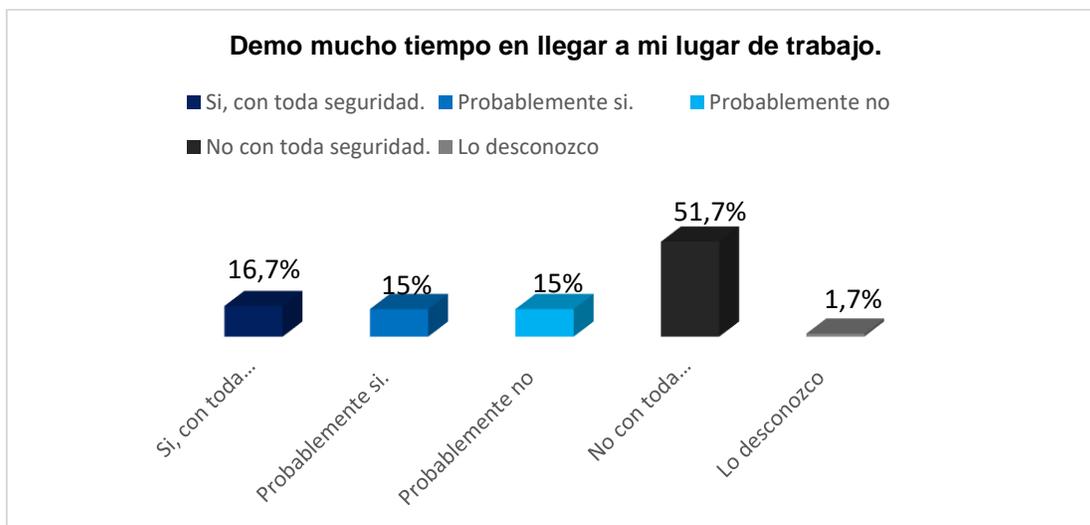
En el grafico número 3, podemos apreciar que los datos obtenidos en la variable **sí, con toda seguridad nos arroja un 40,0% de las educadoras de párvulos que se sienten cómodas en su lugar de trabajo**, traduciendo estos datos en cifras numéricas a 24 de ellas, mientras que las educadoras que perciben sentirse probablemente cómodas en su lugar de trabajo se traduce, a un 43,3%, 26 de ellas en cifras numéricas. Un 8,3% de las educadoras expresaron que probablemente no se sentían cómodas en su lugar de trabajo, traduciendo este porcentaje a cifras numéricas en 5 de ellas, mientras que un 5,0% se inclinó por la variable no con toda seguridad lo que en cifras numéricas se traduce a 3 de ellas, y un 3,3% restante respondió desconocer si sentía cómoda lo que en cifras numéricas es 2 de las educadoras de párvulos consideradas en la muestra.

Grafico resultados pregunta número 4.



En el grafico número 4, podemos apreciar que los datos obtenidos en la variable **sí, con toda seguridad nos arroja un **13,3%** de las educadoras de párvulos se sienten físicamente agotadas con el trabajo que realizan, traduciendo estos datos en cifras numéricas a **8 de ellas**, mientras que las educadoras que perciben **sentirse probablemente físicamente agotadas con el trabajo que realizan**, se traduce, a un **50,0%**, **30 de ellas** en cifras numéricas. Un **20,0%** de las educadoras expresaron que probablemente no se sentían agotadas con el trabajo que realizan, traduciendo este porcentaje a cifras numéricas en **12 de ellas**, mientras que un **15,0%** se inclinó por la variable **no con toda seguridad** lo que en cifras numéricas se traduce a **9 de ellas**, y un **1,7%** restante respondió **desconocer si sentía agotada con el trabajo que realiza** lo que en cifras numéricas es **1 de las educadoras de párvulos** consideradas en la muestra.**

Grafico resultados pregunta número 5.



En el grafico número 5, podemos apreciar que los datos obtenidos en la variable sí, con toda seguridad nos arroja un 16,7% de las educadoras de párvulos se demoran mucho tiempo en llegar a su lugar de trabajo, traduciendo estos datos en cifras numéricas a 10 de ellas, mientras que las educadoras que, perciben que, probablemente sí, se demoran mucho tiempo en llegar a su lugar de trabajo, se traduce, a un 15,0%, 9 de ellas en cifras numéricas. Otro 15,0% de las educadoras expresaron que probablemente no se demoraban mucho tiempo en llegar a su lugar de trabajo, traduciendo este porcentaje a cifras numéricas en 9 de ellas, mientras que un 51,7% se inclinó por la variable no con toda seguridad lo que en cifras numéricas se traduce a 31 de ellas, y un 1,7% restante respondió desconocer si se demoraba o no , mucho tiempo en llegar a su lugar de trabajo lo que en cifras numéricas es 1 de las educadoras de párvulos consideradas en la muestra.

Grafico resultados pregunta número 6.



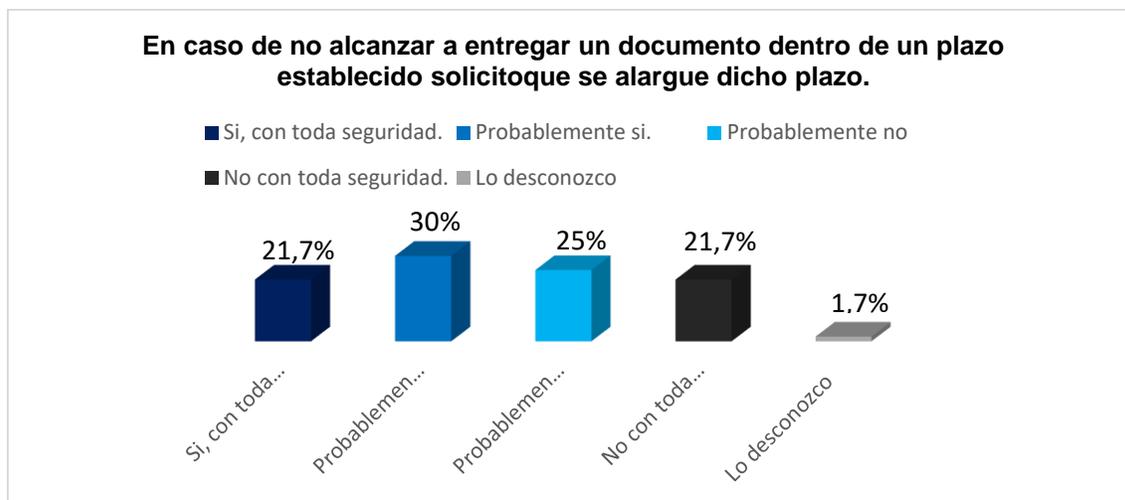
En el grafico número 6, podemos apreciar que los datos obtenidos en la variable **sí, con toda seguridad** nos arroja un **16,7%** de las educadoras de párvulos alcanzan a realizar su trabajo pedagógico y administrativo dentro de su **horario laboral**, traduciendo estos datos en cifras numéricas a **10** de ellas, mientras que las educadoras que perciben que, **probablemente sí**, alcanzan a realizar su trabajo pedagógico y administrativo dentro de su horario laboral, se traduce, a un **15,0%**, **9** de ellas en cifras numéricas. Un **18,3%** de las educadoras expresaron que probablemente no alcanzaban a realizar su trabajo pedagógico y administrativo dentro de su horario laboral, traduciendo este porcentaje a cifras numéricas en **11** de ellas, mientras que un **48,3%** se inclinó por la variable **no con toda seguridad** lo que en cifras numéricas se traduce a **29** de ellas, y un **1,7%** restante respondió desconocer si alcanzaba a realizar el trabajo pedagógico y administrativo dentro de su **horario laboral** lo que en cifras numéricas es **1** de las educadoras de párvulos consideradas en la muestra.

Grafico resultados pregunta número 7.



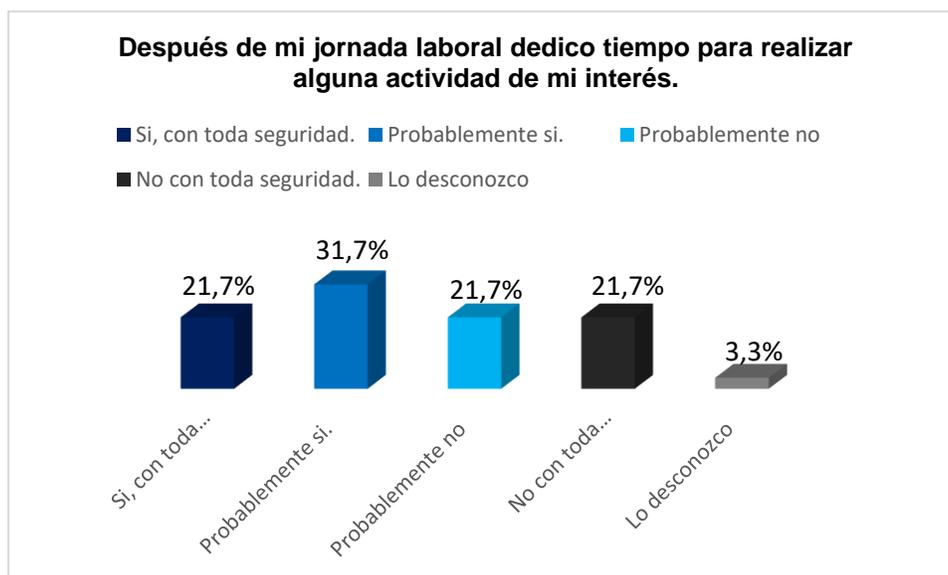
En el grafico número 7, podemos apreciar que los datos obtenidos en la variable sí, con toda seguridad nos arroja un 43,3% de las educadoras de párvulos no alcanza a realizar su trabajo dentro del horario laboral establecido continuando dicho trabajo desde su hogar hasta finalizarlo, traduciendo estos datos en cifras numéricas a 26 de ellas, mientras que las educadoras que perciben que probablemente si no alcanzan a realizar su trabajo dentro del horario laboral establecido continúan dicho trabajo desde su hogar, se traduce, a un 25,0%, 15 de ellas en cifras numéricas. Un 16,7% de las educadoras expresaron que probablemente no continuaban con el trabajo desde su hogar en caso de no alcanzar a realizar este dentro del horario laboral establecido, mientras que un 15,0% se inclinó por la variable no con toda seguridad lo que en cifras numéricas se traduce a 9 de ellas.

Grafico resultados pregunta número 8.



En el grafico número 8, podemos apreciar que los datos obtenidos en la variable **sí, con toda seguridad nos arroja un 21,7% de las educadoras de párvulos, que en caso de no alcanzar a entregar un documento dentro de un plazo establecido, solicita que se alargue dicho plazo** traduciendo estos datos en cifras numéricas a **13 de ellas**, mientras que las educadoras que perciben que, **probablemente sí, solicitan que se alargue el plazo establecido en caso de no alcanzara a entregar un documento es de un 30,0%, 18 de ellas en cifras numéricas.** Por otro lado un **25,0% de las educadoras expresaron que probablemente no solicitaban que se les alargara un plazo establecido en caso de no alcanzar a entregar un documento, traduciendo este porcentaje a cifras numéricas en 15 de ellas,** mientras que otro grupo de **21,7% se inclinó por la variable no con toda seguridad lo que en cifras numéricas se traduce a 13 de ellas, y un 1,7% restante respondió desconocer si solicita que se alargue de plazo para entregar un documento lo que en cifras numéricas es 1 de las educadoras de párvulos** consideradas en la muestra.

Grafico resultados pregunta número 9.



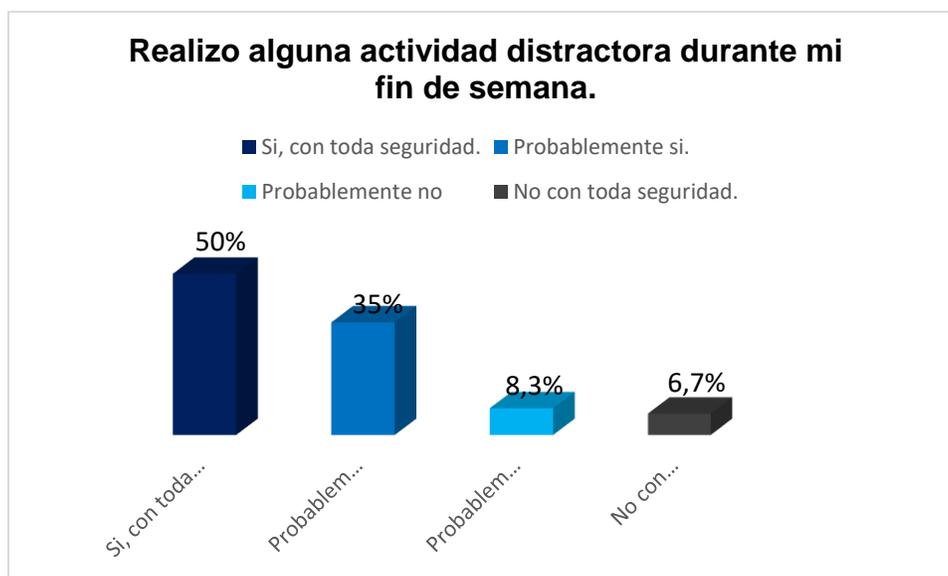
En el grafico número 9, podemos apreciar que los datos obtenidos en la variable **sí, con toda seguridad nos arroja un 21,7% de las educadoras de párvulos, que, después de su jornada laboral dedican tiempo para realizar alguna actividad de su interés**, traduciendo estos datos en cifras numéricas a 13 de ellas, mientras que las educadoras que perciben que, **probablemente sí, dedican tiempo para realizar alguna actividad de su interés después de su jornada laboral es de un 31,7%, 19 de ellas en cifras numéricas**. Por otro lado un 21,7% de las educadoras expresaron que **probablemente no realizaban alguna actividad de su interés después de su jornada laboral**, traduciendo este porcentaje a cifras numéricas en 13 de ellas, mientras que otro grupo de 21,7% se inclinó por la variable **no con toda seguridad realiza alguna actividad de su interés después de su jornada laboral**, lo que en cifras numéricas se traduce a 13 de ellas, y un 3,3% restante respondió **desconocer si después de jornada laboral dedica tiempo para realizar alguna actividad de su interés**, lo que en cifras numéricas es 2 de las educadoras de párvulos consideradas en la muestra.

Grafico resultado pregunta número 10.



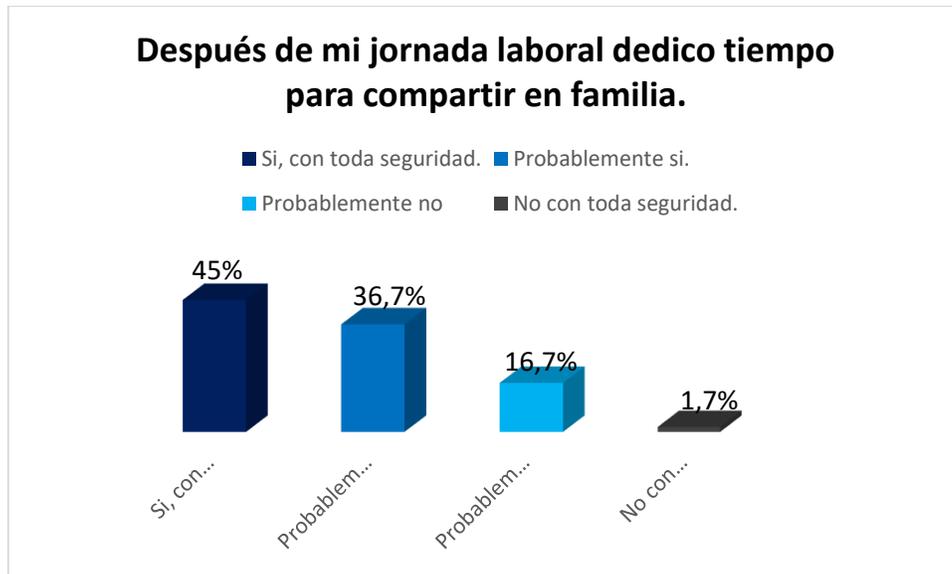
En el grafico número 10, podemos apreciar que los datos obtenidos en la variable **sí, con toda seguridad nos arroja un 35,0% de las educadoras de párvulos, que, todos los días realiza las mismas actividades transformando estas en rutina** traduciendo estos datos en cifras numéricas a 21 de ellas, mientras que las educadoras que perciben que, **probablemente sí, realizan todos los días las mismas actividades transformando estas en rutina, es de un 20,0%, 12 de ellas en cifras numéricas.** Por otro lado un **31,7% de las educadoras expresaron que probablemente no realizan las mismas actividades todos los días transformando estas en rutina, traduciendo este porcentaje a cifras numéricas en 19 de ellas** y el último grupo de un **13,3% de 8 encuestadas señaló no realizar las mismas actividades todos los días transformando estas en rutina.**

Grafico resultados pregunta número 11.



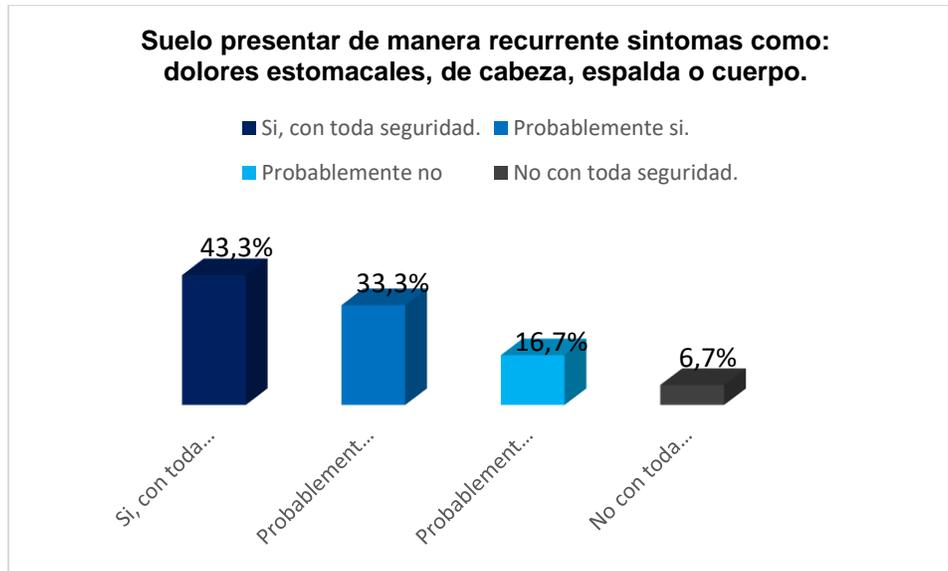
En el grafico número 11, podemos apreciar que los datos obtenidos en la variable **sí, con toda seguridad** nos arroja un **50%** de las educadoras de párvulos, que, realiza alguna actividad distractora durante su fin de semana traduciendo estos datos en cifras numéricas a **30 de ellas**, mientras que las educadoras que perciben que, **probablemente sí**, realizan alguna actividad distractora durante su fin de semana, es de un **35%**, **21 de ellas** en cifras numéricas. Por otro lado un **8,3%** de las educadoras expresaron que **probablemente no** realizan alguna actividad distractora durante su fin de semana, traduciendo este porcentaje a cifras numéricas en **5 de ellas** y el último grupo de un **6,7%** de **4 encuestadas** señaló no realizar alguna actividad distractora durante el fin de semana con toda seguridad.

Grafico resultados pregunta número 12.



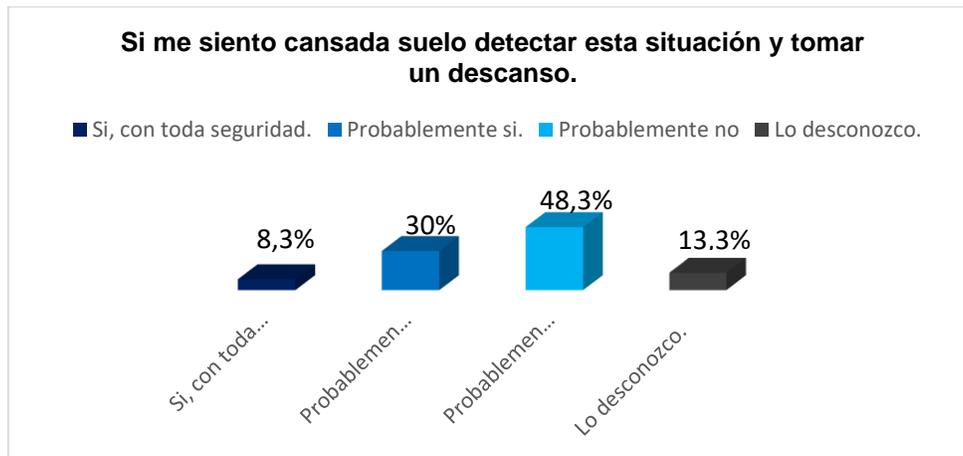
En el grafico número 12, podemos apreciar que los datos obtenidos en la variable **sí, con toda seguridad nos arroja un 45% de las educadoras de párvulos, que, realiza alguna actividad distractora durante su fin de semana** traduciendo estos datos en cifras numéricas a 27 de ellas, mientras las educadoras que perciben que, **probablemente sí, realizan alguna actividad distractora durante su fin de semana, es de un 36,7%, 22 de ellas en cifras numéricas.** Por otro lado un **16,7% de las educadoras expresaron que probablemente no realizan alguna actividad distractora durante su fin de semana, traduciendo este porcentaje a cifras numéricas en 10 de ellas y el último grupo de un 1,7% de 1 encuestadas señaló no realizar alguna actividad distractora durante el fin de semana con toda seguridad.**

Grafico resultados pregunta número 13.



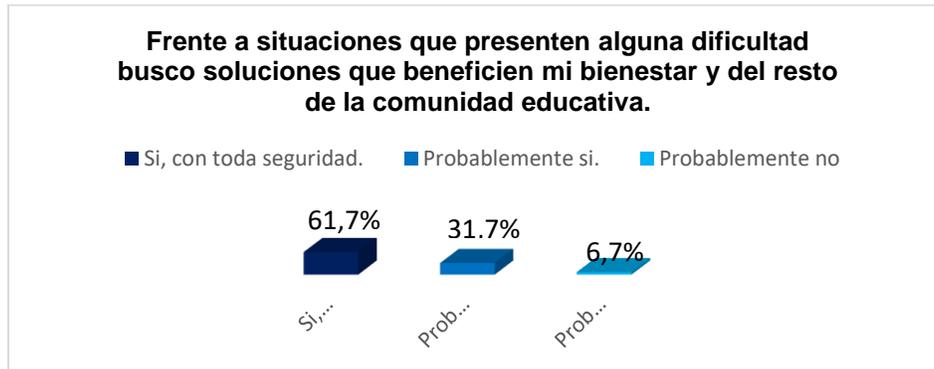
En el grafico número 13, podemos apreciar que los datos obtenidos en la variable sí, con toda seguridad nos arroja un 43,3% de las educadoras de párvulos, que, suelen presentar de manera recurrente síntomas como: dolores estomacales, de cabeza, espalda o cuerpo traduciendo estos datos en cifras numéricas a 26 de ellas, mientras que las educadoras que perciben que, probablemente sí, presentan de manera recurrente síntomas como: dolores estomacales, de cabeza, espalda o cuerpo, es de un 33,3%, 20 de ellas en cifras numéricas. Por otro lado un 16,7% de las educadoras expresaron que probablemente no presentan de manera recurrente síntomas como: dolores estomacales, de cabeza, espalda o cuerpo traduciendo este porcentaje a cifras numéricas en 10 de ellas y el último grupo de un 6,7% de 4 encuestadas señaló no presentar de manera recurrente síntomas como: dolores estomacales, de cabeza, espalda o cuerpo con toda seguridad.

Grafico resultados pregunta número 14.



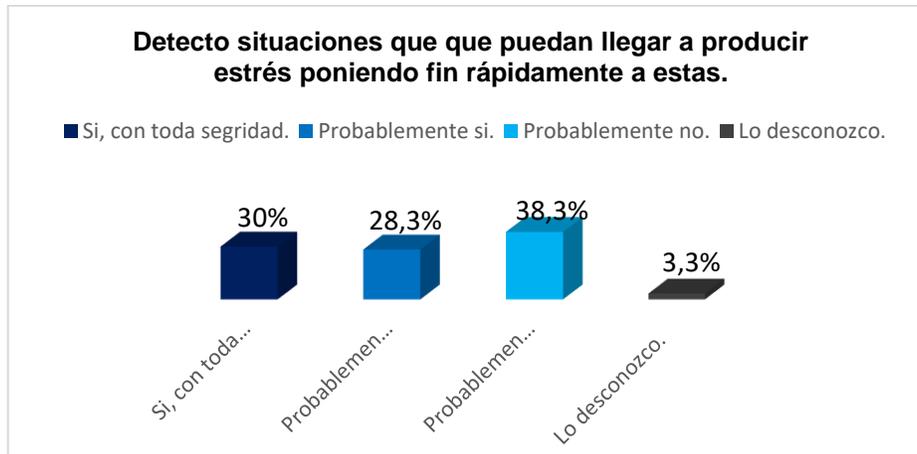
En el grafico número 14, podemos apreciar que los datos obtenidos en la variable **sí, con toda seguridad nos arroja un 8,3% de las educadoras de párvulos, que, realiza alguna actividad distractora durante su fin de semana** traduciendo estos datos en cifras numéricas a 5 de ellas, mientras las educadoras perciben que, **probablemente sí, detectan cuando se sienten cansadas y toman un descanso es de 30%, 18 de ellas en cifras numéricas.** Por otro lado un **48,3% de las educadoras expresaron que probablemente no suelen detectar cuando se sienten cansadas tomando así un descanso, traduciendo este porcentaje a cifras numéricas en 29 de ellas y el último grupo de un 13,3% de 8 encuestadas señaló no ser capaz de detectar si se siente cansada y tomar un descanso.**

Grafico resultados de la pregunta número 15.



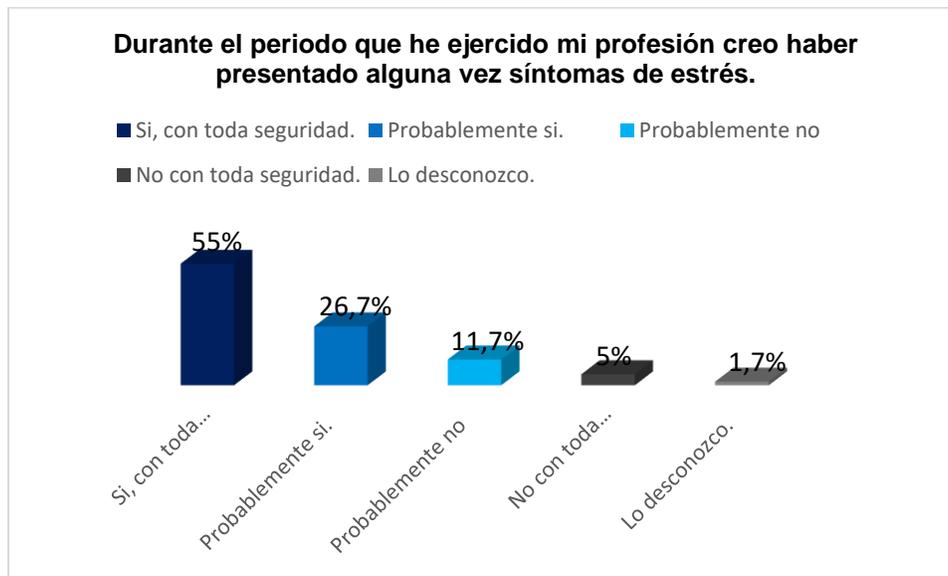
En el grafico número 15, podemos apreciar que los datos obtenidos en la variable **sí, con toda seguridad** nos arroja un **61,7% de las educadoras de párvulos**, que frente a alguna dificultad buscan soluciones que beneficien su bienestar y del resto de la comunidad educativa, traduciendo estos datos en cifras numéricas a **37 de ellas**, mientras que las educadoras perciben que, **probablemente sí**, buscan soluciones que beneficien su bienestar y del resto de la comunidad educativa en caso de presentarse alguna dificultad es de **31,7% 19 de ellas** en cifras numéricas. Por otro lado un **6,7%** de las educadoras expresaron que **probablemente no**, buscan soluciones que beneficien su bienestar y del resto de sus compañeras en caso de presentarse alguna dificultad, traduciendo este porcentaje a cifras numéricas en **4 de ellas**.

Grafico resultados de la pregunta número 16.



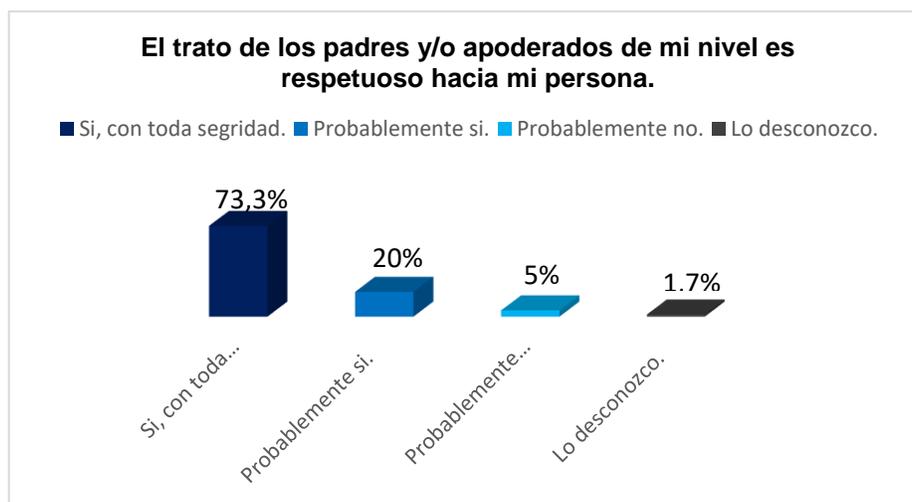
En el grafico número 16, podemos apreciar que los datos obtenidos en la variable **sí, con toda seguridad nos arroja un 30% de las educadoras de párvulos, que, detectan situaciones que pueden llegar a producir estrés poniendo fin rápidamente a estas**, traduciendo estos datos en cifras numéricas a 18 de ellas, mientras que las educadoras que perciben que, **probablemente sí, detectan situaciones que pueden llegar a producir estrés poniendo fin rápidamente a estas es de 28,3% 17 de ellas en cifras numéricas**. Por otro lado un **38,3% de las educadoras expresaron que probablemente no, detectan situaciones de estrés y por ende no ponen fin a estas**, traduciendo este porcentaje a cifras numéricas en 23 de ellas y un **3,3 restante dice desconocer cuándo se encuentran frente a situaciones estresantes, traduciendo este porcentaje en cifras numéricas en 2 de las encuestadas**.

Grafico resultados de la pregunta número 17.



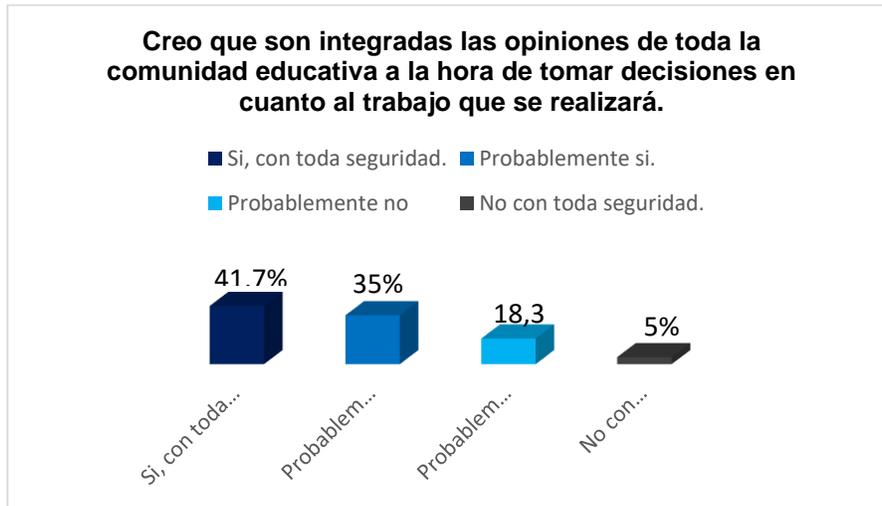
En el grafico número 17, podemos apreciar que los datos obtenidos en la variable **sí, con toda seguridad** nos arroja un **55%** de las educadoras de párvulos, que, durante el periodo que han ejercido su profesión creen haber presentado alguna vez síntomas de estrés, traduciendo estos datos en cifras numéricas a **33** de ellas, mientras que las educadoras que perciben que, probablemente sí, durante el periodo que han ejercido su profesión creen haber presentado alguna vez síntomas de estrés, estas es de **26,7%**, **16** de ellas en cifras numéricas. Por otro lado un **11,7%** de las educadoras expresaron que probablemente no, creen haber presentado síntomas de estrés durante el periodo que han ejercido su profesión, traduciendo este porcentaje a cifras numéricas en **7** de ellas, las educadoras de párvulos que se identificaron con la variable **no, con toda seguridad, haber presentado síntomas de estrés durante el periodo que han ejercido su profesión arroja resultados de un 5%**, traducido este porcentaje a cifras numéricas en **3**, y, un **1,7%** restante dice desconocer cuándo se encuentran frente a situaciones estresantes, traduciendo este porcentaje en cifras numéricas en **1** de las encuestadas.

Grafico resultados de la pregunta número 18.



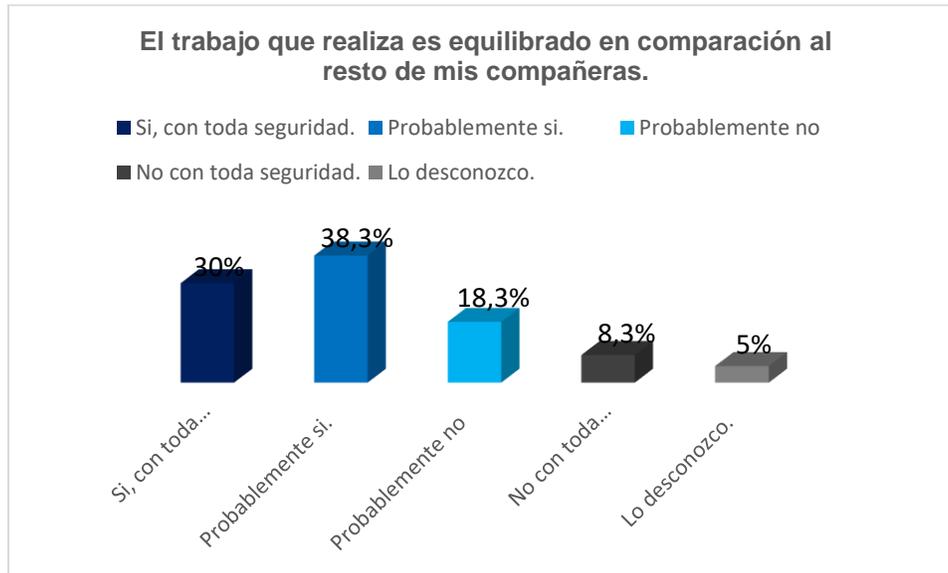
En el grafico número 18, podemos apreciar que los datos obtenidos en la variable **sí, con toda seguridad nos arrojan un 73,3% de las educadoras de párvulos, creen que, el trato de los padres y/o apoderados de su nivel es respetuoso hacia su persona**, traduciendo estos datos en cifras numéricas a **33 de ellas**, mientras que las educadoras que perciben que, **probablemente sí, es respetuoso el trato de los padres y/o apoderados de su nivel nos revela un porcentaje de un 26,7%, 16 de ellas en cifras numéricas**. Por otro lado un **5% de las educadoras expresaron que probablemente no, creen que el trato de los padres y/o apoderados es respetuoso hacia su persona, traduciendo este porcentaje en cifras numéricas a 7 de ellas**, las educadoras de párvulos que se identificaron con la variable **no, con toda seguridad, haber recibido un trato respetuoso por parte de los padres y/o apoderados de su nivel arroja resultados de un 1,7%, traducido este porcentaje a cifras numéricas en 1 de las encuestadas**.

Grafico resultados de la pregunta número 19.



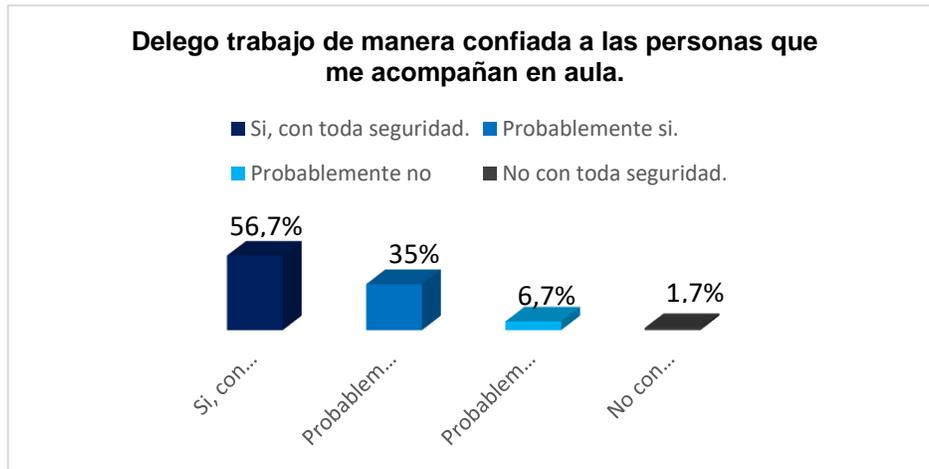
En el grafico número 19, podemos apreciar que los datos obtenidos en la variable sí, con toda seguridad nos arrojan un 41,7% de las educadoras de párvulos, creen que, son integradas las opiniones de toda la comunidad educativa a la hora de tomar decisiones en cuanto al trabajo que se realizará, traduciendo estos datos en cifras numéricas a 25 de ellas, mientras que las educadoras que perciben que, probablemente sí, son integradas las opiniones de toda la comunidad educativa a la hora de tomar decisiones en cuanto al trabajo que se realizará un 35%, 21 de ellas en cifras numéricas. Por otro lado un 11% de las educadoras expresaron que probablemente no, son integradas las opiniones de toda la comunidad educativa a la hora de tomar decisiones en cuanto al trabajo que se realizará, traduciendo este porcentaje en cifras numéricas a 11 de ellas, las educadoras de párvulos que se identificaron con la variable no, con toda seguridad, arroja resultados de un 1,7%, traducido este porcentaje a cifras numéricas en 1 de las encuestadas.

Grafico resultados de la pregunta número 20.



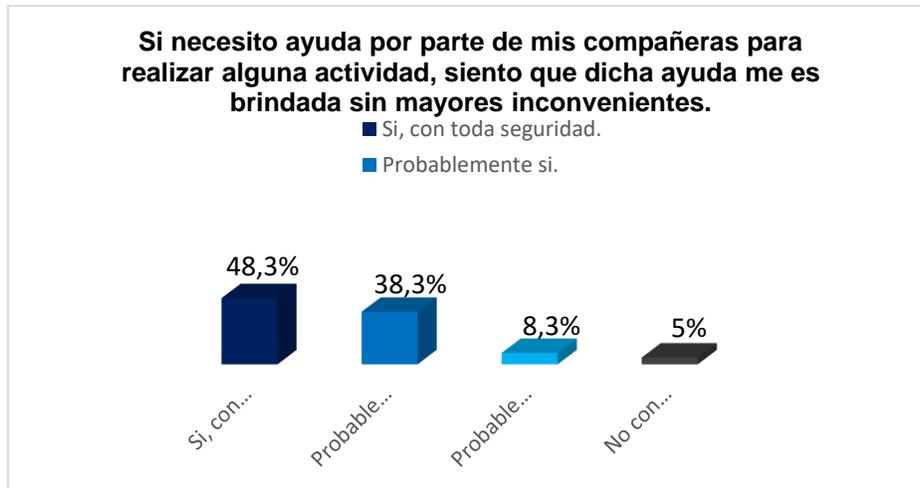
En el gráfico número 20, podemos apreciar que los datos obtenidos en la variable **sí, con toda seguridad** nos arrojan un **30%** de las educadoras de párvulos, creen que el trabajo que realizan es equilibrado en comparación en cuanto al trabajo que realizan el resto de sus compañeras, traduciendo estos datos en cifras numéricas a **18 de ellas**, mientras que las educadoras que perciben que, **probablemente sí**, realizan un trabajo equilibrado en comparación al resto de sus compañeras de labor es de **38,3%**, **23 de ellas** en cifras numéricas. Por otro lado un **18,3%** de las educadoras expresaron que **probablemente no**, realizan un trabajo equilibrado en comparación al resto de sus compañeras traduciendo este porcentaje en cifras numéricas a **11 de ellas**, las educadoras de párvulos que se identificaron con la variable **no, con toda seguridad**, arroja resultados de un **8,3%**, traduciendo este porcentaje a cifras numéricas en **5 de las encuestadas**, y un **5%** dijo **desconocer** si realizaba un tipo de trabajo equilibrado con el resto de sus compañeras de labor.

Grafico resultados de la pregunta número 21.



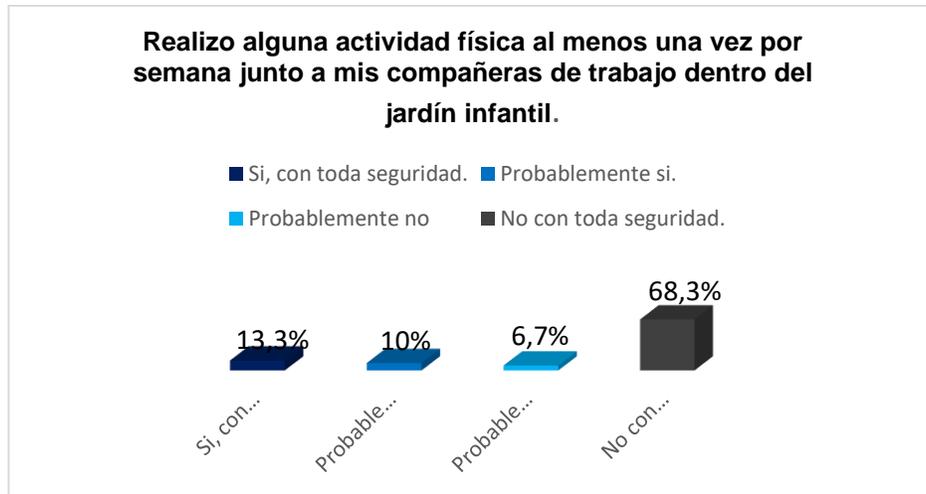
En el grafico número 21, podemos apreciar que los datos obtenidos en la variable **sí, con toda seguridad nos arrojan un 56,7% de las educadoras de párvulos, que, delegan trabajo de manera confiada a las personas que la acompañan en aula**, traduciendo estos datos en cifras numéricas a **34 de ellas**, mientras que las educadoras que perciben que, **probablemente sí, delegan trabajo de manera confiada a las personas que la acompañan en aula**, es de un **35%**, **21 de ellas** en cifras numéricas. Por otro lado un **6,7%** de las educadoras expresaron que **probablemente no, delegan trabajo de manera confiada a las personas que la acompañan en aula**, traduciendo este porcentaje en cifras numéricas a **4 de ellas**, las educadoras de párvulos que se identificaron con la variable **no, con toda seguridad, arroja resultados de un 1,7%**, traduciendo este porcentaje a **cifras numéricas en 1 de las encuestadas**.

Grafico resultados de la pregunta número 22.



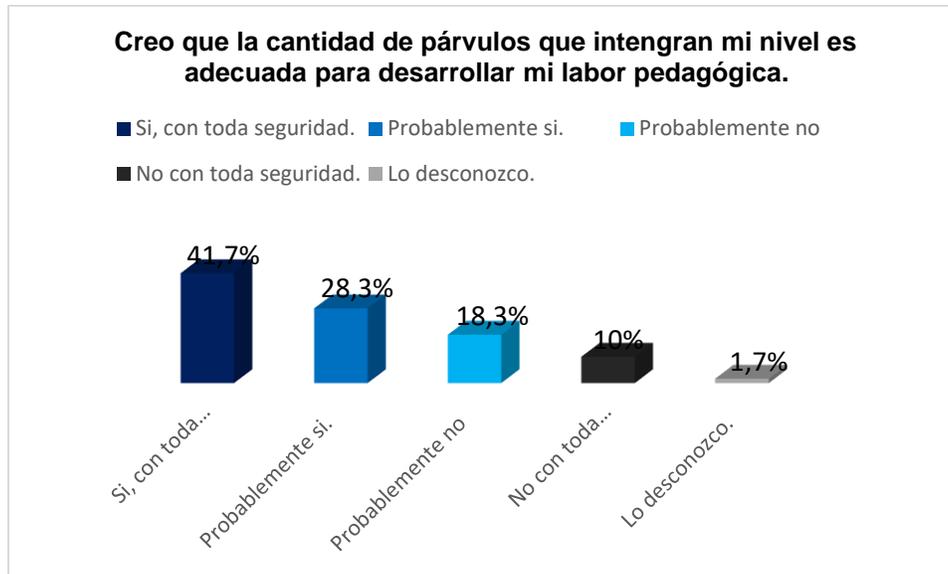
En el grafico número 22, podemos apreciar que los datos obtenidos en la variable **sí, con toda seguridad** nos arrojan un **48,3%** de las educadoras de párvulos, que, si necesitan ayuda por parte de sus compañeras para realizar alguna actividad sienten que dicha ayuda es brindada sin mayores inconvenientes, traduciendo estos datos en cifras numéricas a 29 de ellas, mientras que las educadoras que indican que, **probablemente sí**, la ayuda le es brindada sin mayores inconvenientes, es de un **38,3%**, 23 de ellas en cifras numéricas. Por otro lado un **8,3%** de las educadoras expresaron que **probablemente no**, obtienen ayuda por parte de sus compañeras sin mayores inconvenientes en caso de solicitar esta, traduciendo este porcentaje en cifras numéricas a 5 de ellas, las educadoras de párvulos que se identificaron con la variable **no, con toda seguridad**, arroja resultados de un **5%**, traduciendo este porcentaje a cifras numéricas en 3 de las encuestadas.

Grafico resultados de la pregunta número 23.



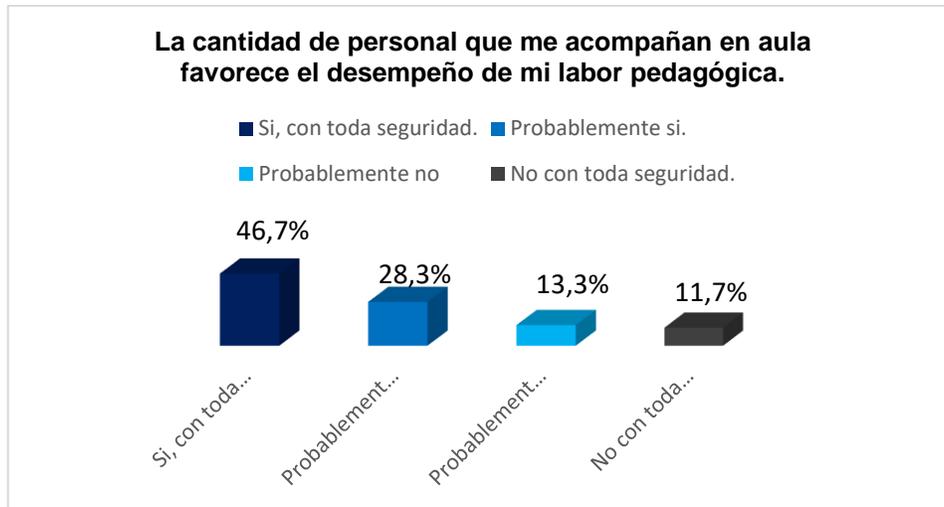
En el grafico número 23, podemos apreciar que los datos obtenidos en la variable **sí, con toda seguridad nos arrojan un 13,3% de las educadoras de párvulos, que, realizan alguna actividad física al menos una vez por semana junto a sus compañeras de trabajo**, traduciendo estos datos en cifras numéricas a 8 de ellas, mientras que las educadoras que perciben que, **probablemente sí, realizan alguna actividad física al menos una vez por semana dentro del jardín infantil, es de un 10%, 4 de ellas en cifras numéricas**. Por otro lado **un 6,7% de las educadoras expresaron que probablemente no, realizan alguna actividad física junto a sus compañeras dentro del jardín infantil, traduciendo este porcentaje en cifras numéricas a 4 de ellas**, las educadoras de párvulos que se identificaron con la variable **no, con toda seguridad, arroja resultados de un 68,3%** traduciendo este porcentaje a **cifras numéricas en 41 de las encuestadas, y un 1,7% dicen desconocer si realizan actividad física alguna vez por semana con sus compañeras dentro del jardín**.

Grafico resultados de la pregunta número 24.



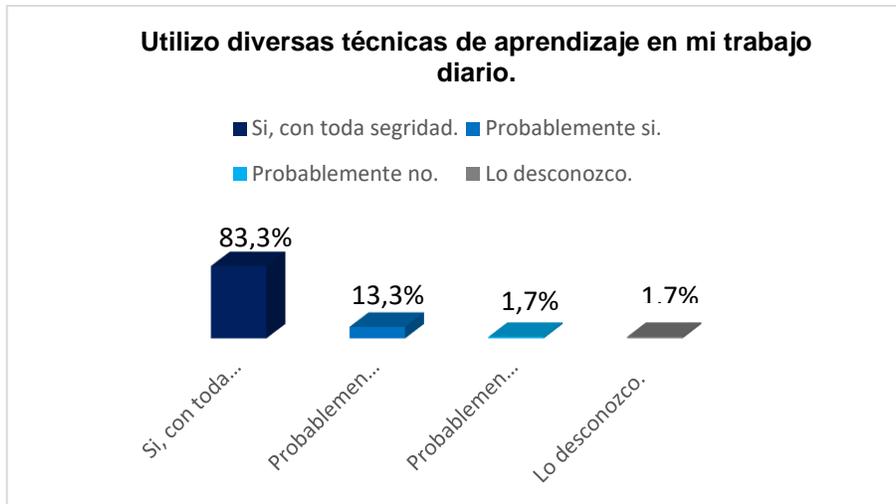
En el grafico número 24, podemos apreciar que los datos obtenidos en la variable **sí, con toda seguridad** nos arrojan un **41,7%** de las educadoras, que, creen que la cantidad de párvulos que integran su nivel es el adecuado para desarrollar su labor pedagógica, traduciendo estos datos en cifras numéricas a **25** de ellas, mientras que, las que perciben que **probablemente sí**, la cantidad de párvulos que integran su nivel es adecuada para desarrollar su labor pedagógica, es de un **28,3%**, **17** de ellas en cifras numéricas. Por otro lado un **18,3%** de las educadoras expresaron que **probablemente no** es adecuada la cantidad de párvulos que integran su nivel para desarrollar su labor pedagógica, traduciendo este porcentaje en cifras numéricas a **11** de ellas, las educadoras de párvulos que se identificaron con la variable **no, con toda seguridad**, arroja resultados de un **10%** traduciendo este porcentaje a **cifras numéricas en 6** de las encuestadas, y un **1,7%** dicen desconocer si la cantidad de párvulos que integran su nivel favorecen o no su labor pedagógica, traducido este porcentaje en **1** de las educadoras consideradas en la muestra.

Grafico resultados de la pregunta número 25.



En el grafico número 25, podemos apreciar que los datos obtenidos en la variable **sí, con toda seguridad** nos arrojan un **46,7% de las educadoras de párvulos** indican que, la cantidad de personal que la acompañan en aula favorecen el desempeño de su labor pedagógica, traduciendo estos datos en cifras numéricas a 28 de ellas, por otro lado las que perciben que, probablemente sí, las personas que la acompañan en aula favorecen el desempeño de su labor pedagógica es de un 28,3%, 17 de ellas en cifras numéricas. Mientras que, un 13,3% de las educadoras expresaron que probablemente no es adecuada la cantidad personas que la acompañan en aula para desarrollar su labor pedagógica traduciendo este porcentaje en cifras numéricas a 11de ellas, las educadoras de párvulos que se identificaron con la variable **no, con toda seguridad**, arroja resultados de un 11,7% traduciendo este porcentaje a cifras numéricas en 7de las encuestadas.

Grafico resultados de la pregunta número 26.



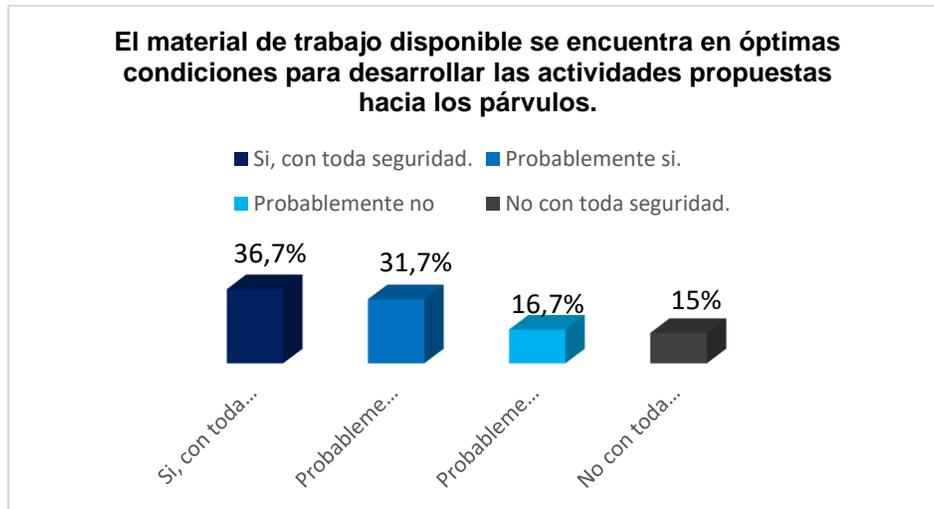
En el gráfico número 26, podemos apreciar que los datos obtenidos en la variable **sí, con toda seguridad** nos arrojan un **83,3%** de las educadoras de párvulos, indican que, **utilizan diversas técnicas de aprendizaje en su trabajo diario**, traduciendo estos datos en cifras numéricas a **50 de ellas**, mientras que las educadoras que perciben que, **probablemente sí, utilizan diversas técnicas de aprendizaje en su trabajo diario** **13,3%**, **8 de ellas** en cifras numéricas. Por otro lado un **1,7%** de las educadoras expresaron que **probablemente no utilizan diversas técnicas de aprendizajes en su trabajo diario**, traduciendo este porcentaje en cifras numéricas a **1 de ellas**, las educadoras de párvulos que se identificaron con la variable **no, con toda seguridad**, arroja resultados de un **1%** traduciendo este porcentaje a cifras numéricas en **1 de las encuestadas**.

Grafico resultados de la pregunta número 27.



En el grafico número 27, podemos apreciar que los datos obtenidos en la variable **sí, con toda seguridad** nos arrojan un **68,3% de las educadoras que dicen mantener la atención de los párvulos que integran su nivel al presentarles un contenido de aprendizaje**, traduciendo estos datos en cifras numéricas a **49 de ellas**, mientras que las educadoras que perciben que, **probablemente sí, utilizan diversas técnicas de aprendizaje en su trabajo diario 31,7%, 19 de ellas en cifras numéricas.**

Grafico resultados de la pregunta número 28.



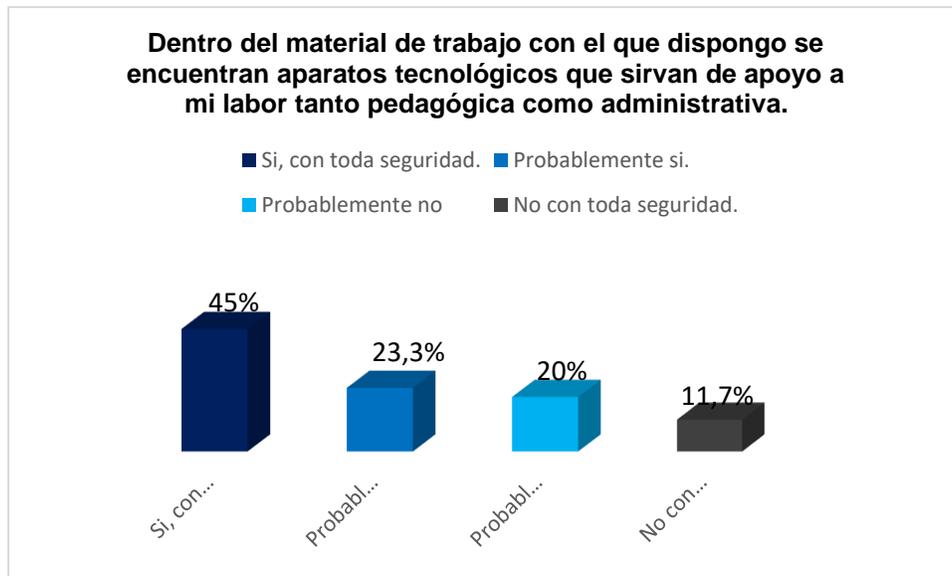
En el grafico número 28, podemos apreciar que los datos obtenidos en la variable sí, con toda seguridad nos arrojan un 36,7% de las educadoras de párvulos, indican que, el material con el que disponen se encuentra en óptimas condiciones para desarrollar su trabajo, traduciendo estos datos en cifras numéricas a 22 de ellas, mientras que las educadoras que perciben que, probablemente sí, cuentan con material en óptimas condiciones para desarrollar su trabajo es de un 31,7%, 19 de ellas en cifras numéricas. Por otro lado un 16,7% de las educadoras expresaron que probablemente no contaban con óptimo material para desarrollar su trabajo, traduciendo este porcentaje en cifras numéricas a 10 de ellas, las educadoras de párvulos que se identificaron con la variable no, con toda seguridad, arroja resultados de un 15% traduciendo este porcentaje a cifras numéricas en 9 de las encuestadas.

Grafico resultados de la pregunta número 29.



En el gráfico número 29, podemos apreciar que los datos obtenidos en la variable **sí, con toda seguridad** nos arrojan un **26,7%** de las educadoras de párvulos, indican que, **el material práctico de trabajo abarca la totalidad de párvulos del nivel**, traduciendo estos datos en cifras numéricas a **16** de ellas, mientras que las educadoras que perciben que, **probablemente sí**, cuentan con material que abarque la totalidad de párvulos del nivel es de un **31,7%**, **19** de ellas en cifras numéricas. Por otro lado un **26,7%** de las educadoras expresaron que **probablemente no** contaban con material práctico que abarcará la totalidad de párvulos del nivel, traduciendo este porcentaje en cifras numéricas a **16** de ellas, las educadoras de párvulos que se identificaron con la variable **no, con toda seguridad**, arroja resultados de un **15%** traduciendo este porcentaje a **cifras numéricas en 9** de las encuestadas.

Grafico resultados de la pregunta número 30.



Instrumento.

Estimada educadora de párvulos, usted se encuentra seleccionada para participar en un estudio que servirá para recoger su percepción sobre el estrés, el único requisito que usted debe cumplir es que su rango de edad sea de 25 a 50 años.

Quisiera pedir su colaboración para contestar algunas preguntas que no llevaran mucho tiempo. Sus respuestas serán confidenciales y anónimas. No existen respuestas correctas o incorrectas.

1. Esta encuesta cuenta con un total de 30 preguntas.
2. Lea atentamente cada una de ellas, revise todas las opciones y, elija la que más la identifique entre la siguientes alternativas:
 - Sí, con toda seguridad.
 - Probablemente sí.
 - probablemente no.
 - No, con toda seguridad.
 - Lo desconozco
3. Marque la alternativa escogida con una línea oblicua (/).
4. Si se equivoca o desea corregir su respuesta, marque con una cruz la alternativa que desea eliminar y marque la nueva alternativa.

Se le solicita contestar las siguientes preguntas:

Edad:

___ 25 a 35.

___ 36 a 45.

___ 46 a 50.

Estado civil:

___ Soltera.

___ Casada.

Cantidad de hijos:

___ Sin hijos.

___ 1 a 3.

___ 4 o más.

Dependencia del jardín en el que trabaja:

___ Municipalizado.

___ Particular.

___ Junji.

___ VTF.

___ Integra.

Años de ejercicios de la profesión:

___ 1 a 5 años.

___ 6 a 11 años.

___ Más de 11 años.

Para las preguntas que continúan, guíese por la siguiente escala de valoración:

Respuesta	Significado
Si, con toda seguridad.	Estoy absolutamente segura de que dicha situación ocurre.
Probablemente sí.	Es algo que creo, sin embargo, no estoy segura de haberlo presenciado.
Probablemente no.	Lo más seguro es que no suceda dicha situación.
No, con toda seguridad.	Estoy absolutamente segura de que dicha situación no ocurre o se genera.
Lo desconozco.	No he percibido dicha situación o no estoy segura que ocurra.

1. Me siento emocionalmente agotada por mi trabajo:

___ Si, con toda seguridad.

___ Probablemente sí.

___ Probablemente no.

No, con toda seguridad.

Lo desconozco.

2. Me siento motivada por venir a mi trabajo:

Si, con toda seguridad.

Probablemente sí.

Probablemente no.

No, con toda seguridad.

Lo desconozco.

3. Me siento cómoda en mi lugar de trabajo:

Si, con toda seguridad.

Probablemente sí.

Probablemente no.

No, con toda seguridad.

Lo desconozco.

4. Me siento físicamente agotada con el trabajo que realizo:

Si, con toda seguridad.

Probablemente sí.

Probablemente no.

No, con toda seguridad.

Lo desconozco.

5. Demoro mucho tiempo en llegar a mi lugar de trabajo:

Si, con toda seguridad.

Probablemente sí.

Probablemente no.

No, con toda seguridad.

Lo desconozco.

6. Alcanzo a realizar el trabajo pedagógico y administrativo dentro de mi horario laboral:

Si, con toda seguridad.

Probablemente sí.

Probablemente no.

No, con toda seguridad.

Lo desconozco.

7. Si no alcanzo a realizar mi trabajo dentro del horario laboral establecido continuo dicho trabajo desde mi hogar hasta finalizarlo:

Si, con toda seguridad.

Probablemente sí.

Probablemente no.

No, con toda seguridad.

Lo desconozco.

8. En caso de no alcanzar a entregar un documento dentro de un plazo establecido solicito que se alargue dicho plazo:

Si, con toda seguridad.

Probablemente sí.

Probablemente no.

No, con toda seguridad.

Lo desconozco.

9. Después de mi jornada laboral dedico tiempo para realizar alguna actividad de mi interés:

Si, con toda seguridad.

Probablemente sí.

Probablemente no.

No, con toda seguridad.

Lo desconozco.

10. Realizo las mismas actividades todos los días transformando estas en rutina:

Si, con toda seguridad.

Probablemente sí.

Probablemente no.

No, con toda seguridad.

Lo desconozco.

11. Realizo alguna actividad distractora durante el fin de semana:

Si, con toda seguridad.

Probablemente sí.

Probablemente no.

No, con toda seguridad.

Lo desconozco.

12. Después de mi jornada laboral dedico tiempo para compartir en familia:

Si, con toda seguridad.

Probablemente sí.

Probablemente no.

No, con toda seguridad.

Lo desconozco.

13. Suelo presentar de manera recurrente los siguientes síntomas: dolores estomacales, de cabeza, de espalda o cuerpo:

Si, con toda seguridad.

Probablemente sí.

Probablemente no.

No, con toda seguridad.

Lo desconozco.

14. Si me siento cansada suelo detectar esta situación y tomar un descanso:

Si, con toda seguridad.

Probablemente sí.

- Probablemente no.
- No, con toda seguridad.
- Lo desconozco.

15. Frente a situaciones que presentan alguna dificultad busco soluciones que beneficien mi bienestar y del resto de la comunidad educativa:

- Si, con toda seguridad.
- Probablemente sí.
- Probablemente no.
- No, con toda seguridad.
- Lo desconozco.

16. Detecto situaciones que puedan llegar a producir estrés poniendo fin rápidamente a éstas:

- Si, con toda seguridad.
- Probablemente sí.
- Probablemente no.
- No, con toda seguridad.
- Lo desconozco.

17. Durante el periodo que he ejercido mi profesión creo haber presentado alguna vez síntomas de estrés:

- Si, con toda seguridad.
- Probablemente sí.
- Probablemente no.
- No, con toda seguridad.
- Lo desconozco.

18. El trato de los padres y/o apoderados del nivel es respetuoso hacia mi persona:

Sí, con toda seguridad.

Probablemente sí.

Probablemente no.

No, con toda seguridad.

Lo desconozco.

19. Creo que son integradas las opiniones de toda la comunidad educativa a la hora de tomar decisiones en cuanto al trabajo que se realizará:

Sí, con toda seguridad.

Probablemente sí.

Probablemente no.

No, con toda seguridad.

Lo desconozco.

20. El trabajo que realizo es equilibrado en comparación al resto de mis compañeras de labor:

Sí, con toda seguridad.

Probablemente sí.

Probablemente no.

No, con toda seguridad.

Lo desconozco.

21. Delego trabajo de manera confiada a las personas que me acompañan en aula:

Si, con toda seguridad.

Probablemente sí.

Probablemente no.

No, con toda seguridad.

Lo desconozco.

22. Si necesito ayuda por parte de mis compañeras para realizar alguna actividad, siento que dicha ayuda me es brindada sin mayores inconvenientes:

Si, con toda seguridad.

Probablemente sí.

Probablemente no.

No, con toda seguridad.

Lo desconozco.

23. Realizo alguna actividad física al menos una vez por semana junto a mis compañeras de trabajo dentro del jardín infantil:

Si, con toda seguridad.

Probablemente sí.

Probablemente no.

No, con toda seguridad.

Lo desconozco.

24. Creo que la cantidad de párvulos que integran mi nivel es adecuada para desarrollar mi labor pedagógica:

Si, con toda seguridad.

Probablemente sí.

Probablemente no.

No, con toda seguridad.

Lo desconozco.

25. La cantidad de personal que me acompañan en aula favorece el desempeño de mi labor pedagógica:

Si, con toda seguridad.

Probablemente sí.

Probablemente no.

No, con toda seguridad.

Lo desconozco.

26. Utilizo diversas técnicas de aprendizaje en mi trabajo diario:

Si, con toda seguridad.

Probablemente sí.

Probablemente no.

No, con toda seguridad.

Lo desconozco.

27. Siento que mantengo la atención de los párvulos que integran mi nivel al presentarles un contenido de aprendizaje:

Si, con toda seguridad.

Probablemente sí.

Probablemente no.

No, con toda seguridad.

Lo desconozco.

28. El material de trabajo disponible se encuentra en óptimas condiciones para desarrollar las actividades propuestas hacia los párvulos:

Si, con toda seguridad.

Probablemente sí.

Probablemente no.

No, con toda seguridad.

Lo desconozco.

29. El material práctico de trabajo abarca la totalidad de párvulos del nivel:

Si, con toda seguridad.

Probablemente sí.

Probablemente no.

No, con toda seguridad.

30. Dentro del material de trabajo con el que dispongo se encuentran aparatos tecnológicos que sirvan como apoyo a mi labor tanto pedagógica como administrativa:

Si, con toda seguridad.

Probablemente sí.

Probablemente no.

No, con toda seguridad.

Lo desconozco

¡Muchas gracias por su colaboración!

Firma y timbre del jardín infantil

Validación a juicio de
expertos del
cuestionario.