

# **La neuro recreación para disminuir los niveles de estrés en los docentes de educación primaria**

## **Neuro-recreation to decrease stress levels in primary school teachers**

\*Rithard Bolívar

\*Profesor Asociado adscrito al Programa Ciencias de la Educación. Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales Ezequiel Zamora (UNELLEZ) Guanare, Venezuela. [rithardbolivar@gmail.com](mailto:rithardbolivar@gmail.com)

### **RESUMEN**

La presente investigación tuvo como objetivo proponer una guía basada en la neurorecreación para disminuir los niveles de estrés en los docentes de educación primaria. Se enfocó en la línea de investigación recreación y educación ambiental, la cual permite organizar un ambiente de compañerismo, solidaridad y cooperación que acceda a la conformación de un equipo proactivo. En este sentido, estuvo enmarcado en el paradigma positivista con un enfoque cuantitativo, ubicado en la modalidad de proyecto factible, apoyado en una investigación de campo, de nivel descriptivo. Se desarrolló en tres fases, I Diagnóstico: cuya población fue de veintiocho (28) docentes adscritos a la Unidad Educativa Nacional Bolivariana (UENB) "Goajira I" del Municipio Páez del estado Portuguesa. Para recolectar la información se utilizó la técnica de la encuesta, acompañada de un instrumento tipo cuestionario mixto, la parte I de características Likert y una segunda tipo dicotómica, el cual se validó previamente por juicio de tres (3) expertos. La confiabilidad se formalizó a través de una prueba piloto y sometida a los estadígrafos Alpha de Cronbach cuyo resultado fue 0.84 y KR20 con 0.74 respectivamente, ambos confiables. La fase II: determinó que es factible el diseño y difusión del mismo puesto que, es viable los recursos y requerimiento pautados. Concluye, que el estrés, es aquella enorme activación psicológica y física que sobrellevan los docentes como secuela de la interacción escuela-comunidad, clima organizacional, entre otros y la respuesta idiosincrásica del individuo que puede liberar en problemas de manifestaciones conductuales, actitudinales, psicológica y fisiológica. Recomienda, promover actividades neurorecreativas dirigidas al profesorado. Por último, la fase III se diseñó la propuesta, cuyo título es: guía basada en la neurorecreación para disminuir los niveles de estrés en los docentes de la UENB "Goajira I"

**Descriptores:** Neurorecreación, Estrés, Recreación

## **ABSTRACT**

This research aimed to propose a guide based on neurorecreation to reduce stress levels in primary school teachers. He focused on the research line recreation and environmental education, which allows organizing an atmosphere of fellowship, solidarity and cooperation that access to the creation of a proactive team. In this sense, was framed in the positivist paradigm with a quantitative approach, located in the modality of feasible project, supported in a field research, descriptive level. It was developed in three phases, I diagnosis: whose population was twenty-eight (28) teachers attached to the National Bolivarian Educational Unit (UENB) "Goajira I" of the municipality Páez of the Portuguesa State. To collect the information the survey technique was used, accompanied by a mixed questionnaire type instrument, part I of Likert characteristics and a second type dichotomous, which was previously validated by trial of three (3) experts. The reliability was formalized through a pilot test and subjected to the statisticians Alpha Cronbach whose result was 0.84 and KR20 with 0.74 respectively, both reliable. Phase II: Determined that it is feasible to design and disseminate it since, it is feasible the resources and requirement. It concludes, that stress, is the enormous psychological and physical activation that teachers endure as a sequel to the school-community interaction, organizational climate, among others and the idiosyncratic response of the individual who can liberate in problems of behavioral, attitudinal, psychological and physiological manifestations. Recommends promoting Neurorecreativas activities aimed at teachers. Finally, Phase III was designed the proposal, whose title is: Guide based on neurorecreation to decrease stress levels in the teachers of the UENB "Goajira I"

**Key words:** neurorecreation, stress, recreation

## **Introducción**

En los últimos años, la rapidez en los cambios sociales, políticos y económicos incurre significativamente en las personas y organizaciones, lo cual demanda nuevos desafíos hacia las instituciones educativas. Esta dinámica de cambio obliga a pensar en el sistema educativo desde una perspectiva distinta; así se han diseñado nuevas reformas, donde se pretende remodelar los sistemas de enseñanza para hacer posible una educación de calidad.

Cualquier propuesta educativa o intención de elevar la excelencia de la educación en cualquier parte del mundo pasa por la estampa de un docente no solamente bien educado y gozoso de su carrera, sino ecuánime psicológica y emocionalmente. Para lograr esto el Estado debe emplear toda su energía en optimizar sus circunstancias de trabajo y de vida, pero además de ello, debe hacer seguimiento a sus perspectivas, reclamos e inquietudes laborales para subsanar todo aquello que pueda convertirse en un potencial objeto de angustia de la labor que debe desempeñar el maestro. Son innumerables las situaciones en las cuales el docente se ve inmerso en uno de esos elementos que es el estrés.

Este, en las que la creciente presión en el entorno laboral puede provocar la saturación física o mental del trabajador, generando diversas consecuencias que no sólo afectan a su salud, sino también a la de su entorno más cercano, ha invadido al docente de tal manera que su quehacer cotidiano se ve opacado por las preocupaciones que posee, el alto costo de la vida, las necesidades de su familia, la adquisición de viviendas, el bajo ingreso, la inseguridad, la presión ideológica, entre otros problemas de índole personal y comunitario. Hay que resaltar el hecho de que impartir enseñanza a niños y adolescentes siempre ha sido valorado como una acción que crea en los maestros muchos niveles de estrés.

Sumado a lo expuesto, trabajar una jornada de 5 u 8 horas, en salones de clase con más de treinta alumnos y por doscientos días que exige el anuario escolar no es labor que se pueda describir totalmente librada y grata. La voluntad que tienen los docentes para dar clases, impartiendo normas de

buena conducta, increpando deficiencias, planeando, atendiendo a los padres y representantes y las exigencias de actualización académica, ha sido valorado en la mayoría de los países como digno de reconocimiento, lo cual ha llevado a ofrecer, por vía constitucional o legal, no solo inamovilidad laboral, sino la creación de mecanismos de seguridad social que les garanticen un acumulado de beneficios que resguarden, por vía no salarial, seguros de vida, recreación entre otros.

Estos beneficios no hacen más que reconocer lo significativo y riguroso de la actividad docente. Exigencias que no pocas veces se ha traducido en deterioro físico y psicológico, lo cual ha obligado a los maestros a requerir tempranamente ante las jurisdicciones educativas, incapacitación laboral por complicaciones psicológicas relacionadas al estrés propio de la actividad cumplida.

En el caso de Venezuela a las circunstancias propias de la labor docente se le deben agregar ingredientes como los bajos salarios, el deterioro estructural de las instituciones, la insuficiencia de recursos instruccionales, la doble jornada profesional para indemnizar los magros ingresos, las insuficiencias nutricionales de los estudiantes, etc. En concordancia con lo descrito, Oramas, Almirall y Fernández (2007), realizaron un estudio transversal con 885 docentes de 53 centros escolares, de los niveles de enseñanza básica y diversificada, de los estados Lara, Mérida y Falcón, concluyeron:

Que la edad y el estrés laboral percibido por el docente constituyen los mejores predictores del agotamiento emocional. También determinaron que los factores laborales que provocan mayor estrés son: volumen de trabajo; factores relacionados con los alumnos; salario inadecuado y el déficit de recursos materiales y escasez de equipos y facilidades para el trabajo. (p. 321)

De tal manera, se podrían suponer problemas generalizados de estrés en los docentes, los cuales es necesario determinar con el objetivo de transformar la realidad educativa para que disminuir los componentes de riesgo que amplían el malestar y el descontento en el campo laboral. Entendiéndose, como la relación entre las personas y su entorno que es valorada amenazante o desbordante que pone en peligro su bienestar. Es decir, ante una situación

estresante, la persona acciona mecanismos o estrategias de afrontamiento a fin de evitar, escapar, reducir la sensación de amenaza o manejar la situación.

Todo lo señalado, están relacionados a la depresión, al mal humor, a la apatía entre otros síntomas que no son más las raíces de ese árbol llamado estrés. (Lazarus y Folkman 1986). Para estos síntomas, existen un paliativo comprendido en un sinfín de actividades relacionadas con la recreación la cual contribuye al desarrollo social, a través de ella las personas tienen la oportunidad de crear relaciones de amistad, aprender a trabajar en grupo, aprender de otros y desarrollar valores de cooperación y solidaridad, contribuye a la prevención y solución de problemas como la depresión, el consumo de sustancias lícitas e ilícitas y la delincuencia juvenil.

Por otra parte, la recreación en general contribuye a que las personas a través de las diversas actividades que realizan encuentren la vida, el trabajo más satisfactorio y creativo y encontrar caminos para un mayor desarrollo y crecimiento personal, así como lo establece el Proyecto de Ley Orgánica para la Recreación (2014), que es entendida como un proceso lúdico y liberador, induce mediante prácticas activas o pasivas, al estímulo placentero del intelecto, la sana diversión y la canalización de los estados de ocio que realizadas en forma individual o colectiva redundan en beneficio de la calidad de vida, la salud, la creatividad, la espiritualidad y el culto de valores y principios que privilegie la vida y la paz.

Para muchos, la palabra tiene un lazo agradable, para otros es sinónimo de distracción, entretenimiento o descanso. Puede que la recreación esté matizada del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que expresa ser pedagógica y enriquecedora de la vida humana.

Una de las temáticas relacionadas a ésta, la constituyen la neurociencia, que abordaba desde la neurorecreación, la cual estudia el flujo de neurotransmisores como respuesta inicial a ambientes lúdicos, la misma favorece la activación e interconexión de zonas cerebrales corticales y subcorticales que activan regiones específicas para el aprendizaje. Al respecto, Jiménez (2012), la define como:

...un conjunto de saberes, conocimientos, actividades lúdicas y procesos libertarios en los que los sujetos implicados en dicha experiencia cultural, se introducen en una zona lúdica de distensión, apta para el desarrollo humano en toda su dimensionalidad, tanto a nivel humanístico y espiritual, como a nivel fisiológico (p. 112)

Hay autores, como Alzate (2012), De Aparicio (2009) y Cervantes (2002), que señalan que después de participar en actividades de este tipo se producen a nivel cerebral una gran cantidad de endorfinas y moléculas de la emoción que permiten el desarrollo del cuerpo, la mente y el espíritu, en forma holística. Es de allí, se cree que en esta zona de distensión neutra no existen ni el espacio ni el tiempo, ni las influencias externas; y mucho menos las obligaciones de la interioridad psíquica, por lo que puede ser considerado en el ámbito educativo para ayudar en las presiones de los maestros.

En Venezuela, el proceso educativo se distingue por la fabricación, provecho, mantenimiento, fomento, vigilancia y unión de recursos tanto humanos como materiales, el cual es organizado y dirigido por el Ministerio del Poder Popular para la Educación a través de Zonas Educativas, quienes cuidan para que se efectúen los fines educacionales señalados en los instrumentos legales y en la normativa, tanto técnica como administrativa, instalada por el estado venezolano a través de sus órganos competentes.

En el referido ente, exige un perfil del docente proactivo, dinámico e innovador, aun cuando es inherente a todo profesional de la educación, es conveniente analizar que este perfil se ve inverso en la realidad educativa, el educador en su maletín diario, viene cargado de apatía y pasividad, poniendo en práctica estrategias y recursos que va en pro de una enseñanza memorística.

Así mismo, en las instituciones educativas los elementos utilizados en el proceso de aprendizaje, no son los que más se adecuan a las exigencias de los estudiantes, ya que aún se observa que estos no han alcanzado el desenvolvimiento pleno en las habilidades y destrezas, en las diferentes áreas del conocimiento. Desde este punto de vista, es necesario contar dentro de las organizaciones con docentes comprometidos, capaces de reconocer la individualidad y potencial de cada estudiante, trabajando en función de

descubrir las inteligencias que poseen, las cuales permitirán lograr un aprendizaje significativo.

A propósito, en el estado Portuguesa, específicamente en la Unidad Educativa Nacional Bolivariana (UENB) “Goajira I” del municipio Páez, la cual cuenta con 8 docentes dedicados al subsistema de Educación Inicial y 23 docentes al subsistema de Educación Básica, estos dos niveles demuestran en su día a día, en su mayoría, un esfuerzo por cambiar su realidad, pero que a través de conversaciones informales y observaciones directas, ya que la investigadora labora en la institución objeto de estudio, manifiestan que los maestros utilizan pocas estrategias para abordar los diferentes procesos de aprendizaje; es de analizar cómo cada día se convierte en un reto para el docente tratar de llevar a sus estudiantes conocimientos básicos, igualmente se observa como la relación maestro–estudiante se deteriora por el cansancio y agotamiento, quienes tienen en su quehacer pocos y nulos espacios para el esparcimiento libertario a través de la recreación, todo esto llevando a una situación problemática de estrés laboral.

Es importante manifestar que gracias a ese agotamiento se observan conductas relacionadas a la irritabilidad emocional, sentimiento de impotencia ante las diversas situaciones, dolores de cabeza muy frecuente, suspensiones médicas, inasistencias al plantel de forma injustificada, problemas de relaciones interpersonales, los cuales afectan significativamente el acto educativo y por ende la calidad del servicio de los docentes.

Es necesario que todo docente interiorice que es necesario buscar espacios donde surja la recreación, y encontraran allí la forma de aliviar el estrés y auto ayudarse a librarse de los problemas externos y concentrarse en estimular y fomentar habilidades y destrezas en sus estudiantes. Para ello es necesario formar a los docentes y llenarlos del disfrute de las actividades recreativas, dándoles la oportunidad que aprendan a través de la vivencia y alejarse por horas de las preocupaciones que lo rodean, y les den la oportunidad a sus estudiantes de vivir estas experiencias del disfrute.

De acuerdo con anteriormente reseñado se plantean los siguientes objetivos de la investigación: Proponer una guía basada en la neurorecreación para

disminuir los niveles de estrés en los docentes de educación primaria; diagnosticar las actividades que realizan los docentes de la UENB “Goajira I” en su tiempo libre; determinar la factibilidad de implementar una guía basada en la neurorecreación para disminuir los niveles de estrés en los docentes de la UENB “Goajira I” del municipio Páez estado Portuguesa y diseñar una guía basada en la neurorecreación para disminuir los niveles de estrés en los docentes de la UENB “Goajira I”

### **Perspectiva metodológica**

La presente investigación se orienta por el paradigma positivista con enfoque cuantitativo, al pretender obtener un conocimiento relativo de las variables de estudio a partir de la percepción de la realidad observable empleando métodos, técnicas y teorías para obtener datos pertinentes al objeto de investigación, que en su cuantificación y análisis permitan determinar la naturaleza del problema a fin de generar respuestas validas, para responder así, a las interrogantes planteadas. Respecto al enfoque, Bolívar (2013), lo define como aquel que:

Trata de determinar la fuerza de asociación o correlación entre variables, la generalización y objetivación de los resultados a través de una muestra para hacer inferencia a una población de la cual toda muestra procede. Tras el estudio de la asociación o correlación pretende, a su vez, hacer inferencia causal que explique por qué las cosas suceden o no de una forma determinada (p. 17).

Dentro de este marco conceptual, la búsqueda de informaciones que permitieron explicar en términos de valores numéricos, la necesidad de diagnosticar las actividades que realizan los docentes de la UENB “Goajira I” en su tiempo libre, que indudablemente, lleva la aplicación de procedimientos de tipo cuantitativo para la ejecución del proceso de recolección, análisis e interpretación de los datos aportados por la población de docentes que serán encuestados.

Además, el estudio encuadra dentro de la modalidad proyecto factible, tienen su fundamento, dentro de los límites normativos que rigen nuestra comunidad académica, en los reglamentos internos de cada universidad en particular y, en general, en el Manual de Trabajos de Grado, Maestría y Tesis Doctoral de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL, 2016):



El proyecto factible consiste en la elaboración de una propuesta de un modelo operativo variable, o una solución posible a un problema de tipo práctico, para satisfacer necesidades de una institución o grupo social. La propuesta debe tener apoyo, bien sea en una investigación de campo, o en una investigación de tipo documental; y puede referirse a la formación de políticas, programas, tecnologías, métodos o procesos (p.6)

En tal sentido, la disertación ofrecerá a los docentes un plan basado en la neurorecreación para disminuir los niveles de estrés. Su desarrollo se guió por los siguientes pasos establecidos en este tipo de diseño, constituido por tres (03) fases: fase I, diagnóstico de las necesidades; fase II, factibilidad para elaborar la propuesta y fase III, diseño de la propuesta.

En el marco de la investigación planteada, la colecta de las informaciones estuvo sustentada en la investigación de campo, que para Ramírez (2007), consiste “en la recolección de datos directamente de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar variables, (p.66). Es decir, que las características del fenómeno en estudio se determinan colectando informaciones en el sitio de ocurrencia del mismo.

En cuanto al nivel de investigación, se asumió el descriptivo, que según Rodríguez y Pineda (2008), este permite “caracterizar, precisar o determinar condiciones o características concurrentes en el hecho o problema: No se aspira a mayores metas porque los objetos apuntan a la obtención de un conocimiento conciso de la problemática explorada a través de su descripción” (p. 49). De lo anteriormente señalado, se plantea que en este estudio se caracterizan los hechos que se observaron por medio de la descripción, con la finalidad de plantear las particularidades de la necesidad que tienen los docentes de implementar una guía basada en la neurorecreación para disminuir los niveles de estrés.

De allí, se considera como universo poblacional a todos los sujetos que pueden ser consultados con respecto a las variables del estudio. Para los efectos de esta investigación, se estructuró con 28 docentes de la Unidad Educativa Nacional Bolivariana “La Goajira”. En relación a está, representada por el total de la población investigada, no se realizó operación alguna para su cálculo, ya que es relativamente pequeña y puede ser manejada por el

investigador.

Por lo descrito, Gabaldón (1994), señala “la población que contiene todos los elementos en la misma proporción en que existe puede ser trabajada como muestra” (p.19). Es decir, por ser tan pequeña y finita, se considera representativa del universo de procedencia. Por tal razón, la población quedó conformada por veintiocho (28) sujetos del universo en estudio.

Así mismo, es de suma importancia, establece las diferentes técnicas mediante las cuales se recabaron los datos, por lo antes dicho, se utilizó la técnica de la encuesta definida por Sabino (2006), como:

Exclusivo de las ciencias sociales y parte de la premisa que, si queremos conocer algo sobre la conducta de las personas, lo mejor... es preguntárselo directamente a ellas. Se trata de requerir información a un grupo socialmente significativo de personas acerca de los problemas en estudio para luego, mediante un análisis tipo cuantitativo, sacar las conclusiones que se correspondan con los datos recogidos (p. 104).

Por consiguiente, al tener como propósito en esta investigación, diagnosticar las actividades que realizan los docentes de la UENB “Goajira I” en su tiempo libre, se procedió a realizar la consulta directa a los sujetos que conforman la población, lo que condujo a plantear un nuevo conocimiento con respecto a la temática abordada y los objetivos que fueron formulados.

Por otra parte, se recurrió a un instrumento tipo cuestionario, al atender a Hernández Fernández y Baptista (2008), quienes lo definen como un “conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir” (p. 276). Al respecto, el mismo se diseñó en dos partes, la primera con veinticinco (25) ítems contentivos de interrogantes con respuestas politómicas elaboradas en escala tipo Likert, y una segunda, de tipo dicotómica para determinar la factibilidad. En cuanto a los reactivos de escalamiento, según Hernández, Fernández y Baptista (ob. cit.), consiste en presentar a la persona una lista de afirmaciones con relación a la actitud que se desea estudiar y para cada una de ellas, la persona debe seleccionar en una escala la alternativa apegada a su criterio en relación al contenido de los ítems, con tres (03) alternativas de respuesta: Siempre (S:3), Casi Siempre (CS:2) y Nunca (N:1).

También, el instrumento de recolección de datos, fue sometido a la

consideración de un grupo de expertos conocedores del tema en estudio, a fin de determinar su validez que para Bisquerra (2004), comprende “el grado en que los ítems son una muestra representativa de todo el contenido a medir” (p.91). En efecto, este proceso conduce a comprobar si el diseño del instrumento responde a las interrogantes y objetivos planteados, proceso que implica solicitar la revisión por medio del juicio de experto, que en opinión de Cabero y Llorente (2013), “La evaluación mediante el juicio de experto consiste, básicamente, en solicitar a una serie de personas la demanda de un juicio hacia un objeto, un instrumento, un material de enseñanza, o su opinión respecto a un aspecto concreto” (p.19).

En tal particular, se solicitó la colaboración de dos (2) especialistas en Educación Física, Deporte y Recreación y un (1) metodólogo, además, se entregó a cada experto el instrumento con los objetivos, la operacionalización de las variables, cuestionario a validar, y un formato diseñado para las observaciones. Dando como resultado que los mismos están aptos de aplicar en cuanto a la congruencia, pertinencia y redacción.

Luego, entra la confiabilidad del instrumento definida por Sabino (2006), como la “consistencia interior del instrumento, su capacidad para discriminar en forma constante entre un valor y otro” (p. 131). En función de esta concepción metodológica, se aplicó a una prueba piloto a un conjunto de cinco (5) sujetos que laboran en la UENB “Goajira 2”, lo más representativamente posible de la muestra definitiva de la población investigada, que no formen parte de la muestra en estudio. Tamayo (citado por Bolívar, 2015), señala:

Antes de realizar la investigación es conveniente y necesario para la efectividad de la misma cuestionar la calidad de los instrumentos que se han diseñado y se piensan aplicar. Esta prueba permite ver las diferencias existentes en torno al diseño metodológico y lleva a la realización de los ajustes necesarios e igualmente pondrá de manifiesto las ventajas y desventajas alrededor de la investigación que se realizará posteriormente. (p.125)

Luego de obtenido los resultados se analizó mediante un procedimiento estadístico conocido como el Coeficiente de Alfa Cronbach, el cual según Ruiz (2000) es: “aplicable en las pruebas de ítems de varias alternativas de respuesta”. (p 50). En consecuencia, se obtuvo un valor de 0,85 para el

instrumento aplicado a los docentes, que según los parámetros del autor son de muy alta confiabilidad.

### **Análisis de los resultados**

Para la dimensión: Actividad lúdica, en promedio se observa un alto porcentaje de 37.5 % en la categoría nunca, un 41 % en la alternativa casi siempre, el 21.5% en la opción siempre lo que indica la necesidad de orientar a las docentes sobre, la práctica de la actividad lúdica debido a que las mismas le permitirá registrar la información sobre los beneficios que trae el Deporte en la Salud están relacionados justamente a la ejercitación, pudiendo no solo contar con entrenamientos relativos a la práctica del mismo, sino también a simplemente la práctica del Deporte de Recreación, simplemente por diversión y disfrutándolo con amigos, en familia o bien practicándolo en algún Club.

Es así que, la lúdica debería ser tenida en cuenta principalmente en los espacios escolares pues es rica en ambientes facilitadores de experiencias que mediante juegos, es necesario explicar cuanto más experiencias positivas y cuantas más realidades los niños conozcan, serán mucho más amplios y variados los argumentos de sus actividades, con respecto a la lúdica, es una dimensión del desarrollo humano que fomenta el desarrollo psicosocial, la adquisición de saberes, la conformación de la personalidad, es decir encierra una gama de actividades donde se cruza el placer, el goce, la actividad creativa y el conocimiento para tener más claridad ante la lúdica.

Los resultados suministrados por los docentes divergen con lo planteado por Jiménez (citado por Gómez; Molano y Rodríguez, 2015), respecto a la importancia de la lúdica y su rol proactivo en el aula de trabajo, considera que:

La lúdica es más bien una condición, una predisposición del ser frente a la vida, frente a la cotidianidad. Es una forma de estar en la vida y de relacionarse con ella en esos espacios cotidianos en que se produce disfrute, goce, acompañado de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias con el juego. El sentido del humor, el arte y otra serie de actividades que se produce cuando interactuamos con otros, sin más recompensa que la gratitud que producen dichos eventos (p. 42).

La lúdica es una manera de vivir la cotidianidad, es decir sentir placer y valorar lo que acontece percibiéndolo como acto de satisfacción física,

espiritual o mental. La actividad lúdica propicia el desarrollo de las aptitudes, las relaciones y el sentido del humor en las personas.

En cuanto a la dimensión: Experiencia cultural, en promedio se observa un alto porcentaje de 46.5 % en la categoría nunca, un 33.16 % en la alternativa casi siempre, el 20.33% en la opción siempre, lo que indica la necesidad de orientar a las docentes sobre artes plásticas la cual consiste en la manera como una persona exterioriza sus pensamientos y sentimientos internos a través del uso del color, la forma y la textura. Recordarle que es una actividad lúdica, un juego a través del cual se estimula el desarrollo motriz, así como la creatividad, imaginación y pensamiento.

El cine y el teatro son actividades que favorecen el desarrollo cultural e incluso las relaciones sociales, sin embargo aportan mucho más. Las actividades culturales constituyen una lúdica fuente de aprendizaje en la que sin necesidad de viajar, se pueden conocer otros mundos, costumbres, tradiciones, formas de pensar.

Por otro lado, ocupar el tiempo de ocio en asistir al cine o al teatro, ayuda a favorecer las relaciones sociales, ya que existen grupos de debate y discusión sobre las películas o simplemente constituyen un tema de conversación con amigos y conocidos.

Los resultados suministrados por los docentes divergen con lo planteado por Schön (2011), donde puntualiza claramente que “Las actividades culturales receptivas como ir al teatro o al museo, y las actividades culturales creativas (donde la persona participa activamente en el proceso creativo) no sólo están relacionadas con la buena salud sino con la satisfacción de la vida, y con bajos niveles de ansiedad y depresión” (p. 57).

Las afirmaciones del autor revelan de manera indudable que durante el tiempo libre o como también se le llama "de ocio", son numerosas las posibilidades de participar en actividades que favorezcan el descanso, la diversión, el desarrollo personal y social. La clave para la efectividad de este tipo de actividades reside en que se conviertan en un medio para el crecimiento personal, la autorrealización y la apertura a nuevas dimensiones de la vida. Viajar, ir al cine, tocar un instrumento, cantar o pintar, ayudar a los demás son

algo más que actividades para ocupar el tiempo libre, puesto que bien entendidas y practicadas ofrecen enormes beneficios.

Siguiendo con la dimensión: Factor estresante, en promedio se observa un alto porcentaje de 15.3 % en la categoría nunca, un 33.4 % en la alternativa casi siempre y el 51.4% siempre lo que indica la necesidad de orientar a las docentes sobre, como la experiencia de emociones negativas y desagradables, tales como enfado, frustración, ansiedad, depresión y nerviosismo, que resultan de algún aspecto del trabajo docente.

Todos deberían disponer para beneficio de la salud física y mental, de un tiempo libre en el que se pueda realizar aquellas actividades que más gustan; ese grado de aprovechamiento va a depender de la propia persona, de sus aspiraciones e implicación; de la conciencia que tenga sobre los beneficios de tal o cual actividad puede llegar a aportarle. Los resultados suministrados por los docentes, deberían alertar lo señalado por Ramírez; D'Aubeterre y Álvarez (2012):

La naturaleza y complejidad del trabajo docente hace que el maestro esté expuesto a situaciones agobiantes que lo hacen vulnerable desde el punto de vista de su salud. El trabajar con personas no siempre interesadas en seguir las pautas y normas del proceso de enseñanza, en condiciones no siempre óptimas, la necesidad de actualización permanente, la revisión y corrección de tareas, la relación con padres y representantes exigentes y escrutadores de su profesionalismo y las bajas remuneraciones son, entre muchas otras, causas de un desgaste físico y mental que a la larga incidirá en su motivación y rendimiento, y por ende, en la calidad de la educación que imparte. (p. 1)

Desde esta óptica, la evaluación del estrés laboral solo a partir de la revisión de las tareas o características del trabajo de una persona, deja de lado aspectos relativos a las presiones derivadas del entorno social que rodea al trabajador; el cual, de una u otra manera, lo afecta incidiendo en el desempeño de la labor diaria. En el caso particular de los docentes, pensar en estrés laboral solo considerando los elementos propios de la tarea de aula, dejaría de lado la carga emocional y moral que implica ser docente y cuyo rol no puede ocultarse u obviarse en otros ámbitos en los que se encuentre.

Por último, la dimensión: Consecuencias del estrés (Síntomas), en promedio se observa un alto porcentaje de 13.5 % en la categoría nunca, un 35.4 % en la alternativa casi siempre y el 51.1% siempre, lo que indica las consecuencias del estrés laboral, como ya se mencionó arriba, trascienden la dimensión individual, pues afecta también a la organización laboral en su conjunto, en este caso el centro educativo.

Un profesor estresado y enfermo está menos motivado para desempeñar sus funciones adecuadamente lo cual es una cuestión especialmente sensible puesto que trabaja con valores humanos; en sus manos descansa la responsabilidad de la formación de nuevos ciudadanos, de tal manera que su bienestar mental es una variable fundamental a considerar si en verdad se pretende incrementar la calidad educativa

Los resultados van de la mano de la investigación de Jarvis (citado por Ramírez; D'Aubeterre y Álvarez, 2012), este rescata interesantes indicadores sobre el estrés en maestros. De ellos, el más emblemático es el producido a través de una encuesta administrada en mayo del 2000 a directores de la National Association of Head Teachers (Asociación Nacional de Directores), que reveló que, 40% de los participantes visitó al médico por problemas relacionados con estrés, 25% presentaban problemas de salud tales como hipertensión, insomnio, depresión y trastornos intestinales.

En conclusión, se puede inferir que las consecuencias del estrés (Síntomas) se deben a la excesiva aceleración psicológica y física que sobrellevan los docentes como derivación de la interacción de los estímulos ambientales como el clima en el salón de clase, correspondencia familias-comunidad, relaciones con los compañeros del equipo educativo y centro, entre otros y la respuesta característica del individuo teniendo en cuenta sus expectativas, locus de control, autoconcepto, forma de afrontar conflictos, que puede desencadenar en problemas de salud y laborales como manifestaciones conductuales, actitudinales, psicológicas y fisiológicas.

### ***Conclusión del Diagnóstico***

El análisis de los datos involucrados en el diagnóstico, permitió establecer como conclusión que el cien por ciento (100 %) de los docentes consultados

consideran que la guía basada en la neurorecreación para disminuir los niveles de estrés en los docentes contribuye a enfocar hacia mejorar una parte de nuestro cuerpo y fortalecer nuestras condiciones físicas y por ende la salud. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002), “la inactividad física es cuarto factor de riesgo de muerte en todo el mundo y es la principal razón de enfermedades como el cáncer de mama y de colon, la diabetes y la cardiopatía isquémica”.

Los resultados, evidencian que los maestros perciben, por más del 50%, como causantes de estrés, se observa que si bien están asociados a lo educativo, no lo están de manera directa al docente y su trabajo cotidiano. De esta manera factores tales como, la creación, los contenidos y los talleres dictados para la implantación del Nuevo Diseño Curricular de la Educación Básica Bolivariana, los beneficios salariales, los servicios del IPASME, el discurso presidencial sobre educación, la falta de recursos didácticos, entre otros.

Si bien, son factores que atañen al hecho educativo no son posibles de eliminar o modificar fácilmente por el maestro. Quizás esto explicaría la percepción como generadores de alta dosis de estrés. Al no tenerse el control sobre estas situaciones el maestro se percibe acorralado y sin salidas prácticas, lo cual es fuente permanente de angustias.

Por otro lado, los factores percibidos por más del 50% de los entrevistados como generadores de menores niveles de estrés, son aquéllos asociados directamente con la tarea cotidiana del maestro y sobre los cuales puede tener mayores niveles de control al poderlos modificar con la sola intervención de su voluntad.

Así encontramos que factores como la realización de estudios de cuarto nivel, la actualización y mejoramiento profesional, la falta de mantenimiento y supervisión de las escuelas, entre otros, son situaciones que en algunos casos podrían ser modificados por la intervención voluntaria del maestro o en otros vinculados al hecho de asumir una actitud adaptativa de indiferencia como en el caso de la falta de mantenimiento o supervisión en las escuelas.



Pareciera que la angustia y las tensiones generadas por los factores fisiológicos percibidos como altamente estresantes dejan como secuela la desmotivación con respecto a las situaciones que, aun siendo superables con la intervención del maestro, generan la indiferencia como respuesta adaptativa.

### ***Conclusiones de Estudio del Mercado***

De acuerdo al análisis del comportamiento de la situación actual y futura tanto de la oferta como de la demanda se concluye que la guía basada en la neurorecreación para disminuir los niveles de estrés en los docentes es viable, puesto que va a satisfacer una gran necesidad en la población objeto de estudio, por cuanto se evidenció en las respuestas expresadas por los docentes; de igual manera, están dispuestos a participar en la implementación de la estrategia propuesta en este centro educativo.

### ***Conclusiones de Estudio Técnico***

Evaluado los elementos que constituyen el estudio técnico se determinó que las pautas a seguir sobre la posibilidad de obtener los recursos necesarios para diseñar y difundir la guía propuesta, hacen posible la realización efectiva de éste. Se concluye entonces, que el estudio técnico es viable, pues avala la proyección, demostrando que no existe impedimento de ningún elemento técnico indispensable que pueda obstaculizar el desarrollo de la propuesta.

### ***Conclusiones del Estudio Financiero***

Luego de precisar el capital requerido para cubrir la totalidad del costo económico arrojado por el estudio financiero se pudo determinar la factibilidad del proyecto, considerando que las fuentes de financiamiento son accesibles a los interesados a través del financiamiento interno y externo pautado adecuadamente, a los costos requeridos para diseñar y difundir la propuesta. Estos financiamientos fueron aprobados a través de las partidas financieras establecidas en el libro de cuentas de la nación para los organismos educativos y alcaldía, mientras que los entes privados a través de las colaboraciones que se retribuyen con el pago de impuestos.

### ***Conclusiones de la Factibilidad***

De acuerdo a los análisis efectuados al estudio de mercado, técnico y financiero se puede concluir que la propuesta de un guía basada en la

neurorecreación para disminuir los niveles de estrés en los docentes en la Unidad Educativa Nacional Bolivariana “La Goajira” municipio Páez del estado Portuguesa, es factible el diseño y difusión del mismo puesto que, es viable en recursos y requerimiento pautados.

### **Conclusiones y recomendaciones**

#### **Conclusiones**

Las conclusiones se basarán en el primer y segundo objetivo por razones metodológicas, en este sentido, se determinó que:

- Los docentes consultados, consideran que la guía basada en la neurorecreación contribuye a enfocar hacia el bienestar como factor a tener en cuenta dentro de la institución.

- Pero también, es claro que el sistema educativo conciben el factor bienestar solamente como una manera efectiva de mejorar la salud física y psicológica de los docentes, sin preocuparse por analizarlo en un nivel más profundo para conocer sus verdaderos alcances.

- Por otro lado, los factores percibidos como generadores de menores niveles de estrés, son aquéllos asociados directamente con la tarea cotidiana del maestro y sobre los cuales puede tener mayores niveles de control al poderlos modificar con la sola intervención de su voluntad.

- También, pareciera que la angustia y las tensiones generadas por los factores fisiológicos percibidos como altamente estresantes dejan como secuela la desmotivación con respecto a las situaciones que, aun siendo superables con la intervención del maestro, generan la indiferencia como respuesta adaptativa.

- Así pues, ante las presiones de las diversas fuentes de tensión presentes en la enseñanza, potenciadas por la aceleración del cambio social, los docentes ponen en juego diversos mecanismos de defensa, como son los esquemas de inhibición y rutina o el ausentismo laboral, que presentan el aspecto negativo de bajar la calidad de la educación, pero que sirven para aliviar, momentáneamente, la tensión del profesional.

- Se concluye, que el estrés, es aquella enorme activación psicológica y física que sobrellevan los docentes como secuela de la interacción escuela-

comunidad, clima organizacional, entre otros y la respuesta idiosincrásica del individuo que puede liberar en problemas de manifestaciones conductuales, actitudinales, psicológica y fisiológica.

- Es la concepción de los autores de este estudio, que la Neurorecreación debe ser un proceso de interacción e interdependencia, en el cual se debe fortalecer no sólo el terreno de lo físico, en el cual el goce y felicidad tienen mucho sentido, sino que se debe buscar a través del juego y otras actividades recreativas, fortalecer el plano de la interioridad humana.

- De acuerdo a los análisis efectuados al estudio de mercado, técnico y financiero se puede concluir que la propuesta de una guía basada en la neurorecreación para disminuir los niveles de estrés en los docentes de la UENB “Goajira I” municipio Páez del estado Portuguesa, es factible el diseño y difusión del mismo puesto que, es viable los recursos y requerimiento pautados.

### ***Recomendaciones***

*Desde la institución:*

- Promover actividades neurorecreativas dirigidas al profesorado. Los orientadores junto al equipo directivo pueden fomentar actividades de perfeccionamiento. Para ello sería necesario hacer un análisis inicial de necesidades para detectar qué docente está padeciendo estrés, para posteriormente organizar los quehaceres y tras ello, evaluar las actuaciones llevadas a cabo.

- Establecer mayores vertientes de comunicación entre el docente y la familia. Se pretende que los centros educativos sean una continuidad de la sociedad, para ello, es necesaria la colaboración de los padres y las madres del estudiantado, puede ser a través de acciones conjuntas, la asociación de padres y representantes.

- Implementar planes y programas dirigidos al alumnado para disminuir los conflictos en la institución, a través de la mediación entre iguales, o la mediación escolar pueden gestionarse numerosos conflictos que pueden ser resueltos a través del diálogo y la comunicación.

- Crear grupos de trabajo, para establecer unas pautas metodológicas para afrontar situaciones que generen estrés en el aula.

*Desde la Zona Educativas:*

- Promover cursos de formación, relacionados con la resolución de conflictos, autoconcepto, autoestima, habilidades sociales y asertivas, cómo afrontar el estrés en el aula, entre otras.

- Reconocer al docente como autoridad pública.

- Disminuir el número de alumnos por clase.

- Distribución de recursos humanos eficaz y adaptada a las características de los centros educativos y alumnado.

- Incluir en la formación inicial del docente materias que versen sobre cómo adaptarse a la diversidad del aula.

- Solo a través de una actuación conjunta de la zona educativa y la institución, contando con los recursos necesarios podrán desembocar en una disminución de estos datos. Mientras tanto, el docente deberá seguir haciendo frente a su situación personal de desánimo, ansiedad y apatía ante lo escolar.

### Referencias

Alzate, E. (2012). **Memorias Congreso Internacional de Deporte, Recreación, Educación Física y Actividad Física, 2012**. Editorial Kinesis

Bisquerra, R. (2004). **Método de Investigación Educativa**. Guía Práctica. Barcelona. España. Ediciones CEAC.

Bolívar, R. (2013). **Diseño de un libro-texto para la enseñanza y aprendizaje de la investigación social**. Trabajo de investigación de ascenso para optar a la categoría de profesor agregado. UNELLEZ-VPA

Bolívar, R. (2015). **Teorías y Paradigmas educativos**. Material mimeográfico para el Doctorado Ciencias d la educación. UFT-Guanare.

Cabero, J. y Llorente, k. (2013). **La aplicación del juicio de experto como técnica de evaluación de las tecnologías de la información y comunicación (tic)** Revista de Tecnología de Información y Comunicación en Educación • Volumen 7, N° 2 Julio-Diciembre 2013

Cervantes, T. (2002). **Reflexiones acerca del juego**. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 46 - Marzo de 2002, recuperado en julio de 2012

De Aparicio, X. (2009). **Neurociencias y la transdisciplinariedad en la**

**educación.** CONHISREMI, Revista Universitaria de Investigación y Dialogo Académico, Vol. 5, No. 2, 2009. Venezuela.

Gabaldón, E. (1994). **Metodología de la investigación.** México: McGraw Hill.

Gómez, T.; Molano, O. y Rodríguez, S. (2015). **La actividad lúdica como estrategia pedagógica para fortalecer el aprendizaje de los niños de la institución educativa niño Jesús de Praga.** Trabajo de grado No Publicado para optar al título de licenciado en pedagogía infantil. Universidad del Tolima, Ibagué - Tolima

Hernández, S, Fernández, C. y Baptista, P. (2008). **Metodología de la Investigación.** México: Editorial Mac Graw Hill.

Jiménez, C. (2012) **El juego y La Neurorecreación.** [Documento en línea]. Disponible: [www.ludicacolombia.com/recreacion\\_ludica\\_y\\_juego.html](http://www.ludicacolombia.com/recreacion_ludica_y_juego.html). [Consulta: 2015, noviembre20]

Oramas, A., Almirall, P. y Fernández, I. (2007). **Estrés Laboral y el Síndrome de Burnout en Docentes Venezolanos.** Revista Salud de los Trabajadores, 15(2), 71-87.

**Organización Mundial de la Salud** (OMS, 2002). Informe sobre la salud en el mundo 2002; Reducir riesgos y promover una vida sana.

**Proyecto de Ley orgánica de recreación** (2014) Gaceta Oficial Extraordinaria de la República Bolivariana de Venezuela Nro. 6.207.

Ramírez, T. (2007) **Cómo hacer un proyecto de investigación.** Caracas, Venezuela: Editorial PANAPO

Ramírez, T.; D'Aubeterre, M. y Álvarez, J. (2012). **Factores Generadores de Estrés y Trabajo Docente en Venezuela.** Valoraciones Diferenciales y Repercusiones Educativas. Docencia Universitaria, Volumen XIII, N° 1, Año 2012

Rodríguez, W. y Pineda, L. (2008). **Manual de Trabajos de Grado de Especialización y Maestría Y tesis Doctorales.** (4° Edición). Caracas,

Ruiz Bolívar, C. **Neurociencia y Educación.** [Artículo en línea] Disponible en <http://www.revistaparadigma.org.ve/doc/paradigma96/doc4.htm> [Consulta: 2015, noviembre2000]

Sabino, C. (2006). **El Proceso de la Investigación.** Agosto 2008. <http://es.scribd.com/doc/4958833/El-proceso-de-investigacion-Sabino-Carlos>. [Consulta: 2016 Septiembre 03]

Schön, D. (2011). **El profesional reflexivo.** Barcelona. Paidós.

Tamayo, M. (2003). **El Proceso de la Investigación Científica.** 4ta. Ed.

México: Limusa Noriega Editores.

Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Vicerrectorado de Investigación y Postgrado. (2016). **Manual de Trabajos de Grado de Maestría y Tesis Doctorales**. Caracas: Autor.