

Estrategia de intervención física y recreativa como atenuante al estrés en docentes

Jhoanna Estefanía Andino-Jumbo

M. Sc. Unidad Educativa Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo. Loja. Ecuador.

<https://orcid.org/0000-0002-5043-0928>

jhoanna1987andino@gmail.com

Jorge Luis Mateo-Sánchez

Dr. C. Universidad Central del Ecuador. Ecuador.

<https://orcid.org/0000-0001-8327-0222>

jlmateosanchez@gmail.com

Recibido: 20/VIII/2021

Aprobado: 20/VIII/2021

Publicado: 1/X/2021

Resumen: El estrés es considerado la enfermedad del siglo XXI por muchos expertos, afecta en la actualidad a numerosas personas como resultado de su actividad laboral, y de manera especial a los docentes, en quienes provoca un conjunto de manifestaciones con efectos negativos para la salud física, emocional y mental, así como en las relaciones sociales y el desempeño laboral. En consecuencia, se hace necesario que desde los diferentes ámbitos y mediante las actividades físicas y recreativas se implementen alternativas que hagan posible disminuir sus efectos. Motivado por dicha problemática se desarrolla el presente trabajo, con el objetivo de determinar la efectividad de una estrategia de intervención física y recreativa para atenuar las manifestaciones de estrés en docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo, de la ciudad de Loja, Ecuador. En el estudio fueron utilizados métodos de nivel teórico como el analítico-sintético, inductivo-deductivo y el sistémico-estructural-funcional; del nivel empírico, el análisis documental, la observación, la encuesta, la medición y el experimento; como métodos matemáticos-estadísticos, el cálculo de frecuencia relativa y la estadística descriptiva. La efectividad de la estrategia, como principal resultado científico fue determinada mediante una aplicación parcial, la cual tuvo un efecto positivo para atenuar las manifestaciones de estrés en los docentes, expresado en los resultados del preexperimento realizado.

Palabras clave: manifestaciones de estrés; estrategia de intervención física y recreativa; docentes

Physical and Recreational Intervention Strategy to Decrease Stress Symptoms in Teachers

Abstract: Stress is considered the disease of the century by many experts. It affects a lot of people as a result of their working activity. Teachers' physical, emotional and mental health is especially affected by its side effects; likewise, their social relationships and

their working performance. Consequently, decreasing stress side effects is a necessity from the different scenarios and through alternatives to implement physical and recreational activities. Taking into account the above, this work aims at determining the effectiveness of a physical and recreational intervention strategy to decrease stress symptoms in teachers from the teaching Unit Daniel Álvarez Burneo, from Loja, Ecuador. Theoretical methods like the analysis-synthesis, induction-deduction and systemic-structural-functional were applied; also, the empirical document review, observation, survey, and the experiment. The mathematical-statistical methods relative frequency and descriptive statistics were used. The effectiveness of the strategy as the main research result was determined through a partial application with positive results regarding the decrease of stress in teachers; evidenced in the feasibility of the pre-experiment applied.

Keywords: stress symptoms; physical and recreational intervention strategie; teachers

Estratégia de intervenção física e recreativa como atenuante ao estresse em docentes

Resumo: O estresse é considerado a enfermidade do século XXI por muitos peritos, afeta na atualidade a numerosas pessoas como resultado de sua atividade trabalhista, e de maneira especial aos docentes, em quem provoca um conjunto de manifestações com efeitos negativos para a saúde física, emocional e mental, assim como nas relações sociais e o desempenho trabalhista. Em consequência, faz-se necessário que dos diferentes âmbitos e mediante as atividades físicas e recreativas se implementem alternativas que façam possível diminuir seus efeitos. Motivado por sorte problemático se desenvolve o presente trabalho, com o objetivo de determinar a efetividade de uma estratégia de intervenção física e recreativa para atenuar as manifestações de estresse em docentes da Unidade Educativa Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo, da cidade da Loja, Equador. No estudo foram utilizados métodos de nível teórico como o analítico-sintético, indutivo-dedutivo e o sistêmico-estrutural-funcional; do nível empírico, a análise documentário, a observação, pesquisa-a, a medição e o experimento; como métodos matemáticos- estatísticos, o cálculo de frequência relativa e a estatística descritiva. A efetividade da estratégia, como principal resultado científico foi determinada mediante uma aplicação parcial, a qual teve um efeito positivo para atenuar as manifestações de estresse nos docentes, expresso nos resultados do pre-experimento realizado.

Palavras-chave: manifestações de estresse; estratégia de intervenção física e recreativa; docentes

Introducción

Según Barraza (2008) el acelerado ritmo de vida dentro de la sociedad ha creado contextos estresantes que repercuten en la salud de la persona de una forma negativa, y afecta especialmente su salud mental y física, al no saber cómo afrontarlo de manera funcional. La

aparición del mismo es un proceso que se da de forma gradual y se acumula de manera progresiva hasta presentarse como grave; su evolución puede durar varios años, sin que se noten sus etapas iniciales.

El estrés expresa una respuesta emocional, fisiológica y conductual, potencialmente patógena, cuya calidad e intensidad dependen de la evaluación que realiza el individuo (Otero, 2012). En este sentido Selye (1975) manifiesta que el hombre moderno tiene que dominar su estrés y adaptarlo a su vida, de lo contrario será condenado al fracaso profesional, a la enfermedad y a una muerte prematura.

En el marco laboral el trabajo de los docentes contiene diversas actividades que ocupan casi todo su tiempo y en muchos casos conducen al estrés. Kyriacou (1987) afirma que el estrés docente se relaciona con expresiones de emociones y cogniciones calificadas como negativas y desagradables, como el enfado, la frustración, la ansiedad, depresión y nerviosismo, resultante de algún trabajo educativo complicado, que son acompañados por cambios fisiológicos y psicológicos.

Así el estrés inicia en los docentes con un sentido de insuficiencia en su desempeño y percepción de falta de recursos para poder afrontar cualquier demanda en su trabajo. También se presenta una sensación de disminución en la concentración, resolución de problemas y toma de decisiones. Todas estas manifestaciones traen como consecuencia el aumento de esfuerzo en el docente, la muestra de signos de irritación, ansiedad, tensión, miedo a no tener éxito en el desarrollo de la clase, de mantener la disciplina; entre otros.

En un diagnóstico realizado en la Unidad Educativa Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo, de la ciudad de Loja, se evidenciaron manifestaciones de estrés en un grupo de docentes, especialmente en aquellos que imparten clases en la Educación General Básica (EGB), subnivel superior. Las mismas se debieron a la presión que experimentaron por presentar numerosas planificaciones, informes, trabajos en plataformas digitales. Además, existieron problemas de organización, exceso de estudiantes y trabajo, así como un bajo rendimiento académico de ellos. Estas manifestaciones fueron:

- Agotamiento físico, fatiga, molestias y dolores musculares. Aparición de alteraciones funcionales en casi todos los sistemas del organismo (cardiorrespiratorio, digestivo, reproductor, nervioso, etc.).
- Desarrollo de conductas de exceso, determinadas por el aumento en el consumo de calmantes, estimulantes, y sustancias como el café, tabaco y alcohol, o bien la aparición de conductas agresivas.
- Problemas de ajuste emocional, como agotamiento emocional, depresión, etc.
- Cambios en las relaciones interpersonales, caracterizadas por aislamiento y su falta a comunicarse con los demás.
- Aparición de conflictos interpersonales e indiferencia y frialdad con los compañeros de trabajo.
- Síntomas actitudinales y cambios en los valores y en las creencias del individuo, pudo observarse cinismo e ironía hacia los demás, o sensación de impotencia, de frustración y de fracaso.

No solo las conductas psicológicas que el ser humano emplea para dominar, tolerar, reducir o minimizar los eventos estresantes son una forma de aliviar el estrés, también la realización de ejercicios físicos y el deporte ayudan a atenuar esta dolencia; su ejecución permite, en el caso de los docentes, el conocimiento de nuevas estrategias que aliviarán las manifestaciones de estrés. Primeramente se deben reconocer esas expresiones, para luego poder aliviarlas mediante la práctica de actividades físicas y recreativas, y de esta manera mejorar el desempeño profesional. La necesidad es mantener una interrelación adecuada con los estudiantes y por ende un ambiente agradable y dinámico.

Según Mateo (2009), las actividades físicas y recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Las actividades físico-recreativas como disciplina y actividades eminentemente humanas se construyen en las oportunidades que brinda la existencia a través del tiempo, parten del interés motivacional interno, y promueven un desarrollo coherente, equilibrado y armónico de todas las dimensiones del ser humano en lo físico, mental, social y cultural del individuo (Rúales, 2017).

Sustentado en los argumentos y limitaciones planteadas se definió como objetivo del presente trabajo determinar la incidencia de una estrategia de intervención física y recreativa para atenuar las manifestaciones de estrés en docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo, de la ciudad de Loja, Ecuador, en el periodo lectivo 2020-2021.

Métodos

Se desarrolló una investigación con un enfoque cuantitativo y un alcance explicativo, mediante un diseño experimental de tipo pretest-posttest con un solo grupo (preexperimento). De una población de 60 docentes del subnivel superior de EGB de la Unidad Educativa Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo, de la ciudad de Loja, se seleccionó una muestra de 30 docentes que representan el 50 % de la población.

Se emplearon métodos del nivel teórico como el analítico-sintético, para el procesamiento de la información e interpretación de los resultados, sobre los fundamentos teóricos y metodológicos que posibilitan comprender las estrategias de intervención física y recreativa, a fin de atenuar las manifestaciones de estrés en docentes; el inductivo-deductivo, para interpretar los datos empíricos del diagnóstico y valorar la experiencia en la aplicación de la estrategia; y el sistémico-estructural-funcional, para establecer la estructura, funciones y relaciones de los componentes de la propuesta.

Del nivel empírico se emplearon los métodos de análisis documental, con el propósito de constatar las acciones planificadas como atenuantes a las manifestaciones de estrés en docentes; la observación científica, para apreciar esas manifestaciones antes y después de aplicada la estrategia de intervención física y recreativa; la encuesta, para determinar los conocimientos de los profesores de Educación Física sobre el tema y conocer las acciones desarrolladas en Unidad Educativa para atenuar el estrés; la medición, para medir las manifestaciones de estrés en docentes antes y después de aplicada la estrategia; y el experimento, para valorar la funcionalidad de la propuesta. Como método matemático-estadístico se empleó el cálculo de frecuencia relativa y la estadística descriptiva.

Resultados

A continuación se presentan en síntesis los resultados del preexperimento, el cual se desarrolló en tres etapas:

- Evaluación inicial (pretest) de la preparación y desempeño de los profesores de Educación Física y las manifestaciones de estrés en los docentes.
- Diseño y aplicación de la estrategia de intervención física y recreativa para atenuar las manifestaciones de estrés en los docentes.
- Evaluación final (postest) de la preparación y desempeño de los profesores de Educación Física y las manifestaciones de estrés en los docentes.

1. Resultados del pretest

Con la aplicación de los instrumentos diseñados y la triangulación de sus resultados se pudieron determinar las siguientes regularidades principales:

- Los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa muestran pocos conocimientos conceptuales y metodológicos relacionados con las actividades físicas y recreativas, clasificación, características físicas y psicológicas de los docentes, lo cual evidencia las carencias de estos para contribuir a través de estas actividades a la disminución del estrés.
- Las acciones desarrolladas en Unidad Educativa para atenuar las manifestaciones de estrés en docentes son muy limitadas.
- Se apreciaron insuficiencias de los profesores durante el desarrollo de su trabajo y el perjuicio que esto ocasiona en el proceso de aprendizaje de sus estudiantes.
- Se evidenciaron manifestaciones de estrés en los docentes, entre las principales se encuentran la desmotivación, ausentismo laboral, tensión muscular, cefaleas, agresividad, irritación y fatiga.
- Dentro de los factores de estrés el de mayor porcentaje es la ansiedad con un 50 %, luego la depresión con 26.67 %, seguidamente con un 13.33 % las creencias desadaptativas y por último, las presiones con 10 %.

1.1 Diseño de la estrategia de intervención física y recreativa para atenuar las manifestaciones de estrés en docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo

La estrategia de intervención física y recreativa diseñada para atenuar las manifestaciones de estrés en docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo consta de **cuatro componentes**, los que se presentan a continuación:

1. Diagnóstico del estado de las actividades físicas y recreativas y las manifestaciones de estrés de los docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo, de la ciudad de Loja.
2. Planificación y organización de las actividades físicas y recreativas.
3. Implementación de las actividades físicas y recreativas.
4. Evaluación de los resultados de la implementación de la estrategia de intervención física y recreativa.

Componente 1. Este componente tiene la función de caracterizar el estado actual y obtener información sobre las manifestaciones de estrés en los docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo, de la ciudad de Loja. Todo ello con el objetivo de transformar la situación real hacia la deseada. Consta de las siguientes fases:

Fase 1: Determinación de objetivos: general y específicos del diagnóstico.

Fase 2: Determinación del contenido del diagnóstico mediante la precisión de las variables, dimensiones e indicadores para evaluar la preparación y desempeño de los profesores de Educación Física y las manifestaciones de estrés de los docentes.

Fase 3: Determinación de fuentes de información personales y no personales.

Fase 4: Determinación de los métodos, técnicas e instrumentos para el diagnóstico.

Fase 5: Aplicación, procesamiento y análisis de datos.

Fase 6: Conclusiones del diagnóstico con la correspondiente caracterización del estado actual de la preparación y desempeño de los profesores y de las manifestaciones de estrés de los docentes.

Componente 2. En este componente se planifican las actividades para la preparación de los profesores y se diseñan las actividades físicas y recreativas a fin de atenuar las manifestaciones

de estrés en docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo de la ciudad de Loja. Su materialización se realiza a partir de dos fases:

Fase 1: Planificación de los talleres teóricos-metodológicos para capacitar a la docente encargada de ejecutar la propuesta, los mismos se muestran a continuación:

Taller 1: Conceptos y características de las actividades físicas y recreativas.

Objetivo: Mejorar los conocimientos sobre las concepciones y características de las actividades físicas y recreativas.

Participante: Conferencista y profesores de Educación Física.

Contenido: Definición de los conceptos y características esenciales de las actividades físicas y recreativas.

Taller 2: Beneficios e importancia de las actividades físicas y recreativas.

Objetivo: Mejorar los conocimientos sobre los beneficios e importancia de las actividades físicas y recreativas.

Participantes: Conferencista y profesores de Educación Física.

Contenido: Beneficios e importancia de las actividades físicas y recreativas en sus diversas dimensiones como: cognitivas, físicas, motrices, sociales y psicológicas.

Taller 3: Las actividades físicas recreativas y su clasificación.

Objetivo: Mejorar los conocimientos sobre las actividades físicas y recreativas y su clasificación.

Participantes: Conferencista y profesores de Educación Física.

Contenido: Clasificación de las actividades físicas y recreativas según diferentes autores, conceptos y ejemplos.

Taller 4: Principios didácticos de las actividades físicas y recreativas.

Objetivo: Mejorar los conocimientos sobre los principios didácticos de las actividades físicas y recreativas.

Participantes: Conferencista y profesores de Educación Física.

Contenido: Conceptos y ejemplos sobre los principios didácticos a tener en cuenta en el desarrollo de las actividades físicas y recreativas.

Taller 5: Medios y formas de organización de las actividades físicas y recreativas.

Objetivo: Mejorar el nivel de conocimientos acerca de los medios y formas de organizar las actividades físicas y recreativas.

Participantes: Conferencista y profesores de Educación Física.

Contenido: Conceptos sobre los diferentes medios y formas de organizar las actividades físicas y recreativas.

Taller 6: Componentes del programa de actividades físicas y recreativas.

Objetivo: Mejorar los conocimientos acerca de los componentes del programa de actividades físicas y recreativas.

Participantes: Conferencista y profesores de Educación Física.

Contenido: Componentes del programa de actividades físicas y recreativas.

Taller 7: Medios, recursos y formas de organizar las actividades físicas y recreativas.

Objetivo: Mejorar el nivel de conocimientos sobre los medios, recursos y formas de organizar las actividades físicas y recreativas.

Participantes: Conferencista y profesores de Educación Física.

Contenido: Medios, recursos y formas de organizar las actividades físicas y recreativas.

Fase 2: Diseño de las actividades físicas y recreativas para atenuar las manifestaciones de estrés en docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo, de la ciudad de Loja.

A partir de los resultados aportados por el diagnóstico y como atenuante de las manifestaciones de estrés en los docentes de la muestra se diseñaron las actividades físicas y recreativas distribuidas en 6 áreas.

1) Actividades lúdicas

Objetivos: Propiciar el desarrollo de las aptitudes y el sentido del humor de las personas y centrar la atención del docente en la motivación.

Explicación: Son actividades de gran participación, como bolos, tenis, trompo, zancos, videojuegos, el gato y el ratón, atrapa tesoros, el oso hormiguero, saltar la cuerda, entre otras. Mediante su realización se logra el sentido del humor, un pensamiento lógico y desarrollo físico.

Organización: Se formarán seis columnas de cinco docentes.

Recursos: Humanos: docentes de Educación Física. Materiales: instalaciones de la institución, implementos deportivos, pito, banderines, hula-hula.

2) Actividades deportivas

Objetivos: Desarrollar el sentido de competencia entre los docentes y buscar una condición física favorable.

Explicación: Juegos y competencias de deportes como el fútbol, voleibol, ecuavóley, baloncesto, entre otros que constituyan entretenimiento y motivación para los docentes.

Organización: Formar grupos de cinco docentes para la realización de los juegos y competencias.

Recursos: Humanos: docentes de Educación Física. Materiales: instalaciones de la institución, implementos deportivos.

3) Actividades al aire libre

Objetivos: Aprovechar los espacios al aire libre, establecer contacto con la naturaleza y compartir en colectivo.

Explicación: Actividades al aire libre y pleno contacto con la naturaleza, donde se propicie un ambiente de compañerismo, buenas relaciones e interacción, y se desarrollen habilidades de liderazgo y cooperación. Entre las actividades a realizar están: cicloturismo, senderismo, excursiones a lugares de interés, etc.

Organización: Se realizarán los fines de semana, con previa coordinación de todos los aseguramientos.

Recursos: Humanos: docentes de Educación Física. Materiales: bicicletas, alimentos, kit de primeros auxilios, medios deportivos y recreativos.

4) Actividades artísticas

Objetivos: Fomentar el arte en los docentes mediante estrategias para la formación de seres humanos con grandes capacidades sociales y beneficiar la autoestima y la confianza.

Explicación: Son actividades donde se desarrollan técnicas para mejorar capacidades y destrezas mediante el arte de pintar, dibujar, danzar, cantar.

Organización: En grupos.

Recursos: Humanos: docentes de Educación Física. Materiales: instalaciones de la institución, implementos para dibujar, pintar y cantar.

5) Actividades culturales

Objetivos: Difundir y fomentar la cultura mediante actividades o eventos que transmitan costumbres y tradiciones. Por ejemplo: festivales musicales, ferias gastronómicas, etc.

Explicación: Brindan espacios de felicidad, se realizan al aire libre o en lugares cerrados pero amplios, donde el docente disfruta de manera individual o grupal de las peñas culturales, coloquios, debates, charlas y tertulias, bailables, etc.

Organización: En grupos.

Recursos: Humanos: docentes de Educación Física. Materiales: instalaciones de la institución, implementos para una feria gastronómica.

6) Actividades sociales

Objetivos: Desarrollar la socialización e interacción con familiares y amigos mediante un pícnic, para potenciar los sentimientos, valores y empatía.

Explicación: Desarrollo de actividades sociales como fiestas, conversatorios con amigos y familiares, actividades en la comunidad, etc.

Organización: En grupos.

Recursos: Humanos: docentes de Educación Física. Materiales: instalaciones de la institución, medios para un pícnic.

Componente 3. En esta etapa se materializan los talleres planificados. Este componente cuenta con las siguientes fases:

Fase 1. Sensibilización y motivación. La sensibilización y motivación permiten orientar y comprometer a los profesores de Educación Física y docentes para la aplicación exitosa de las actividades diseñadas.

Fase 2. Preparación teórico-metodológica de los profesores de Educación Física. En esta fase se desarrollan los talleres planificados para los profesores de Educación Física.

Fase 3. Aplicación de las actividades físicas y recreativas diseñadas. Consiste en el desarrollo de las actividades físicas y recreativas diseñadas para atenuar las manifestaciones de estrés en los docentes de la muestra.

Componente 4. Este componente cumple con las funciones formativas de control y retroalimentación que permiten enriquecer y perfeccionar la estrategia de intervención física y recreativa. Está compuesto por las siguientes fases:

Fase 1: Planificación de la evaluación

Fase 2: Aplicación, procesamiento y análisis de datos

Fase 3: Elaboración del informe evaluativo

2. Aplicación de la estrategia de intervención física y deportiva para atenuar las manifestaciones de estrés en los docentes

Sobre la base de los resultados de la evaluación inicial (pretest) y con el objetivo de atenuar las manifestaciones de estrés en los docentes se procedió a la aplicación de la estrategia de intervención física y recreativa, según los criterios planteados al respecto durante el período de junio a diciembre de 2019.

3. Resultados del postest

La aplicación de los instrumentos y la triangulación de los resultados aportaron como principales regularidades que:

- Se elevaron los conocimientos teóricos y metodológicos de los profesores relacionados con las actividades físicas y recreativas, clasificación, características físicas y psicológicas de los docentes.
- Mejoró la preparación de los docentes en relación con la planificación de actividades físicas y recreativas para atenuar las manifestaciones de estrés.
- Se incrementó la cantidad, diversidad y calidad de actividades físicas y recreativas diseñadas, planificadas y desarrolladas para atenuar las manifestaciones de estrés en docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo, de la ciudad de Loja.
- Disminuyeron las manifestaciones de estrés en los docentes, se incrementó la motivación y se redujo el ausentismo laboral, la tensión muscular, cefaleas, agresividad, irritación y fatiga.

Los resultados alcanzados en el postest reflejan una mejoría en todos los indicadores en relación con el pretest, por lo que se logró una disminución de la tensión muscular, cefaleas,

agresividad, irritación y fatiga, así como un incremento en la motivación como resultado de la estrategia de intervención física y recreativa implementada, lo que evidencia su efectividad para atenuar las manifestaciones de estrés en los docentes.

Discusión

Se considera que el docente tiene que adaptarse y aprender a superar las situaciones de estrés que enfrenta por las demandas de su actividad laboral, en ello se coincide con Selye (1975), quien estima que el hombre moderno tiene que dominar su estrés y adaptarlo a su vida, en caso contrario será condenado al fracaso profesional, a la enfermedad y a una muerte prematura.

Las principales causas de estrés de los docentes, identificadas en el diagnóstico realizado, se corresponden en gran medida con las identificadas por otros autores como Travers y Cooper (1997) y Nuviala *et al.* (2003), dadas fundamentalmente en acción de las autoridades, problemas de organización, exceso de estudiantes y trabajo, excesiva elaboración de planificaciones e informes, problemas de organización y faltas de recursos, entre otros.

Las manifestaciones y los factores de estrés presentadas por los docentes como desmotivación, tensión muscular, cefaleas, agresividad, irritación, fatiga, ansiedad y depresión, entre otros, se identifican plenamente con estudios anteriores desarrollados por autores como Pozo (2000) y Kyriacou (1987).

Se considera que las actividades físicas y recreativas constituyen una de las vías fundamentales para contribuir a la estabilidad física, emocional y social de todos los seres humanos y de manera especial para atenuar las manifestaciones de estrés en los docentes, ello organizado a partir de una estrategia de intervención. En este sentido se coincide con las investigaciones de autores como Mateo (2009), Camerino (2000), Asmal y Ojeda (2017) y Ruales (2017), entre otros.

Conclusiones

El análisis crítico de las fuentes consultadas permitió identificar diversos fundamentos teóricos y metodológicos que demuestran la importancia y necesidad del estudio de las

manifestaciones de estrés en docentes y las potencialidades de las actividades físicas y recreativas como atenuantes de su efecto.

El diagnóstico realizado evidenció las carencias existentes en los docentes con respecto a los conocimientos teóricos y metodológicos de la temática, la planificación y realización de las actividades físicas y recreativas, así como las manifestaciones de estrés con las consecuentes afectaciones al estado físico y psíquico, a las relaciones sociales y en el desempeño laboral.

Los resultados del prexperimento realizado demostraron la efectividad de la estrategia de intervención física y recreativa implementada para atenuar las manifestaciones de estrés en los docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo, de la ciudad de Loja, Ecuador.

Referencias bibliográficas

- Asmal, M. E., y Ojeda, S. N. (2017). *Actividades recreativas como herramienta para fortalecer las relaciones interpersonales en niños de 6 a 12 años, cuyos miembros de familia son privados de su libertad, en la Fundación Somos Familia Cuenca* [Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca].
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/28751>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variantes moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289.
<https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/67>
<https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Camerino, O. (2000). *Deporte recreativo*. INDE.
https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Z06pL536yIC&oi=fnd&pg=PA5&dq=Deporte+recreativo&ots=gMZTgenR3o&sig=5RmPv6XF_SJflnOltmraObH3w#v=onepage&q=Deporte%20recreativo&f=false
- Kyriacou, C. (1987). Teacher stress and burnout: an international review. *Educational Research*, 29(2), 146-152.

- Mateo, J. L. (2009). *La formación de una cultura de empleo racional y sano del tiempo libre en la comunidad de estudiantes de Cultura Física de Holguín* [Tesis de maestría]. Universidad de Holguín.
- Nuviala, A., Francisco, J., y García, M. E. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (6), 13-20.
- Otero, J. M. (2012). *Estrés laboral y Burnout en profesores de enseñanza secundaria*. Díaz De Santos.
https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=999vCQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA157&dq=Estr%C3%A9s+laboral+y+Burnout+en+profesores+de+ense%C3%B1anza+secundaria&ots=ICAeL5LUa&sig=uJjEaDM5r_mQd83FahIwphnlFN4#v=onepage&q=Estr%C3%A9s%20laboral%20y%20Burnout%20en%20profesores%20de%20ense%C3%B1anza%20secundaria&f=false
- Pozo, A. (2000). Repercusiones de la depresión de los docentes en el ámbito escolar. *Revista Complutense de Educación*, 11(1), 85-103.
<https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/RCED0000120085A>
- Ruales, L. E. (2017). *La actividad física recreativa y su incidencia en la calidad de vida de los funcionarios del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Mira en el año 2017* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte].
<http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/6831>
- Selye, H. (1975). *Tensión sin angustia*. Guadarrama.
- Travers, Ch., y Cooper, C. (1997). *El estrés de los profesores. La presión en la actividad docente*. Paidós.
<https://sitraiemscarmenserdan.wordpress.com/2018/02/09/libro-el-estres-de-los-profesores-la-presion-en-la-actividad-docente-pdf/>