



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA  
Y CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE  
TECNOLOGÍA MÉDICA**

**ÁREA DE TERAPIA FÍSICA Y  
REHABILITACIÓN**

**“EFECTO DE UN PROGRAMA DE ESTIRAMIENTO  
MUSCULAR EN EL ESTRÉS LABORAL PARA DOCENTES  
DEL COLEGIO MANUEL SCORZA -  
VILLA MARIA DEL TRIUNFO - 2018”**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADO  
TECNÓLOGO MÉDICO EN EL ÁREA DE TERAPIA FÍSICA  
Y REHABILITACIÓN**

**GUILLEMO J. MALPARTIDA CHIRINOS**

**ASESOR: MG. JOSE M. AKIRA ARAKAKI V.**

**Lima, Perú**

**2018**

# **HOJA DE APROBACIÓN**

**GUILLERMO JAVIER MALPARTIDA CHIRINOS**

**“EFECTO DE UN PROGRAMA DE ESTIRAMIENTO MUSCULAR EN  
EL ESTRÉS LABORAL PARA DOCENTES DEL COLEGIO  
MANUEL SCORZA –  
VILLA MARIA DEL TRIUNFO - 2018”**

Esta tesis fue evaluada y aprobada para la obtención del Título de  
Licenciado en Tecnología Médica en el área de Terapia Física y  
Rehabilitación por la Universidad Alas Peruanas

---

---

---

LIMA – PERÚ

2018

Se dedica este trabajo:

A Dios

A mis padres

A mi hermana

A mi tío Rodolfo Malpartida, por brindarme  
su apoyo incondicional.

Se agradece por su contribución para el desarrollo de esta Tesis:

A mi asesor M.G. José Akira Arakaki V, por su apoyo.

A la Sra. Amparo Julca por el apoyo brindado.

Al Director del colegio Arturo Moya.

**EPÍGRAFE:**

Nunca consideres el estudio como un deber,  
sino como una oportunidad para penetrar en  
el maravilloso mundo del saber.

Albert Einstein

## RESUMEN

**Objetivo:** La presente investigación tiene como título. Efecto de un programa de estiramiento muscular en el estrés laboral para docentes del colegio Manuel Scorza – V.M.T – 2018, su objetivo el efecto de un programa de estiramiento muscular en el estrés laboral para docentes. El estudio es de tipo cuasiexperimental, se tomó como muestra en la investigación a 50 docentes con rango de edades que comprenden entre 30 años a 60 años entre hombres y mujeres.

**Material y Métodos:** El instrumento Maslach Burnout I., para evaluar el estrés laboral, ficha de registros de datos.

**Resultados:** Se encontró de los 80 docentes evaluados en el Colegio Manuel Scorza de V.M.T., 50 presentaban estrés. La asistencia al programa de estiramiento muscular fue de 100%. En la dimensión Cansancio emocional 96% bajo, un 4% medio. En la dimensión Despersonalización 82% bajo, un 18% medio. En la dimensión Realización Personal 82% bajo, un 18% medio. Evaluación estrés laboral según edad 17 – 19 años un 8%, de 20 – 29 años un 24 %, de 30 a 60 años un 20% bajo. En la evaluación según sexo Masculino un 24% bajo, Femenino 32% bajo. Según horas de trabajo con 6 horas de trabajo un 38 % bajo, 10 horas un 18% bajo.

Para normalidad de distribución de datos antes y después del programa de estiramiento se usó Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra presentando una normalidad ( $p < 0,05$ ), pruebas estadísticas rangos de Wilcoxon, U de Mann – Whitney.

**Conclusiones:** El programa tiene efecto significativo en el estrés laboral así como también efecto significativo en la disminución del nivel de estrés laboral en relación a la edad, sexo, años de servicios.

El estrés puede ser manejado por docentes que trabajan en colegios capacitándolos, incluir a directores, colegas, personal administrativo, familiares.

**Palabras Clave:** Estiramiento muscular, efecto, docentes, estrés.

## ABSTRACT

**Objective:** The present investigation has as its title. Effect of a muscle stretching program on work stress for teachers of the Manuel Scorza School - V.M.T - 2018, its objective is the effect of a muscle stretching program on work stress for teachers. The study is of the quasi-experimental type; 50 teachers with a range of ages ranging from 30 years to 60 years between men and women were taken as a sample in the research.

**Material and Methods:** The instrument Maslach Burnout I., to assess work stress, record of data records.

**Results:** It was found of the 80 teachers evaluated in the Manuel Scorza School of V.M.T., 50 presented stress. The assistance to the muscle stretching program was 100%. In the dimension Fatigue emotional 96% low, 4% average. In the dimension Depersonalization 82% low, 18% average. In the Personal Realization dimension 82% low, 18% average. Work stress assessment according to age 17 - 19 years 8%, from 20 - 29 years old 24%, from 30 to 60 years old 20% low. In the evaluation according to male sex, 24% low, female 32% low. According to work hours with 6 hours of work 38% low, 10 hours 18% low.

According to work hours with 6 hours of work 38% low, 10 hours 18% low.

For normal distribution of data before and after the stretching program, the Kolmogorov-Smirnov test was used for a sample presenting a normality

(  $p < 0,05$  ), statistical tests, Wilcoxon ranks, Mann-Whitney U.



**Conclusions:** The program has a significant effect on work stress as well as a significant effect in reducing the level of work stress in relation to age, sex, and years of service.

Stress can be handled by teachers who work in schools training them, including directors, colleagues, administrative staff, family members.

**Key Words:** Muscle stretching, effect, teachers, work stress.

## ÍNDICE

CARÁTULA.....	01
HOJA DE APROBACIÓN.....	02
DEDICATORIA.....	03
AGRADECIMIENTO.....	04
EPÍGRAFE.....	05
RESUMEN.....	06
ABSTRACT.....	07
ÍNDICE.....	08
LISTA DE TABLAS.....	09
LISTA DE GRÁFICOS.....	10
INTRODUCCIÓN.....	11
<b>CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>17</b>
<b>1.1 Planteamiento del Problema: .....</b>	<b>17</b>
<b>1.2 Formulación del Problema:.....</b>	<b>18</b>
<b>1.2.1 Problema General:.....</b>	<b>18</b>
<b>1.2.2 Problemas Específicos:.....</b>	<b>19</b>
<b>1.3 Objetivos:.....</b>	<b>19</b>
<b>1.3.1 Objetivo General:.....</b>	<b>19</b>
<b>1.3.2 Objetivos Específicos:.....</b>	<b>20</b>
<b>1.4 Hipótesis:.....</b>	<b>20</b>
<b>1.4.1 Hipótesis General:.....</b>	<b>20</b>
<b>1.4.2 Hipótesis Específicas:.....</b>	<b>20</b>
<b>1.5 Justificación: .....</b>	<b>21</b>
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>24</b>
<b>2.1 Bases Teóricas: .....</b>	<b>24</b>

2.1.1. Estrés.....	24
2.1.2 Causas del estrés profesional.....	25
2.1.3. Síndrome Burnout.....	29
2.1.4 Estiramiento muscular.....	30
2.1.4.1 Efectos del estiramiento.....	31
2.1.4.2 Clasificación De Estiramiento.....	32
2.1.4.3 Tipos de estiramiento:.....	32
2.1.4.4 Ventajas de los desafíos funcionales.....	33
2.2 Antecedentes:.....	34
2.2.1 Antecedentes Internacionales:.....	34
2.2.2 Antecedentes Nacionales:.....	37
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....</b>	<b>39</b>
3.1 Diseño del Estudio:.....	39
3.2 Población:.....	39
3.2.1 Criterios de Inclusión:.....	39
3.2.2 Criterios de Exclusión:.....	39
3.3 Muestra:.....	39
3.4 Operacionalización de Variables:.....	40
3.5 Procedimientos y Técnicas:.....	41
3.6 Aspectos Éticos:.....	47
3.7 Plan de Análisis de Datos:.....	47

<b>CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....</b>	<b>48</b>
<b>4.1 Resultados: .....</b>	<b>48</b>
<b>4.2 Discusión:.....</b>	<b>72</b>
<b>4.3. Conclusiones: .....</b>	<b>76</b>
<b>4.4. Recomendaciones:.....</b>	<b>76</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>78</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>82</b>
<b>ANEXO N°1 .....</b>	<b>82</b>
<b>ANEXO N° 2.....</b>	<b>83</b>
<b>ANEXO N° 3.....</b>	<b>86</b>
<b>ANEXO N° 4.....</b>	<b>87</b>
<b>ANEXO N° 5.....</b>	<b>88</b>
<b>MATRIZ DE CONSISTENCIA.....</b>	<b>93</b>

## LISTA DE TABLAS

Tabla 1 Edad promedio de la muestra .....	48
Tabla 2 Grupos etáreos de la muestra.....	49
Tabla 3 Sexo de la muestra .....	50
Tabla 4 Distribución de la muestra por tiempo de servicios .....	51
Tabla 5 Distribución de la muestra por horas de trabajo diario .....	52
Tabla 6 Frecuencia de asistencia de la muestra al programa .....	53
Tabla 7 Evaluación de la dimension cansanio emocional de la muestra al inicio y al final del programa .....	54
Tabla 8 Evaluacion de la dimensión despersonalizacion de la muestra al inicio y al final del programa .....	55
Tabla 9 Evaluación de la dimension realizacion personal de la muestra al inicio y al final del programa .....	56
Tabla 10 Evaluacion del estres laboral de la muestra al inicio y al final del programa.....	58
Tabla 11 Nivel de estres laboral de la muestra segun edad .....	59
Tabla 12 Nivel de estres laboral de la muestra segun sexo .....	61
Tabla 13 Nivel de estres laboral de la muestra segun años de servicios..	62
Tabla 14 Nivel de estres laboral de la muestra segun horas de trabajo diario .....	63
Tabla 15 Prueba de Kolmogorov - Smirov para una muestra.....	65
Tabla 16 Prueda estadistica Rangos de Wilcoxon .....	66
Tabla 17 Prueba de Kruskal -Wallis .....	67
Tabla 18 Prueba U de Mann - Whitney.....	69
Tabla 19 Prueba de Kruskal - Wallis .....	70

**Tabla 20 Prueba U de Mann - Whitney ..... 71**

## **LISTA DE GRÁFICOS**

<b>Ilustración 1 Distribución de la muestra por grupo etéreo .....</b>	<b>49</b>
<b>Ilustración 2 Distribución de la muestra por sexo.....</b>	<b>50</b>
<b>Ilustración 3 Distribución de la muestra por tiempo de servicios .....</b>	<b>52</b>
<b>Ilustración 4 Distribución de la muestra por horas de trabajo diario .....</b>	<b>52</b>
<b>Ilustración 5 Frecuencia de asistencia de la muestra al programa.....</b>	<b>53</b>
<b>Ilustración 6 Cansancio emocional de la muestra al inicio y al final del programa.....</b>	<b>55</b>
<b>Ilustración 7 Despersonalización de la muestra al inicio y al final del programa.....</b>	<b>56</b>
<b>Ilustración 8 Realización personal de la muestra al inicio y al final del programa.....</b>	<b>57</b>
<b>Ilustración 9 Realización personal de la muestra al inicio y al final del programa.....</b>	<b>59</b>
<b>Ilustración 10 Nivel de estrés laboral de la muestra según edad .....</b>	<b>60</b>
<b>Ilustración 11 Nivel de estrés laboral de la muestra según sexo.....</b>	<b>62</b>
<b>Ilustración 12 Nivel de estrés laboral de la muestra según años de servicios .....</b>	<b>63</b>
<b>Ilustración 13 Nivel de estrés laboral de la muestra según horas de trabajo diario.....</b>	<b>64</b>

## **Introducción:**

En la actualidad el estrés laboral es la enfermedad que afecta los trabajadores perjudicando de esta manera la producción y el entorno laboral, personal. Es ocasionado por situaciones agobiantes que se originan durante los años de servicio que originan respuestas psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves. El estrés da respuesta al organismo con la reacción conductual o fisiológica ante estímulos agresivos o amenazantes, que comprende todos los cambios o reacciones adaptativas ante una alteración de su equilibrio. Al volverse crónica el organismo puede enfermar e incluso morir, esta enfermedad afecta también al docente quien tiene que lidiar con las cargas del trabajo, adelanto tecnológico y las presiones que se presenta, se realiza el programa de estiramiento muscular con el objetivo de disminuir el estrés laboral y crear precedente en la UGEL y MINSA con la finalidad de proponer inclusión de un fisioterapeuta en los colegios así como también implementar programas de auto estiramiento que ayuden a disminuir la mencionada enfermedad mejorando la calidad de vida.



# CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

## 1.1 Planteamiento del Problema:

En Europa cifras más altas de trabajadores que sufren estrés laboral son Suiza con 68% seguido de Noruega y Suecia con un 31%, Alemania con un 28%, manteniendo Holanda el menor porcentaje de estrés laboral en trabajadores. El estrés laboral en los países europeos y en América Latina. (1)

En Estados Unidos, una publicación de "Stress and the College Student" (el estrés y el estudiante universitario), encontró que de 1,6 millones de estudiantes del primer semestre el 30% reportó estar estresado. Aprendizaje y satisfacción de los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas. (2)

Un 84% de la población española sufre de estrés, una tendencia más alta está en mujeres (87%) y en hombres (81%) en un estudio realizado en la empresa NIELSEN fabricante de complejos vitamínicos y complementos alimenticios. (3).

Para las profesiones del sector salud, algunos reportes en América Latina indican que, en Chile, los trabajadores presentan altas puntuaciones en agotamiento emocional y despersonalización. Además, presencia de síndrome de Burnout en un grupo de profesores de enseñanza secundaria. (4)

En Latinoamérica, Colino y Pérez estudiaron la incidencia del síndrome de estrés laboral en profesores de centros de enseñanza públicos en Montevideo, encontrando que el 4,2% de los docentes presentaron elevados niveles del síndrome de estrés. (5)

Un estudio en Colombia reporta que entre el 20% y 33% de los profesionales asistenciales médicos, presentan niveles de estrés laboral, evidenciando como consecuencia pérdida de interés por el trabajo cansancio emocional, fatiga, insomnio, y despersonalización. (6)

En Perú, los estudios sobre el síndrome de Burnout comenzaron al finalizar la década de los 90's, centrándose primero en muestras del sector salud, y del sector educación después. En Cusco, se evaluó a 64 médicos y 73 enfermeras del Hospital del Seguro Social (EsSalud), y se reportó que el síndrome de Burnout fue bajo en el 79.7% de médicos y el 89% de enfermeras. (7)

En el Perú, un estudio realizado dio como resultado que el 70% de los trabajadores de empresas privadas y estatales padecen de estrés laboral; un 29% que sufren o han sufrido de estrés no saben qué decisión tomar mientras que el 41% manifiestan que sus empresas no se preocupan por la salud y bienestar de sus empleados. (8)

En Lima Metropolitana, Delgado mencionó que el 32.7% de docentes de primaria presentaban niveles altos de Burnout. Síndrome de Burnout en profesores de educación secundaria de Lima. (9)

En un estudio realizado por José Rodríguez sobre las incidencias de estrés laboral en docentes, obtuvieron como resultado que la proporción de docentes con niveles altos de agotamiento emocional es de 3.54%; 71.68% no sufren despersonalización, y tienen actitudes positivas hacia los alumnos y compañeros de trabajo; 78.76% está en nivel bajo de despersonalización, 19.91% en medio y 1.33% en alto; no hay problemas de realización personal en los maestros: 3.10% en nivel alto, 84.07% en medio y 12.83% en bajo; se detecta baja incidencia de estrés laboral en los docentes de secundaria. (10)

## **1.2 Formulación del Problema:**

### **1.2.1 Problema General:**

¿Cuál es el efecto de un programa de estiramiento muscular en el estrés laboral para docentes del colegio Manuel Scorza - Villa María del Triunfo – 2018?

### **1.2.2 Problemas Específicos:**

- ¿Cuál es el efecto de un programa de estiramiento muscular en el estrés laboral para docentes del colegio Manuel Scorza – Villa María del Triunfo - 2018?
- ¿Cuál es el efecto de un programa de estiramiento muscular en el estrés laboral en relación al sexo en los docentes del colegio Manuel Scorza - Villa María del Triunfo en el año -2018.? .
- ¿Cuál es el efecto de un programa de estiramiento muscular en el estrés laboral en relación a la edad en los docentes del colegio Manuel Scorza - Villa María del Triunfo en el año -2018.? .
- ¿Cuál es el efecto de un programa de estiramiento muscular en el estrés laboral en relación a los años de servicio en los docentes del colegio Manuel Scorza – Villa María del Triunfo en el año 2018?
- ¿Cuál es el efecto de un programa de estiramiento muscular en el estrés laboral en relación a los horario de trabajo en los docentes del colegio Manuel Scorza - Villa María del Triunfo en el año -2018.? .

### **1.3 Objetivos:**

#### **1.3.1 Objetivo General:**

Describir el efecto de un programa de estiramiento muscular en el estrés laboral para docentes del colegio Manuel Scorza -Villa María del Triunfo - 2018.

### **1.3.2 Objetivos Específicos:**

- Conocer el efecto de un programa de estiramiento muscular en el estrés laboral en relación a la edad en los docentes del colegio Manuel Scorza - Villa María del Triunfo - 2018.
- Conocer el efecto de un programa de estiramiento muscular en el estrés laboral en relación al sexo en los docentes del colegio Manuel Scorza -Villa María del Triunfo - 2018.
- Conocer el efecto de un programa de estiramiento muscular en el estrés laboral en relación a los años de servicio en los docentes del colegio Manuel Scorza -Villa María del Triunfo - 2018.
- Conocer el efecto de un programa de estiramiento muscular en el estrés laboral en relación a los horarios de trabajo en los docentes del colegio Manuel Scorza -Villa María del Triunfo – 2018.

### **1.4 Hipótesis:**

#### **1.4.1 Hipótesis General:**

- El programa de estiramiento muscular tiene efecto significativo en el estrés laboral en docentes del colegio Manuel Scorza -Villa María del Triunfo - 2018.
- H0= El programa grupal de estiramientos musculares no tiene efecto significativo en la disminución del estrés laboral en los docentes del colegio Manuel Scorza - Villa María del Triunfo – 2018.

#### **1.4.2 Hipótesis Específicas:**

- El programa de estiramiento tiene efectos significativos en la disminución del estrés en relación al sexo en los docentes del colegio Manuel Scorza - Villa María del Triunfo -2018.

•H0= El programa fisioterapéutico no tiene efectos significativos en la disminución del estrés en relación al sexo en los docentes del colegio Manuel Scorza -Villa María del Triunfo - 2018.

•El programa fisioterapéutico tiene efectos significativos en la disminución del estrés en relación a la edad en los docentes del colegio Manuel Scorza -Villa María del Triunfo - 2018.

•H0= El programa fisioterapéutico no tiene efectos significativos en la disminución del estrés en relación a la edad en los docentes del colegio Manuel Scorza -Villa María del Triunfo – 2018.

•El programa fisioterapéutico tiene efectos significativos en la disminución del estrés en relación a los años de servicio en los docentes del colegio Manuel Scorza -Villa María del Triunfo – 2018.

•H0= El programa fisioterapéutico no tiene efectos significativos en la disminución del estrés en relación a los años de servicio en los docentes del colegio Manuel Scorza - Villa María del Triunfo – 2018.

El programa fisioterapéutico tiene efectos significativos en la disminución del estrés en relación a los horarios de trabajo en los docentes del colegio Manuel Scorza -Villa María del Triunfo – 2018.

H0= El programa fisioterapéutico no tiene efectos significativos en la disminución del estrés en relación a las horarios de trabajo en los docentes del colegio Manuel Scorza - Villa María del Triunfo – 2018.

### **1.5 Justificación:**

En la actualidad el estrés laboral es la enfermedad del siglo XXI que afecta los trabajadores perjudicando de esta manera la producción y el entorno laboral, personal. El Estrés es una tensión provocada por situaciones agobiantes que

originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves. El estrés como respuesta del organismo es la reacción conductual o fisiológica ante estímulos agresivos o amenazantes, que comprende todos los cambios o reacciones adaptativas ante una alteración de su equilibrio, ya sea psicológica. Si el equilibrio no se restablece, la condición de estrés se vuelve crónica y el organismo puede enfermar e incluso morir, esta enfermedad no solo afecta al trabajador si no al docente quien tiene que lidiar con las cargas del trabajo, adelanto tecnológico y las presiones que en el centro de labores se presenta. Los docentes del colegio Manuel Scorza del distrito de Villa María del Triunfo se encuentran con estrés a consecuencia de problemas familiares económicos, salud o por el ambiente donde viven, laboran, bajo salario y este problema influye en el rendimiento de sus labores es por esta razón que se pretende implementar un programa de estiramiento para disminuir el estrés en los docentes del colegio. Así mismo se pretende con los resultados crear un precedente en la UGEL y MINSA con la finalidad de proponer normativa que permita la inclusión laboral de un fisioterapeuta en los colegios así como también implementar programas de auto estiramiento que ayuden a disminuir la mencionada enfermedad mejorando la calidad de vida. El estrés al ser una de las principales causas de abandono de la profesión ocupa en los docentes el segundo lugar como enfermedad que puede terminar en el síndrome de Burnout o la muerte, además de ser causante de enfermedades cardiovasculares, gastritis, colitis, dermatitis y dolor de cabeza. Un estado de salud limitado reduce la productividad laboral, impacta en los resultados de la institución, y termina por afectar la seguridad laboral, las posibilidades de éxito en un entorno competitivo, todo lo cual justifica los esfuerzos por entender los factores que lo causan y trabajar en su prevención.

Por todo ello resulta de especial interés tanto para instituciones como para docentes y otros investigadores, el análisis de la problemática del estrés docente en nuestro entorno, como contribución en la identificación de factores externos o respuestas conductuales que pueden ocasionarlo y trabajar en medidas preventivas.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1 Bases Teóricas:

#### 2.1.1. Estrés

La Organización Internacional del Trabajo (OIT), define el estrés es la respuesta física y emocional a un daño causado por un desequilibrio entre las exigencias percibidas así como recursos y capacidades adquiridos de la persona para darle solución a las exigencias. El estrés relacionado con el trabajo está influenciado por la organización del trabajo, el diseño y las relaciones laborales. Estrés en el trabajo: un reto colectivo. (11)

La O.M.S. Sobre el concepto de estrés manifiesta ha habido diferentes enfoques, pero desde una perspectiva integradora el estrés se podría definir como la "respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse a presiones "internas y externas". El estrés laboral es la respuesta que se da un desorden entre la persona, el puesto de trabajo y la propia organización. La persona comprende que no dispone de recursos suficientes para afrontar el problema laboral apareciendo después el estrés. (12)

Neidhardt explica que la respuesta de estrés es la adaptación de las personas acompañado de un equilibrio dinámico complejo, llamado homeostasis donde el organismo reacciona ante las situaciones estresantes dando respuestas adaptativas. Teniendo como meta restablecer la homeostasis. Para ello utiliza un extraordinario repertorio de reacciones fisiológicas (aumento de la frecuencia cardiaca y la presión sanguínea aumento de la respiración, tensión muscular, aumento de la transpiración, secreción de glúcidos y lípidos al torrente sanguíneo, digestión más lenta, etc.), mentales (percepción y evaluación de la situación y



toma de decisiones) y de conducta (enfrentamiento, huida o calma). La respuesta de estrés es una alerta física y mental, preparando al organismo para una acción potencialmente necesaria. La exposición prolongada a situaciones estresantes y la desadaptación que éstas producen en el organismo darán una respuesta la aparición de determinadas enfermedades. Programa para prevenir y controlar el estrés. (13)

Al aumentar el estrés, aumenta también los niveles de salud y rendimiento, siempre que no se dé con excesiva frecuencia e intensidad y supere nuestra capacidad de adaptación. Además, el aburrimiento y la falta de estímulo, producto de un grado insuficiente de estrés, perjudicando nuestra salud. De aquí que se haga la diferencia entre eustress y distress. El eustress o estrés "bueno" es necesario en nuestra vida cotidiana y ejerce una función de protección del organismo. Gracias a él podemos progresar en todos los sentidos. El distress o estrés "negativo" se produce por la excesiva reacción al estrés, que se manifiesta en una demanda muy intensa o prolongada de actividad. Afectándonos física y psicológicamente por el exceso de energía que se produce y no se consume. En general se utilizará el término estrés para referirnos al estrés negativo o distress. Estrés y el Riesgo para la Salud. (14)

### **2.1.2 Causas del estrés profesional**

Estrés a consecuencia de tensión física o psíquica: es el estrés más frecuente. Puede ocurrir en cualquier trabajo en el que el trabajador esté sujeto a una gran carga física y mental.

- Estrés por aumento de responsabilidad: se da en los profesionales buenos a los que cuando la empresa para estimularles, les aumenta la

responsabilidad laboral y no tienen la capacidad de controlarla llevándolos al estrés.

- Estrés por trabajo repetitivo: el trabajador que durante toda su jornada realiza el mismo trabajo de forma casi automática (trabajos en cadena de producción) es un candidato a padecer estrés.
- Estrés por inestabilidad laboral: hoy en día vemos que las empresas se van renovando, aumentando la tecnología y disminuyendo la mano de obra.
- Estrés por aumento de carga mental: es muy frecuente ya que para desarrollar el mismo trabajo la nueva tecnología obliga a estar en tensión, teniendo que recibir gran cantidad de información que debemos procesar.
- Estrés por desmotivación: si en el trabajo no encontramos una motivación para promocionarnos y no hay algún estímulo que nos ayude terminaremos en una depresión.
- BURNOUT (estar quemado): FREDENBERGER aplicó este término a la patología laboral sólo para los profesionales de la educación y de la sanidad. Aunque en la actualidad se aplica a cualquier profesión. Es un agotamiento psicofísico que lleva a un sentimiento de fracaso, con falta de interés hacia las personas que tenemos a nuestro cuidado o falta de interés hacia la tarea que nos designan. No se produce de manera repentina se da por fases:
  - De forma paulatina se produce un desequilibrio entre la demanda de trabajo y los recursos para afrontarla.
  - Desequilibrio emocional.

- Modifica la conducta hacia el trabajo, haciendo lo mínimo imprescindible y evitando poner en peligro la seguridad en su puesto.

### **a. Estresores**

El estrés es la respuesta a un agente interno o externo perturbador; este agente es el estresor, el estímulo que provoca la respuesta al estrés. Puesto que cualquier motivo puede convertirse en un estresor sería imposible elaborar una lista exhaustiva de estresores. Sin embargo, se puede asegurar que algunas condiciones externas tienen posibilidad de operar como estresores que otras. (15)

El medio ambiente presenta estresores algunos de ellos son el ambiente, físicos, algunos sociológicos y otros, psicológicos. Desde esta perspectiva los factores de estrés presentes en situación de trabajo se pueden clasificar en tres grupos:

- **Estresores del ambiente físico:**

- Iluminación.
- Ruido.
- Temperatura.
- Ambientes contaminados.

- **Estresores relativos al contenido de la tarea:**

- Carga mental.
- Control sobre la tarea.

- **Estresores relativos a la organización:**

- Conflicto y ambigüedad del rol.
- Jornada de trabajo y Relaciones interpersonales.
- Promoción y desarrollo de la carrera profesional.

### **b. Consecuencias del estrés laboral:**

Es evidente que los trabajadores presentan dificultades, afectando a su salud y al desempeño de su tarea, que se originan en el trabajo, ya que permanece en el trabajo están la mayor parte del tiempo y en él se relacionan y desarrollan una respuesta eficaz al estrés. Pero el organismo no siempre responde perfectamente o de forma adecuada; cuando esto sucede, se tiene un resultado físicamente negativo o un padecimiento de adaptación. Este tipo de padecimiento puede afectar al corazón, los vasos sanguíneos y el riñón, e incluye ciertos tipos de artritis y afecciones de la piel. Las posibles consecuencias del estrés en la salud quedan incompletas, si no se mencionan los efectos del estrés en la salud mental. A la frustración, la ansiedad y la depresión que pueden experimentar quienes están sometidos al estrés, se pueden presentar otras formas en que éste puede manifestarse: alcoholismo, farmacodependencia, hospitalización. Estrés Laboral. (16).

### **c. Prevención del estrés:**

- Alegría: Para estar alegre sólo se necesita recordar una alegría pasada. Transportarse mentalmente a ese momento, recordar con emoción lo que sentimos cuando sentimos “esa” alegría y nuestro cuerpo reaccionará de la misma manera que reaccionó aquella vez.
- Aromaterapia: Consiste en inhalar o aplicar aceites aromáticos esenciales que se extrae de plantas y flores para promover la relajación y la disminución de la tensión nerviosa. Es un tratamiento sano, natural y efectivo que disminuye los desequilibrios físicos y psíquicos que produce el estrés.
- Ejercicios: Es especialmente útil, ya que brinda una salida para la agresividad y la tensión, mejorando el funcionamiento cardiovascular y

generando un estado de relajación luego de cada práctica. Mantenerse en forma neutraliza los efectos del estrés.

- Deberá realizar ejercicio físico diario por lo menos tres veces por semana. (17)

### **2.1.3. Síndrome Burnout**

Este “síndrome de desgaste profesional” o de “estar quemado” por el trabajo es una respuesta a una situación de estrés laboral crónico, esto es, prolongado en el tiempo. Esta respuesta se caracteriza por:

- Desarrollar actitudes y sentimientos negativos con las personas con quien trabaja, así como hacia el propio papel o rol profesional.
- Encontrarse emocionalmente agotado. Centralidad del trabajo hoy. (18)
  - Fases del Proceso y Evolución del Síndrome
    - Agotamiento o cansancio Emocional

Se refiere a la disminución y/o pérdida de recursos emocionales, es decir, los que sirven para entender la situación de otras personas que también tienen emociones y sentimientos que nos pueden transmitir durante la vida laboral. El trabajador desarrolla sentimientos de estar exhausto tanto física como psíquicamente, que ya no puede dar más de sí mismo, siente impotencia y desesperanza. (19)

- Despersonalización

Revela un cambio consistente en el desarrollo de actitudes y respuestas negativas, como insensibilidad y cinismo hacia las personas que usan el servicio, así como por incremento de la irritabilidad hacia la motivación laboral. Este aislamiento hacia otras personas se traduce en unas conductas como son: ausentismo laboral, ausencia de reuniones, resistencia a enfrentarse con otros

individuos o a atender al público, o en su actitud emocional, que se vuelve fría, distante y arrogante. Estas conductas de endurecimiento afectivo son vistas por los usuarios de manera deshumanizada Agotamiento Síndrome Burnout. (20)

- Realización personal

Son las respuestas negativas a la hora de evaluar el propio trabajo, con vivencias de insuficiencia profesional, baja autoestima, evita relaciones interpersonales y profesionales, baja productividad e incapacidad para soportar la presión. Son sentimientos complejos con poca adecuación personal y profesional, con deterioro progresivo de su capacidad laboral y pérdida de todo sentimiento de gratificación personal con la misma. Está auto evaluación negativa afecta notoriamente a la habilidad en la realización del trabajo y a la relación con las personas atendidas. Síndrome de Burnout en docentes. (21)

- Medidas preventivas terapéuticas

- ✓ Apoyo emocional: Relacionado con el afecto, confianza y preocupación que el individuo experimenta. Síndrome de Burnout El riesgo de ser un profesional de ayuda. (22)
- ✓ Apoyo instrumental: Son los recursos materiales económicos o de servicio con los que cuenta el profesional. El síndrome de Burnout en los hospitales públicos. (23)
- ✓ Apoyo informativo: Le permite a la persona conocer una situación y poseer unos instrumentos para afrontarlo. (24)
- ❖ Apoyo evaluativo: Es el feed-back de las acciones que el profesional va emprendiendo y le permite procesar su efectividad. (25)

#### **2.1.4 Estiramiento muscular**

Se define como la posición que adopta la persona para recuperar, aumentar o mantener su rango de movimiento con estiramientos pasivos y activos, que pueden presentarse en forma de ejercicio o con la ayuda de otra persona (terapeuta). Por lo tanto, el estiramiento es el medio por el cual se puede aumentar el movimiento, existiendo varias formas con el objetivo una mejora en la pérdida de rango articular.

La interacción compleja de procesos y dimensiones se puede manifestar mediante contracturas luego de la inmovilización. Las pérdidas de movimiento son a causa del acortamiento y adherencias del tejido. La inmovilización es asociada también a un control motor disfuncional, que limita la capacidad de realizar el movimiento activo.

#### **2.1.4.1 Efectos del estiramiento**

La pérdida y recuperación de movimiento es un proceso multidimensional intrínseco al individuo pero también altamente influenciado por su entorno. A menudo es una mezcla compleja de procesos que ocurren dentro de dimensiones biológicas, neurológicas y psicológicas.

La dimensión del tejido: se asocia principalmente con procedimientos como la reparación y la adaptación biomecánica / morfológica de los tejidos locales y la dinámica de los fluidos locales (linfa, sangre).

La dimensión neurológica: es asociada principalmente con el control motor y los procesos nociceptivos, como la sensibilización.

La dimensión psicológica: es asociada con la experiencia psicológica, cognitiva a causa del dolor y los procesos psicofisiológicos. Estas dimensiones y procesos relacionados son sistemas abiertos: los procesos a menudo abarcan varias dimensiones considerarse desafíos estáticos extra funcionales.

#### **2.1.4.2 Clasificación De Estiramiento**

Incluyen técnicas como estiramiento estático y dinámico, facilitación neuromuscular propioceptiva (PNF), técnicas de energía muscular (MET) y estiramiento balístico.

En general, todos los desafíos funcionales están operativos. Este es el resultado a que no hay movimiento pasivo en la relación funcional de las personas. Los desafíos de los movimientos limitados extra funcionales pueden ser pasivos o activos, así como también de la unión de ambos. Sentarse en el suelo y tirar con fuerza del pie para estirar el músculo de la pantorrilla es un ejemplo de enfoque pasivo extra funcional. Tanto el METS y PNF son enfoques extra funcionales que unen los desafíos pasivos y activos.

Finalmente, la última subdivisión si es un desafío dinámico (con movimiento) o estático (sin movimiento). Los desafíos funcionales pueden ser dinámicos o estáticos, según el ejercicio. Por ejemplo: Levantar el brazo a una posición elevada exigente es un desafío funcional dinámico, caso contrario el mantener esa posición vendría ser un desafío funcional estático. El estiramiento balístico es un ejemplo de un desafío dinámico extra funcional. Todas las técnicas en las que el terapeuta estira y mantiene al paciente en la posición de rango final pueden considerarse desafíos estáticos extra funcionales. (26)

#### **2.1.4.3 Tipos de estiramiento:**

Estiramiento estático: Llamado también pasivo, aunque no es exactamente igual. El estiramiento estático llevamos la articulación hasta el límite de su movilidad y mantener la postura durante unos segundos. Es uno de los estiramientos más sencillos y eficaces, y podemos subdividirlo en:



- ✓ Estático activo: cuando es realizada por la misma persona, con la ayuda de otros grupos musculares, la fuerza para mantener la postura. No es el más eficaz porque no es fácil mantener la tensión adecuada para algunas partes del cuerpo, por el contrario se prefiere el estático pasivo de la cual se les explicara. (27)
- ✓ Estático pasivo: Cuando se recibe la ayuda un aparato u otra persona es la que ayuda a mantener la postura de estiramiento.

1. Estirar lentamente hasta el límite previo al dolor.
2. Mantener la posición unos 30 segundos.
3. Pausa de unos 20 ó 30 segundos.
4. Repetir el proceso tres o cinco veces. Enciclopedia de estiramiento. (28)

#### **2.1.4.4 Ventajas de los desafíos funcionales**

Hay varias ventajas para la rehabilitación de movimiento funcional:

- Los desafíos funcionales son esencialmente "exageración" de los movimientos diarios normales del individuo.
- Por lo tanto, el paciente usa patrones de movimiento con los que están familiarizados; no tienen que aprender nada nuevo.
- Los ejercicios funcionales pueden practicarse en cualquier lugar y en cualquier momento, lo que reduce la necesidad de equipo especial o tiempo de descanso para el entrenamiento. La motivación puede emplearse en los ejercicios. (29)

## **2.2 Antecedentes:**

### **2.2.1 Antecedentes Internacionales:**

Sánchez García, Geovanny Rolando. Aplicación de un programa de recreación lúdica en la disminución del estrés laboral del personal docente, administrativo y de servicio del colegio nacional Tarqui en el año 2015, en Ecuador. Metodología: Cuasiexperimental. El estudio se llevó a cabo en se investigó a 102 trabajadores entre docentes, personal administrativo y de servicio del colegio nacional Tarqui - Ecuador. De los cuales fueron 70 de sexo femenino (69%), 32 de sexo masculino (31%), 43 trabajadores (59 %), del personal que no se le aplicó el programa de recreación lúdica se encuentra con agotamiento emocional nivel medio 8 trabajadores (16%), nivel bajo 36 trabajadores (70%), nivel alto, 7 trabajadores (14%) nivel bajo, estos mismos resultados se mantienen luego de la aplicación del programa de recreación lúdica. Luego de haber aplicado el programa de recreación lúdica al grupo experimental 59 trabajadores (43%) se obtiene como resultado que el 70% del personal se encuentra actualmente con agotamiento emocional bajo, mientras que, apenas, un 7 y 8% se encuentra en niveles medio y alto, respectivamente, por lo tanto, los niveles de burnout en agotamiento emocional descendieron un 21% con relación al test inicial (30).

Soria Torres, Luis Omar. Desarrollo de las actividades físicas terapéuticas para prevenir los síntomas que condicionan el estrés laboral en los profesores de la unidad educativa Mons. Maximiliano Spriller año 2016, en Loja - Ecuador, se realizó un estudio con el propósito de elaborar un sistema de actividades físicas terapéuticas que contribuyen a la preparación de los docentes para enfrentar síntomas de estrés laboral. Metodología: la investigación correspondió a cuasiexperimental. El estudio se llevó a cabo en La población es de 112

docentes. La muestra de estudio correspondió a 88 docentes. Luego de las actividades físicas recreativas los resultados fueron en la dimensión cansancio emocional: 19.6 puntaje, despersonalización: 4,2 puntaje, realización personal 43,2 puntaje (31).

Calero Morales, Santiago. Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral del personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas - ESPE en el año 2016, en Sangolquí - Ecuador, se realizó un estudio con el propósito de disminuir el estrés laboral. Se investigó una muestra de 47 trabajadores administrativos de una población de 255 trabajadores las pruebas realizadas antes y después de iniciar el proceso de aplicación de la propuesta se sometieron al análisis estadístico a partir de la Prueba de Friedman, la cual demostró la existencia de diferencias significativas favorables en el pos test ( $p=0,000$ ) por la incidencia efectiva del programa de actividades físicas en el grupo intervenido, corroborado por la Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon que demostró diferencias significativas en todas las categorías estudiadas en las variables (Siempre:  $p=0,011$ ; Casi Siempre:  $p=0,005$ ; Raras Veces:  $p=0,005$  y Nunca:  $p=0,015$ ). (32).

Marcías Guzmán, María José. Aplicación de la técnica de relajación progresiva de Jacobson para reducir los niveles de estrés y tensión muscular que desencadenan el síndrome de Burnout, favoreciendo el desempeño laboral en docentes de Albany Junior School en el año 2017, en Quito - Ecuador, se realizó un estudio con el propósito de disminuir los niveles de estrés en el personal docente de Albany Junior School, Ecuador. El estudio se llevó a cabo en 17 docentes Entre los resultados fue de los 17 docentes que participaron 16 fueron

de sexo femenino ( 94%) y 1 de sexo masculino ( 6%) en edad de 23 - 32 años fueron 6 docentes (35%) de 33- 42 años fueron 11 docentes (65%), años de servicio 1 - 5 años , 4 docentes (23 %) 6 - 10años 8 docentes ( 47%), 11- 15 años, 3 docentes ( 18%)más de 20 años 2 docentes ( 12%) luego de aplicar la tecnica disminuyo las dimensiones de cansancio emocional 10 docentes nivel bajo (59%) 6 docentes nivel medio ( 35%) alto 1 docente nivel alto (6%) , despersonalización nivel bajo 8 docentes (47%) nivel medio 7 docentes( 41%), nivel alto 2 docentes (12%) realización personal nivel alto 9 docentes (53%) , nivel medio 7 docentes (41%), nivel bajo 1 docentes (6%) evaluación final presencia de burnout 23% . (33)

Lucas Marcilio, Adriana María. Aplicación del entrenamiento autógeno de Schultz para reducir el nivel de estrés y mejorar el rendimiento laboral en el personal de 20 a 45 años de edad de la empresa "Encebollados Los de Solanda" en el año 2017, en Quito- Ecuador, se realizó un estudio con el propósito de Reducir el nivel de estrés en el personal que labora en la Empresa "Encebollados los de Solanda". Metodología: Longitudinal, se investigó a 15 trabajadores de 20 - 45 años de edad que elaboro en la empresa " Encebollados los de Solanda". Los resultados fueron de 11 trabajadores fueron sexo femenino (73%), 4 trabajadores del sexo masculino ( 27%) , 20- 30 años de edad fueron 12 trabajadores ( 80%), 31 - 45 años de edad fueron 3 trabajadores (20%) evaluación luego de la tecnica Jacobson fue dimensión cansancio emocional 11 trabajadores ( 73%) nivel bajo, 3 trabajadores (20%) nivel medio, 1 trabajador (7%) nivel alto, dimensión despersonalización 8 trabajadores ( 53%) nivel bajo, 4 trabajadores ( 27%) nivel medio, 3 trabajadores ( 20%) nivel alto, dimensión realización personal 9

trabajadores ( 60%) nivel bajo, 5 trabajadores( 33%) nivel medio, 1 trabajador ( 7%) nivel alto. (34)

### **2.2.2 Antecedentes Nacionales:**

Cajachagua Castroa, Mayela. Efectividad del programa de ejercicios físicos en el estrés laboral en el personal de la UPEU- filial Tarapoto en el año 2014, en Perú, se realizó un estudio con el propósito de determinar la efectividad del programa de ejercicios en el estrés. El estudio se llevó a cabo en un solo grupo de 51 trabajadores entre 20 y 60 años de la UPEU - filial Tarapoto El estrés laboral fue medido con el cuestionario de M.B.I. Se utilizó el estadístico T de Student con un nivel de significancia de 0,05. Para el caso del estrés laboral se detectó diferencias significativas, dado que el 29,4% presentaban estrés al inicio y al finalizar el programa se observó un 17,6%. (35)

Arévalo Contreras, Yessery Karin. Técnica del yoga en la disminución del estrés en los docentes del colegio Claretiano en el año 2016, en Lima Perú. Se realizó un estudio con el objetivo disminuir estrés en docentes del colegio Claretiano.

Metodología: La investigación correspondió de los tipos de estudio: pre experimental explicativo. Se estudió a 20 docentes del colegio Claretiano de Lima.

Entre resultados: Estrés – antes de la técnica: alto (45%), medio (55%), bajo (0%). Luego de la técnica: alto (0%), medio (0%),bajo (0%) antes de la técnica dimensión cansancio emocional: alto(30%), medio (70%), bajo (0%),

despersonalización alto (45%) , medio (50%), bajo (5.0%), realización personal

alto(25%), medio( 75%), bajo (0%), luego de la aplicación de la técnica cansancio

emocional alto ( 0%), medio( 0%), bajo(0%),despersonalización alto (0%),

medio(0%) bajo (0%), realización personal alto ( 0%), medio (10.7%) bajo(90%),

se determinó que existe una diferencia significativa antes y después de aplicar el programa de práctica de yoga disminuyendo el estrés en los docentes del colegio Claretiano de Lima 2016. (36)

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1 Diseño del Estudio:**

Estudio Cuasi experimental.

### **3.2 Población:**

Todos los docentes del colegio “Manuel Scorza” del distrito de Villa María del Triunfo en Lima Perú, durante los meses de Octubre – Noviembre del año 2018.

La población total de docentes es de 80.

#### **3.2.1 Criterios de Inclusión:**

- Docentes que deseen participar en este estudio.
- Docentes que manifiesten la sensación de estrés.
- Docentes que manifiesten fatiga.
- Docentes que manifiesten que están agotados emocionalmente.

#### **3.2.2 Criterios de Exclusión:**

- Docentes que están con descanso médico.
- Docentes que han tenido intervención quirúrgica.
- Depresión.
- Muerte de un familiar.
- Tratamiento farmacológico para trastorno del sueño.
- Tratamiento psicológico.

### **3.3 Muestra:**

Se pretende estudiar un mínimo de 50 trabajadores del colegio Manuel Scorza.

### 3.4 Operacionalización de Variables:

Variable	Definición Operacional	Instrumento de Medición	Escala de Medición	Forma de Registro
V. Independiente: Programa de estiramiento muscular	Se realizó un programa de auto-estiramientos pasivos que incluirá a los músculos: trapecio (fibras superiores), angulares del omóplato, ECOMs pectorales mayores, bíceps braquiales, piramidales de la cadera, isquiotibiales, cuádriceps y tríceps surales.  Cada estiramiento tendrá una duración de 30 segundos con 3 repeticiones. Este programa se aplicará 3 veces por semana.			
V. Dependiente: Estrés laboral	Las exigencias del trabajo son demasiadas y no cumplen las expectativas	Maslach Burnout Inventory	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nunca</li> <li>• Casi nunca</li> <li>• Algunas veces</li> <li>• Regularmente</li> <li>• Bastante veces</li> <li>• Casi siempre</li> <li>• Siempre</li> </ul>
V. Interviniente: Sexo:	Diferenciar entre hombre y mujer	DNI	Binaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masculino</li> <li>• Femenino</li> </ul>
Edad:	Conocer personas de mayor y menor edad	DNI	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 a 30 años</li> <li>• 31 a 35 años</li> <li>• 36 a 40 años</li> <li>• 41 a 50 años</li> <li>• 51 a 55 años</li> </ul>
Años de servicio:	Conocer docentes con más años de servicio	Contrato de servicio	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 a 10 años de servicio</li> <li>• 10 a 15 años de servicio</li> <li>• 15 a 20 años de servicio</li> <li>• 20 a 25 años de servicio</li> <li>• 25 a 30 años de servicio</li> </ul>
Horas de trabajo:	Conocer las horas de trabajo de los docentes.	Ficha de registro	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 a 10 horas de trabajo</li> </ul>



### **3.5 Procedimientos y Técnicas:**

Se envió la carta (Anexo 1) al Director Raúl Moya director del I.E Manuel Scorza del distrito de Villa María del Triunfo, para que me brinde la autorización para la ejecución del programa de estiramiento muscular.

Luego se les explicará a los participantes de la investigación la importancia del programa de estiramiento muscular con el objetivo de disminuir el estrés laboral.

Se les entregó una carta de consentimiento informado (Anexo 2) en donde se les indicará que no habrá ningún riesgo para salud, ningún costo por su participación y con el beneficio de que van aprender a realizar un auto estiramiento. Aquellos docentes que decidan participar en el estudio, deberán firmar el consentimiento.

Se empezó con los ejercicios de respiración que inhale aire por nariz y exhale por la boca se repetirá la acción 3 veces.

Luego se les enseñó a realizar los estiramientos de cabeza y cuello. Empezando con la flexión de cabeza lo mantendrá en esa posición por 30 segundos lo repetirán 5 repeticiones. Luego se les enseñara como realizar la extensión de cabeza y cuello mantendrá esa posición por 30 segundos y repetirán el movimiento por 5 repeticiones. El siguiente estiramiento será de inclinar cabeza hacia lado derecho e izquierdo lo mantendrá en cada posición durante 30 segundos 5 repeticiones.

Luego colocarán el brazo extendido en posición supina con la otra mano llevara a una extensión de los dedos estirando nervio mediano.

El siguiente estiramiento llevará la cabeza a una rotación con inclinación de la cabeza con la mano derecha en su cabeza y con la otra mano izquierda en la articulación del hombro mantendrá esa posición durante 30 segundos realizara 5 repeticiones el movimiento estirando el músculo esternocleidomastoideo (ECOM).

Con el brazo extendido apoyando la palma de la mano mantendrá esa posición 30 segundos 5 repeticiones para estirar musculo pectoral mayor.

Luego en posición sedente cruzara una pierna sobre la otra y tendrá la espalda erecta e ira bajando manteniendo la posición 30 segundos estirando el musculo piramidal.

Colocaron el brazo en flexión de 90 grados palma de mano en supinación y con la otra mano llevara los dedos hacia extensión mantiene esa posición 30 segundos repetirá 3 veces estirando el musculo bíceps braquial.

Colocaron un pie en una silla y luego llevara los dedos de los pies hacia una extensión mantiene esa posición 30 segundos repetirá 3 veces estirando el musculo Isquiotibial.

Luego se colocaron una pierna flexionada cadera flexionada y la pierna posterior colocarla de la misma forma que la pierna anterior y llevar cuerpo adelante mantener posición 30 segundos y repetirá 3 veces estirando el musculo tríceps sural.

En posición bípeda con una mano flexionara la pierna mantendrá la posición 30 segundos repetirá 3 veces estirando musculo cuádriceps anterior.

<b>Músculo</b>	<b>Maniobra inicial</b>	<b>Maniobra Final</b>
Diafragma, Intercostales Externos, Escalenos, E.C.O.M, Intercostales Internos, Abdominales, Serrato Posterior e Inferior.	Posición sedente cabeza en posición neutra brazos, manos y dedos sobre piernas.	Exhalar aire por la boca hasta eliminar todo el aire repetir 3 veces.
E.C.O.M	Posición sentada brazo y mano sobre las piernas.	Inclinación lateral de cabeza mantener posición 30 segundos repetir 3 veces
Pectoral Mayor	Posición de pie hombro abducc. Horizontal Brazo 90 grados mano apoyada en pared pierna ipsilateral con flexión, pierna contralateral en extensión.	Apoyar mano en pared y llevar cuerpo adelante estirando el músculo. Mantener 30 seg. Repetir.3 veces
Extensores de dedos y muñeca	Posición de pie, mano ,dedo en extensión brazo flexionado a 90 grados	Mano contraria llevar dedos a ext, mantener 30 segundos repetir 3 veces.
Trapezio, E.C.O.M, Esplenio, Escaleno	Posición de pie una mano en articulación de hombro , mano contraria en parte lateral de cabeza	Mano cefálica en lado postero lateral de cabeza, mano caudal art de hombro rotar e inclinar cabeza mantener 30 segundos repetir 3 veces.

<b>Músculo</b>	<b>Maniobra inicial</b>	<b>Maniobra final</b>
Trapezio, Esplenios, Interespinosos Semiespinal.	Posición de pie brazos, manos dedos extendidos relajados	Se llevara la cabeza y cuello hacia la flexion mantener 30 segundos repetir 3 veces.
Escaleno Largo de cabeza y cuello E.C.O.M.	Posición de pie brazos manos y dedos extendidos relajados.	Llevar a extensión cabeza mantener posición 30 segundos repetir 3 veces.
Bíceps Braquial	Posición bípeda brazo en flexión de 90 grados	Brazo flexión 90 grados brazo pronación mano contraria lleva dedos hacia extensión mantener 30 segundos repetir 3 veces.
Piramidal	Posición sentada espalda en respaldar cruzar una pierna sobre la otra.	Espalda recta luego inclinar adelante manteniendo por 30 segundos la posición repetir 3 veces.
Isquiotibial	Posición de pie colocar una pierna en silla.	Llevar pelvis hacia una Anteversión y luego los dedos de los pies llevarlos a extensión mantener 30 segundos repetir 3 veces.
Triceps Sural	Posición de pie una pierna y cadera en flexión pierna y pie posterior	Llevar el cuerpo hacia adelante para realizar el estiramiento mantenerlo 30 segundos repetirlo 3 veces.
Cuádriceps anterior	Posición de pie se flexiona una pierna.	Luego se mantiene la posición durante 30 segundos y se repite 3 veces. Luego se mantiene la posición durante 30 segundos y se repite 3 veces.

## Cuestionario Maslach Burnout Inventory

Este cuestionario está compuesto de 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo su función es medir el desgaste profesional, pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout, mide 3 aspectos:

1.- Subescala de agotamiento o cansancio emocional. Valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. Consta de 9 preguntas (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14,16, 20.) Puntuación máxima 54.

2.- Subescala de despersonalización. Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes frialdad y distanciamiento. Está formada por 5 ítems (5, 10, 11, 15, 22.) Puntuación máxima 30.

3.- Subescala de realización personal. Evalúa los sentimientos de auto eficiencia y realización personal en el trabajo. Se compone de 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.) Puntuación máxima 48.

Rangos de medida de la escala:

0 = Nunca. 1 = Pocas veces al año o menos. 2 = Una vez al mes o menos. 3 = Unas pocas veces al mes. 4 = Una vez a la semana. 5 = Unas pocas veces a la semana. 6 = Todos los días.

Aspecto evaluado	Preguntas a evaluar	Valor total obtenido	Indicios de Burnout
Cansancio emocional	1-2-3-6-8-13-14-16-20		Más de 26
Despersonalización	5-10-11-15 – 22		Más de 9
Realización personal	4—7-9-12-17-18-19-21		Menos de 34

### Valoración de puntuaciones:

Altas puntuaciones en las dos primeras subescala y bajas en la tercera definen el síndrome de Burnout. Hay que analizar de manera detallada los distintos aspectos para determinar el grado del Síndrome de Burnout, que puede ser más o menos severo dependiendo de si los indicios aparecen en uno, dos o tres ámbitos; y de la mayor o menor diferencia de los resultados con respecto a los valores de referencia que marcan los indicios del síndrome. Este análisis de aspectos e ítems nos va orientar sobre los puntos fuertes y débiles de cada uno en su labor docente.

	Bajo	Medio	Alto
Cansancio emocional	0 – 18	19 – 26	27 - 54
Despersonalización	0 - 5	6 - 9	10 - 30
Realización personal	0 - 33	34 – 39	40 – 56

El Maslach Burnout Inventory (MBI) de Maslach y Jackson (1981, 1986) es un instrumento conformado por 22 ítems que se valoran con una escala de frecuencia de siete grados. En su versión original (Maslach & Jackson, 1981), la escala para valorar los ítems constaba de dos formas: una de frecuencia y otra de intensidad, donde el individuo debía contestar a cada ítem a partir de preguntas relativas a sentimientos y pensamientos relacionados con el ámbito de trabajo y su desempeño habitual en este. Sin embargo, en la versión de 1986 no se presenta la forma de intensidad, ya que los autores consideraron que ambas formas se solapaban, disponiendo como correlación la más alta entre ambas dimensiones de evaluación ( $r = 0.73$  con una media de  $r = 0.56$ ). La razón para

mantener el formato de frecuencia es por su similitud con el utilizado en otras medidas de tipo auto informe, de actitudes y sentimientos. (37)

Realice mi base de datos, para luego proceder con el análisis de los datos obtenidos.

Luego del análisis de datos, interprete los resultados obtenidos.

### **3.6 Aspectos Éticos:**

Les entregue a los participantes del estudio una carta de consentimiento informado para su firma autorizando su participación en el estudio.

### **3.7 Plan de Análisis de Datos:**

Los datos fueron analizados mediante el programa estadístico SPSS versión 24.0 estadístico descriptivo como medida de desviación estándar frecuencia y porcentaje, así mismo se hizo uso de la estadística inferencial pruebas de rango de Wilcoxon, Kruskal- Wallis y prueba de Kolmogorov Smirrow para establecer diferencia significativa y prueba de hipótesis. Se emplearán tablas de frecuencia. Considerando estadísticamente significativo los valores de  $p < 0,05$ .

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN DE RESULTADOS

### 4.1 Resultados:

#### RESULTADOS ESTADISTICOS

Los resultados estadísticos que a continuación se presenta, corresponden a la evaluación en la aplicación de un Programa de Estiramiento Muscular, para disminuir el Estrés Laboral, en los docentes de la Institución Educativa “Manuel Escorza” del Distrito de Villa María del Triunfo. Lima-2018.

#### CARACTERISTICAS DE LA MUESTRA

##### Edad promedio de la muestra

*Tabla 1 Edad promedio de la muestra*

Características de la edad	
Muestra	50
Media	47,16
Desviación estándar	± 7,53
Edad mínima	30
Edad máxima	60

Fuente: Elaboración Propia

La muestra, formada por 50 docentes de la Institución Educativa “Manuel Escorza” del Distrito de Villa María del Triunfo. Lima-2018, que participaron del Programa de Estiramiento Muscular con la finalidad de disminuir el nivel de estrés laboral, presentaron una edad promedio de 47,16 años, con una desviación estándar de ±7,53 años y un rango de edad que iba desde los 30 hasta los 60 años.



## Distribución de la muestra por edad

Tabla 2 Grupos etáreos de la muestra

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
de 30 a 39 años	7	14,0	14,0
de 40 a 49 años	21	42,0	56,0
de 50 a 60 años	22	44,0	100,0
Total	50	100,0	

Fuente: Elaboración Propia

En la tabla N° 2 se presenta la distribución de la muestra por edad. Se encontró que 7 docentes, que participaron del Programa de Estiramiento Muscular para disminuir el Estrés Laboral, tenían entre 30 y 39 años de edad; 21 docentes tenían entre 40 y 49 años de edad y 22 docentes tenían entre 50 y 60 años de edad. Se observa que la mayor parte de la muestra tenía edades entre 40 y 60 años. Los porcentajes correspondientes se muestran en la figura N° 1.

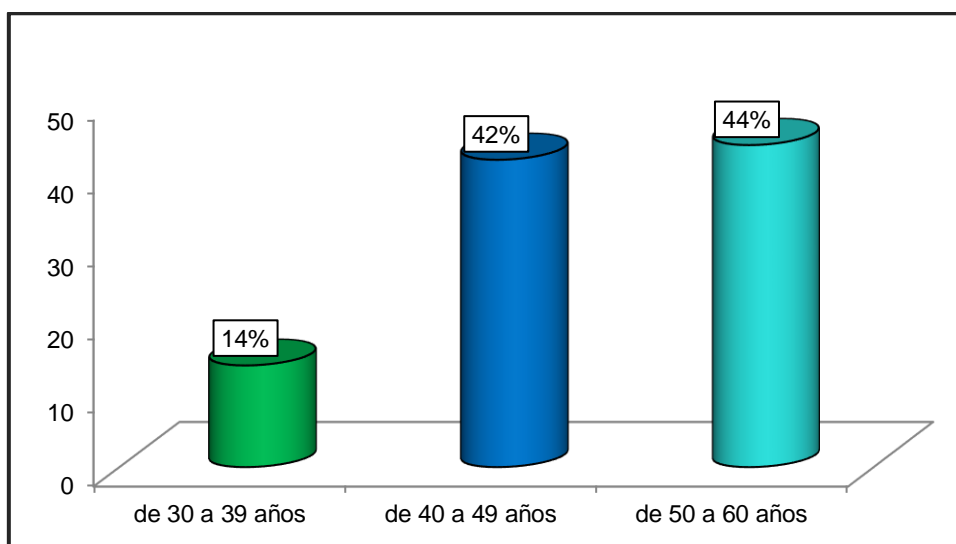


Ilustración 1 Distribución de la muestra por grupo etáreo

## Distribución de la muestra por sexo

Tabla 3 Sexo de la muestra

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Masculino	20	40,0	40,0
Femenino	30	60,0	100,0
Total	50	100,0	

Fuente: Elaboración Propia

La tabla N° 3 presenta la distribución de la muestra según sexo. En la muestra, formada por 50 docentes de la Institución Educativa “Manuel Escorza” del Distrito de Villa María del Triunfo. Lima-2018, que participaron del Programa de Estiramiento Muscular con la finalidad de disminuir el nivel de estrés laboral, 20 eran del sexo masculino y 30 eran del sexo femenino. Se observa que la muestra estuvo formada mayormente por docentes del sexo femenino. La figura N° 2 muestra los porcentajes correspondientes.

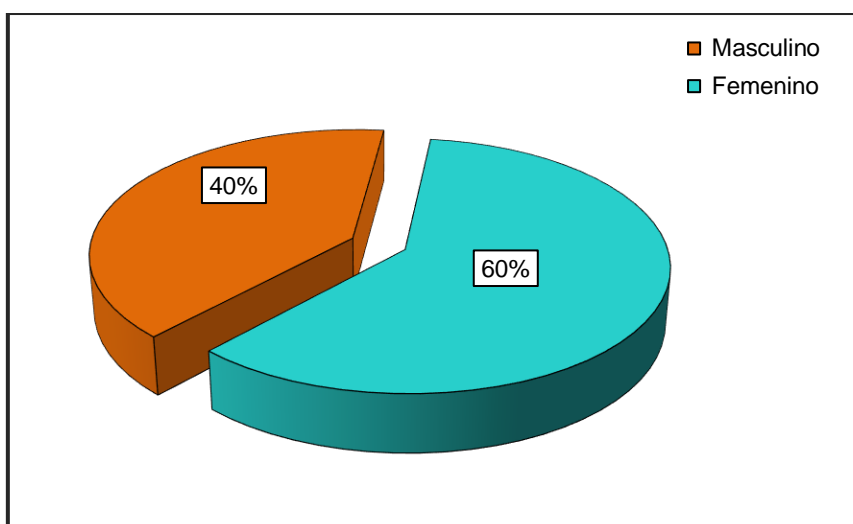


Ilustración 2 Distribución de la muestra por sexo

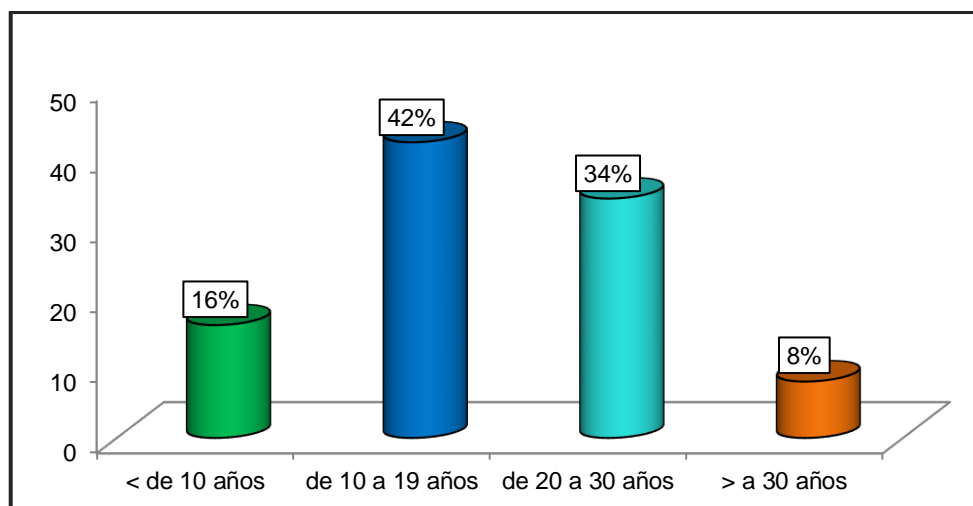
## Distribución de la muestra por tiempo de servicios

**Tabla 4 Distribución de la muestra por tiempo de servicios**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
< de 10 años	8	16,0	16,0
de 10 a 19 años	21	42,0	58,0
de 20 a 30 años	17	34,0	92,0
> a 30 años	4	8,0	100,0
Total	50	100,0	

Fuente: elaboración propia

La tabla N° 4 presenta la distribución de la muestra según el tiempo de servicios. En la muestra, formada por 50 docentes de la Institución Educativa “Manuel Escorza” del Distrito de Villa María del Triunfo, que participaron del Programa de Estiramiento Muscular para mejorar el Estrés Laboral, 8 tenían menos de 10 años de servicios; 21 tenían entre 10 y 19 años de servicios; 17 tenían entre 20 y 30 años de servicios y solo 4 tenían más de 30 años servicios. La muestra estuvo formada mayormente por docentes que tenían entre 10 y 19 años de servicios. La figura N° 3 muestra los porcentajes.



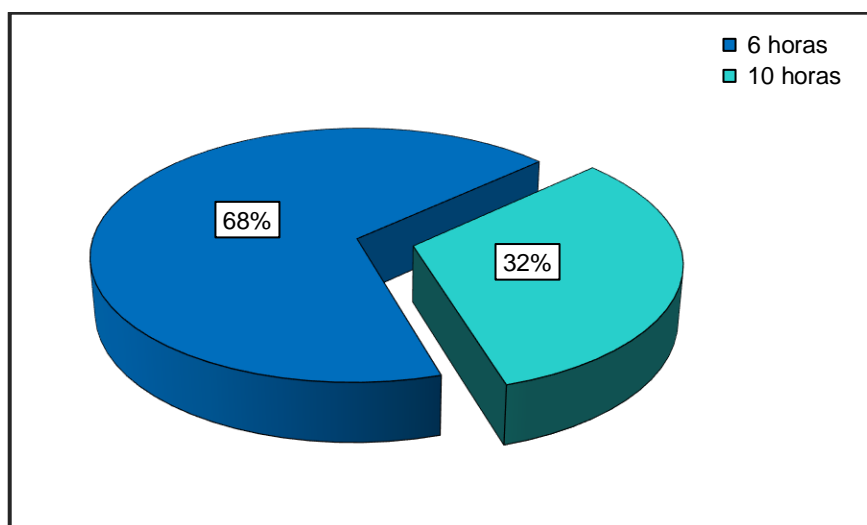
**Ilustración 3 Distribución de la muestra por tiempo de servicios**  
**Distribución de la muestra por horas de trabajo diario**

**Tabla 5 Distribución de la muestra por horas de trabajo diario**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
6 horas	34	68,0	68,0
10 horas	16	32,0	100,0
Total	50	100,0	

Fuente: elaboración propia

La tabla N° 5 presenta la distribución de la muestra según las horas de trabajo diario. De los 50 docentes de la Institución Educativa “Manuel Escorza” del Distrito de Villa María del Triunfo, que participaron del Programa de Estiramiento Muscular para mejorar el Estrés Laboral, 34 laboraban durante 6 horas diarias y 16 laboraban durante 10 horas diarias. Se observa que la mayor de la muestra laboraba durante 6 horas diarias. La figura N° 4 muestra los porcentajes correspondientes.



**Ilustración 4 Distribución de la muestra por horas de trabajo diario**

**RESULTADOS DEL PROGRAMA DE ESTIRAMIENTO MUSCULAR PARA  
DISMINUIR EL NIVEL DE ESTRÉS LABORAL**

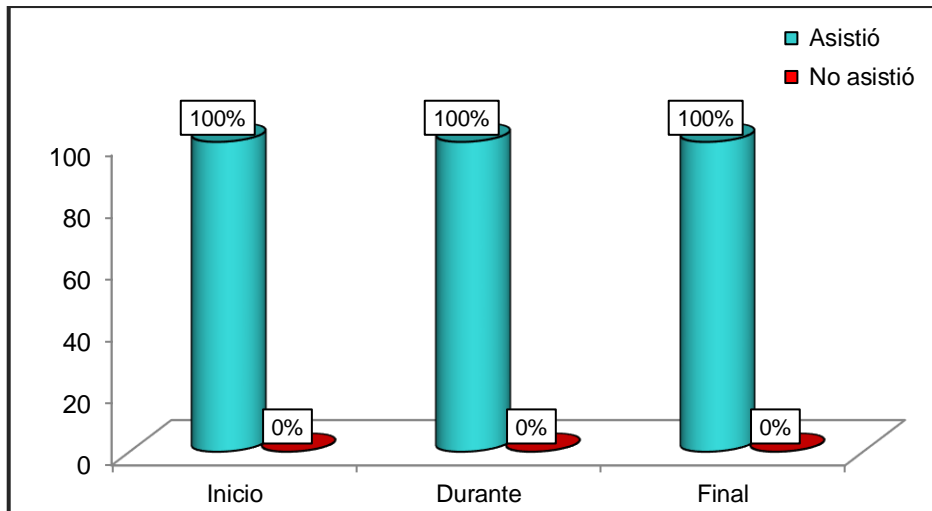
**Frecuencia de asistencia al Programa de Estiramiento Muscular**

**Tabla 6 Frecuencia de asistencia de la muestra al programa**

	Inicio		Durante		Final	
	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
Asistió	205	100,0	205	100,0	205	100,0
No asistió	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Total	205	100,0	205	100,0	205	100,0

Fuente: Elaboración Propia

La tabla N° 6 presenta la asistencia de la muestra al Programa de Estiramiento Muscular para disminuir el nivel de estrés laboral en los docentes de la I.E. “Manuel Escorza” del Distrito de Villa María del Triunfo. Al inicio, durante y al finalizar el Programa la asistencia de la muestra fue del 100%. Los porcentajes correspondientes se muestran en la figura N° 5.



**Ilustración 5 Frecuencia de asistencia de la muestra al programa**

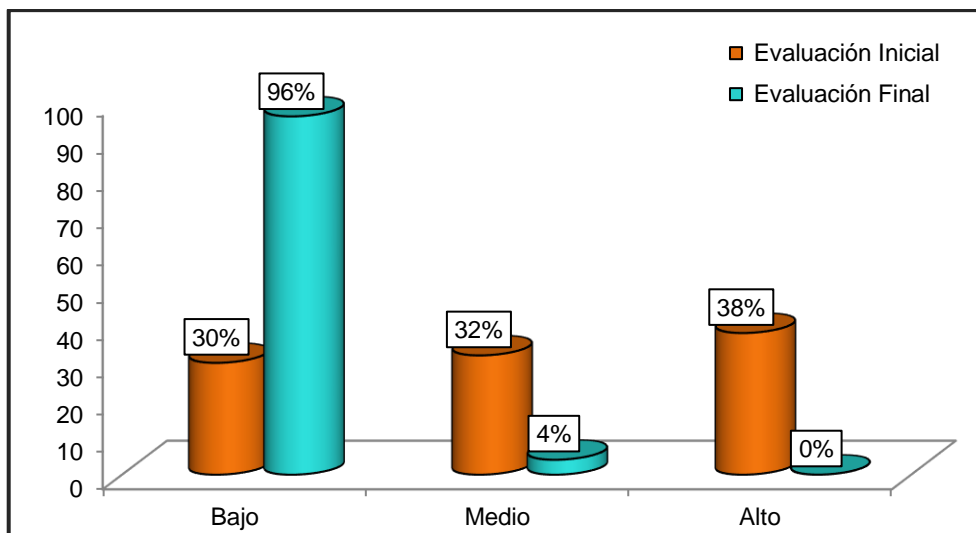
**Resultados de la evaluación del Síndrome de Burnout en términos del  
Cuestionario Maslach Burnout Inventory  
Dimensión cansancio emocional**

**Tabla 7 Evaluación de la dimensión cansancio emocional de la muestra al inicio y al final  
del programa**

	Evaluación Inicial		Evaluación Final		Variación
	Frec.	Porc.	Frec.	Porc.	Porcentual
Bajo	15	30,0%	48	96,0%	66,0%
Medio	16	32,0%	2	4,0%	28,0%
Alto	19	38,0%	-	-	38,0%
Total	50	100%	50	100%	<b>Promedio: 44,0%</b>

Fuente: Elaboración Propia

La tabla N° 7 presenta los resultados de la evaluación de la dimensión cansancio emocional de la muestra, al inicio y al finalizar el Programa de Estiramiento Muscular. Al inicio del Programa de Estiramiento Muscular, 15 docentes presentaron un nivel de cansancio emocional bajo; 16 presentaron un nivel de cansancio emocional medio y 19 presentaron un nivel de cansancio emocional alto. Al finalizar el Programa, 48 docentes presentaron un nivel de cansancio emocional bajo; solo 2 presentaron un nivel de cansancio emocional medio y ninguno presentó un nivel de cansancio emocional alto. Estos resultados muestran que el nivel del cansancio emocional ha disminuido, lo cual es un indicador que el Programa de Estiramiento Muscular fue efectivo. Los porcentajes correspondientes muestran en la figura N° 6.



**Ilustración 6 Cansancio emocional de la muestra al inicio y al final del programa**

### Dimensión despersonalización

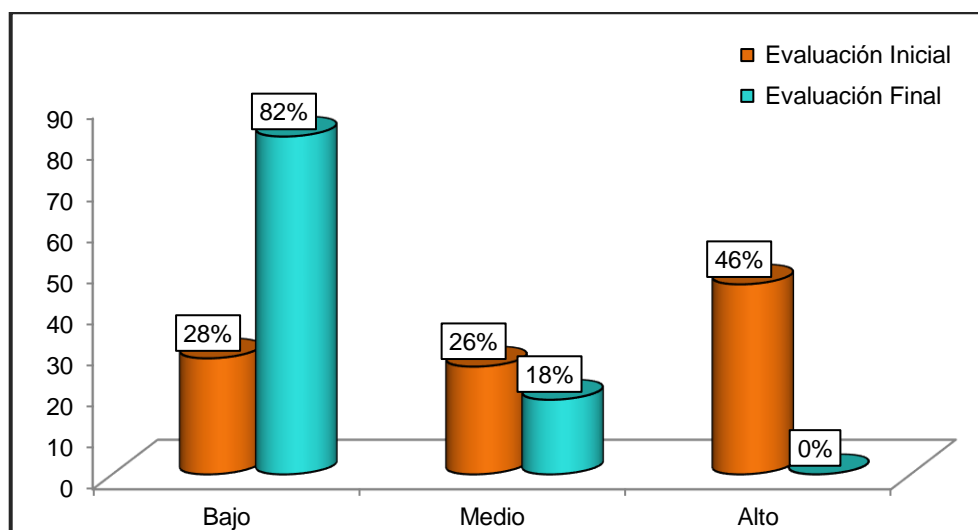
**Tabla 8 Evaluación de la dimensión despersonalización de la muestra al inicio y al final del programa**

	Evaluación Inicial		Evaluación Final		Variación
	Frec.	Porc.	Frec.	Porc.	Porcentual
Bajo	14	28,0%	41	82,0%	54,0%
Medio	13	26,0%	9	18,0%	8,0%
Alto	23	46,0%	-	-	46,0%
Total	50	100%	50	100%	<b>Promedio: 36,0%</b>

Fuente: Elaboración Propia

La tabla N° 8 presenta los resultados de la evaluación de la dimensión despersonalización de la muestra, al inicio y al finalizar el Programa de Estiramiento Muscular. Al inicio del Programa, 14 docentes presentaron un nivel de cansancio emocional bajo; 13 presentaron un nivel de cansancio emocional medio y 23 presentaron un nivel de cansancio emocional alto. Al finalizar el Programa de Estiramiento Muscular, 41 docentes presentaron un nivel de

cansancio emocional bajo; solo 9 presentaron un nivel de cansancio emocional medio y ninguno presentó un nivel de cansancio emocional alto. Estos resultados muestran que el nivel de despersonalización ha disminuido, lo cual es un indicador que el Programa de Estiramiento Muscular fue efectivo. Los porcentajes correspondientes muestran en la figura N° 7.



**Ilustración 7** Despersonalización de la muestra al inicio y al final del programa

### Dimensión realización personal

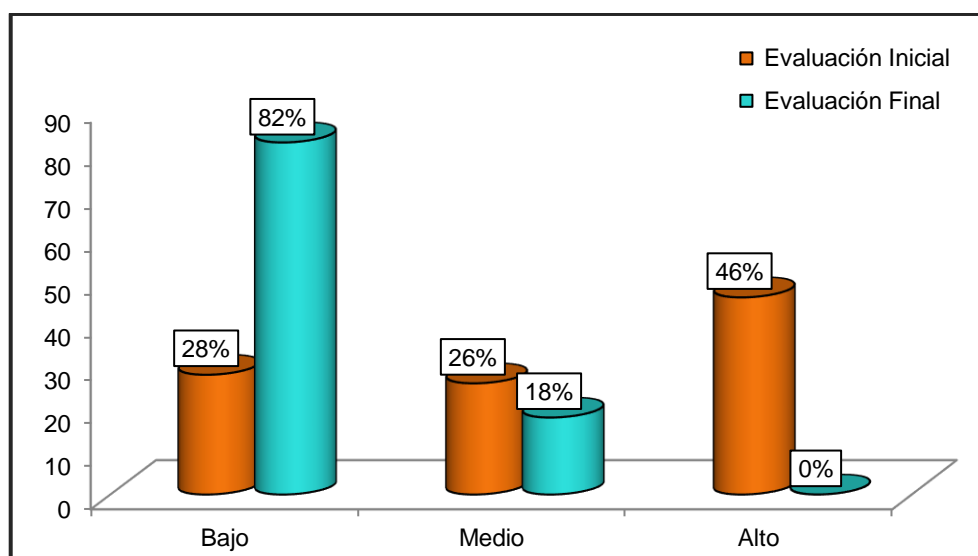
**Tabla 9** Evaluación de la dimensión realización personal de la muestra al inicio y al final del programa

	Evaluación Inicial		Evaluación Final		Variación
	Frec.	Porc.	Frec.	Porc.	Porcentual
Bajo	15	30,0%	41	82,0%	52,0%
Medio	17	34,0%	8	16,0%	18,0%
Alto	18	36,0%	1	2,0%	34,0%
Total	50	100%	50	100%	<b>Promedio: 35,0%</b>

Fuente: Elaboración Propia



La tabla N° 9 presenta los resultados de la evaluación de la dimensión realización personal de la muestra, al inicio y al finalizar el Programa de Estiramiento Muscular. Al inicio del Programa de Estiramiento Muscular, 15 docentes presentaron un nivel de cansancio emocional bajo; 17 presentaron un nivel de cansancio emocional medio y 18 presentaron un nivel de cansancio emocional alto. Al finalizar el Programa, 41 docentes presentaron un nivel de cansancio emocional bajo; solo 8 presentaron un nivel de cansancio emocional medio y solo 1 presentó un nivel de cansancio emocional alto. Estos resultados muestran que el nivel de realización personal ha disminuido, lo cual es un indicador que el Programa de Estiramiento Muscular fue efectivo. Los porcentajes correspondientes muestran en la figura N° 8.



**Ilustración 8 Realización personal de la muestra al inicio y al final del programa**

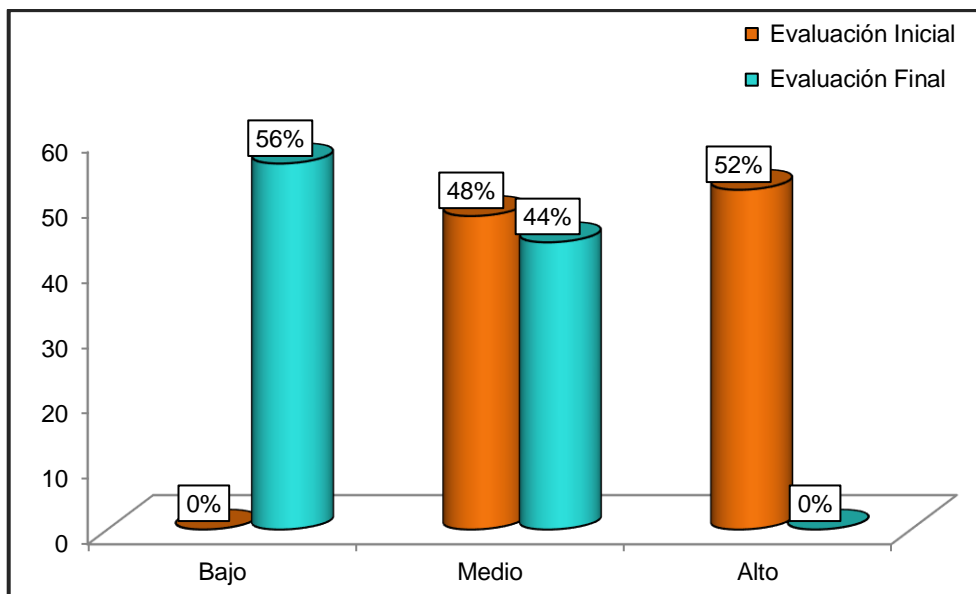
## Evaluación del Estrés Laboral de la muestra en términos del Síndrome de Burnout

**Tabla 10 Evaluación del estrés laboral de la muestra al inicio y al final del programa**

	Evaluación Inicial		Evaluación Final		Variación
	Frec.	Porc.	Frec.	Porc.	Porcentual
Bajo	-	-	28	56,0%	56,0%
Medio	24	48,0%	22	44,0%	4,0%
Alto	26	52,0%	-	-	52,0%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>	<b>Promedio: 37,0%</b>

Fuente: Elaboración Propia

La tabla N° 10 presenta los resultados de la evaluación del Estrés Laboral de la muestra, al inicio y al finalizar el Programa de Estiramiento Muscular. Al inicio del Programa de Estiramiento Muscular, ningún docente presentó un nivel de estrés laboral bajo; 24 docentes presentaron un nivel de estrés laboral medio y 26 docentes presentaron un nivel de estrés laboral alto. Al finalizar el Programa de Estiramiento Muscular, 28 docentes presentaron un nivel de estrés laboral bajo; 22 docentes presentaron un nivel de estrés laboral medio y ningún docente presentó un nivel de estrés laboral alto. Estos resultados muestran que el nivel de estrés laboral en los docentes, de la Institución Educativa “Manuel Escorza” del Distrito de Villa María del Triunfo, ha disminuido lo cual es un indicador que el Programa de Estiramiento Muscular fue efectivo. Los porcentajes correspondientes muestran en la figura N° 9.



**Ilustración 9 Realización personal de la muestra al inicio y al final del programa**

### **Evaluación del Estrés Laboral de la muestra según edad**

**Tabla 11 Nivel de estrés laboral de la muestra según edad**

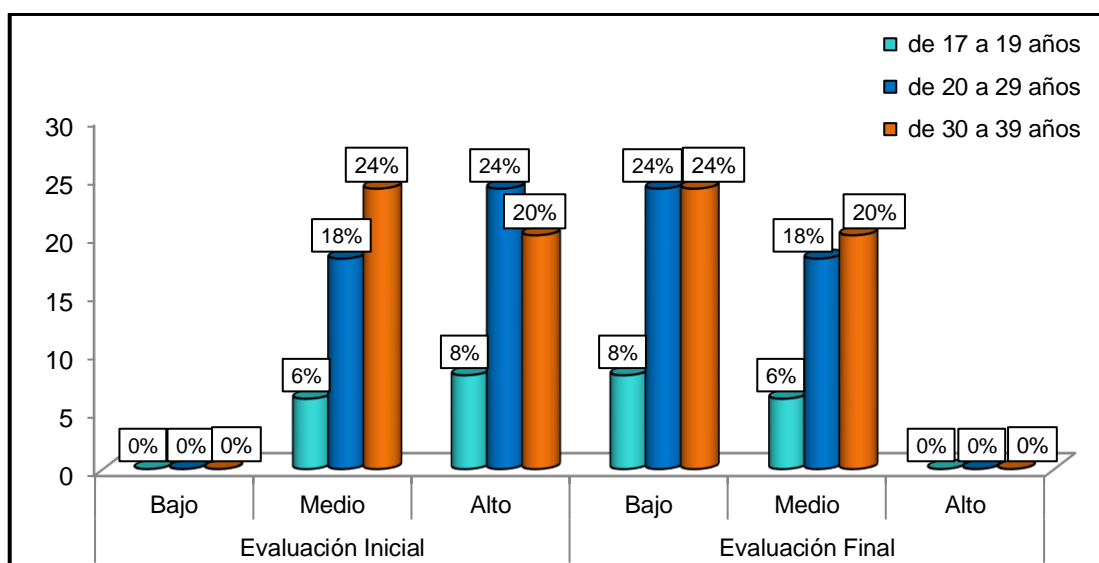
	Evaluación Inicial			Evaluación Final		
	Bajo	Medio	Alto	Bajo	Medio	Alto
de 30 a 39 años	-	3	4	4	3	-
de 40 a 49 años	-	9	12	12	9	-
de 50 a 60 años	-	12	10	12	10	-
Total	-	24	26	28	22	-

Fuente: Elaboración Propia

La tabla N° 11 presenta la evaluación del estrés laboral de la muestra por grupos etáreos, al inicio y al finalizar el Programa de Estiramiento Muscular aplicado con la finalidad de disminuir el nivel de estrés laboral en los docentes de la Institución Educativa “Manuel Escorza” del Distrito de Villa María del Triunfo. En la evaluación inicial, ningún docente presentó un nivel de estrés laboral bajo. En los docentes que tenían de 30 a 39 años, 3 presentaron un nivel de estrés medio y 4 presentaron un nivel de estrés alto. En los docentes que tenían de 40 a 49 años, 9

presentaron un nivel de estrés medio y 12 presentaron un nivel de estrés alto. En los docentes que tenían de 50 a 60 años, 12 presentaron un nivel de estrés medio y 10 presentaron un nivel de estrés alto.

En la evaluación final, en los docentes que tenían de 30 a 39 años, 4 docentes presentaron un nivel de estrés laboral bajo; 3 presentaron un nivel de estrés medio y ninguno presentó un nivel de estrés alto. En los docentes que tenían de 40 a 49 años, 12 presentaron un nivel de estrés bajo; 9 presentaron un nivel de estrés medio y ninguno presentó un nivel de estrés alto. En los docentes que tenían de 50 a 60 años, 12 presentaron un nivel de estrés bajo; 10 presentaron un nivel de estrés medio y ninguno presentó un nivel de estrés alto. Los porcentajes correspondientes se muestran en la figura N° 10.



**Ilustración 10 Nivel de estrés laboral de la muestra según edad**

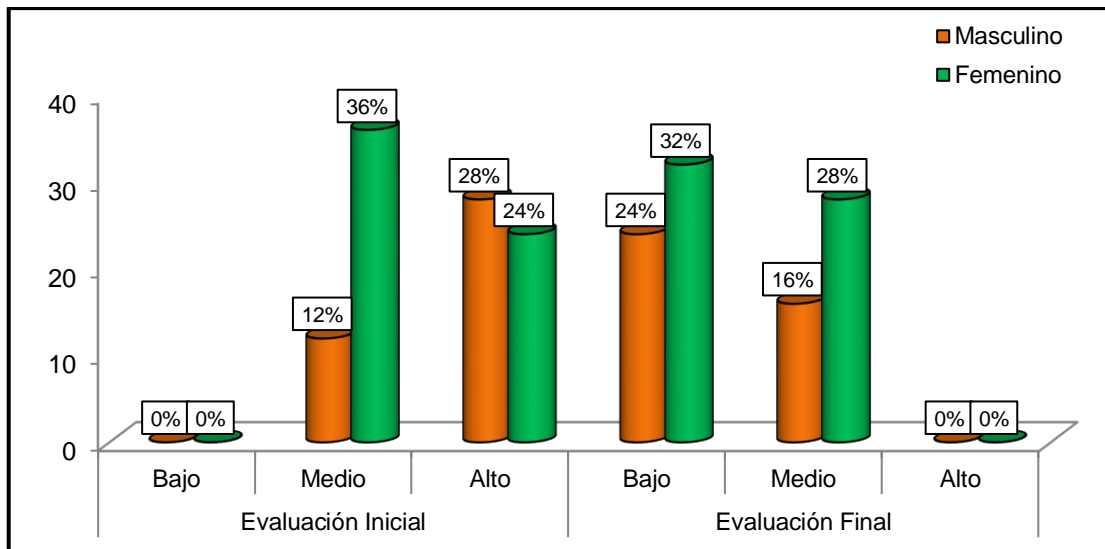
## Evaluación del Estrés Laboral de la muestra según sexo

Tabla 12 Nivel de estrés laboral de la muestra según sexo

	Evaluación Inicial			Evaluación Final		
	Bajo	Medio	Alto	Bajo	Medio	Alto
Masculino	-	6	14	12	8	-
Femenino	-	18	12	16	14	-
Total	-	24	26	28	22	-

Fuente: Elaboración Propia

La tabla N° 12 presenta la evaluación del estrés laboral de la muestra según sexo, al inicio y al finalizar el Programa de Estiramiento Muscular aplicado con la finalidad de disminuir el nivel de estrés laboral en los docentes de la Institución Educativa “Manuel Escorza” del Distrito de Villa María del Triunfo. En la evaluación inicial, ningún docente presentó un nivel de estrés laboral bajo. En los docentes del sexo masculino, 6 presentaron un nivel de estrés medio y 14 presentaron un nivel de estrés alto. En los docentes que eran del sexo femenino, 18 presentaron un nivel de estrés medio y 12 presentaron un nivel de estrés alto. En la evaluación final, en los docentes del sexo masculino, 14 docentes presentaron un nivel de estrés laboral bajo; 8 presentaron un nivel de estrés medio y ninguno presentó un nivel de estrés alto. En los docentes que eran del sexo femenino, 16 presentaron un nivel de estrés bajo; 14 presentaron un nivel de estrés medio y ninguno presentó un nivel de estrés alto. Los porcentajes correspondientes se muestran en la figura N° 11.



**Ilustración 11 Nivel de estrés laboral de la muestra según sexo**

### Evaluación del Estrés Laboral de la muestra según años de servicios

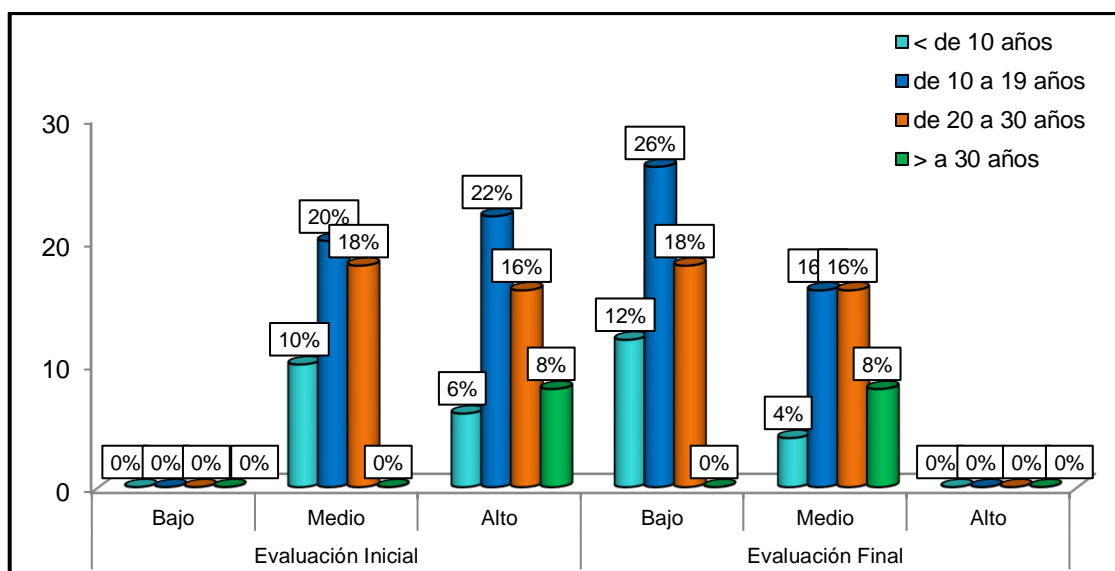
**Tabla 13 Nivel de estrés laboral de la muestra según años de servicios**

	Evaluación Inicial			Evaluación Final		
	Bajo	Medio	Alto	Bajo	Medio	Alto
< de 10 años	-	5	3	6	2	-
de 10 a 19 años	-	10	11	13	8	-
de 20 a 30 años	-	9	8	9	8	-
> a 30 años	-	-	4	0	4	-
Total	-	24	26	28	22	-

Fuente: Elaboración Propia

La tabla N° 13 presenta la evaluación del estrés laboral de la muestra según sexo, al inicio y al finalizar el Programa de Estiramiento Muscular aplicado con la finalidad de disminuir el nivel de estrés laboral en los docentes de la Institución Educativa “Manuel Escorza” del Distrito de Villa María del Triunfo. En la evaluación inicial, ningún docente presentó un nivel de estrés laboral bajo. En los docentes del sexo masculino, 6 presentaron un nivel de estrés medio y 14

presentaron un nivel de estrés alto. En los docentes que eran del sexo femenino, 18 presentaron un nivel de estrés medio y 12 presentaron un nivel de estrés alto. En la evaluación final, en los docentes del sexo masculino, 14 docentes presentaron un nivel de estrés laboral bajo; 8 presentaron un nivel de estrés medio y ninguno presentó un nivel de estrés alto. En los docentes que eran del sexo femenino, 16 presentaron un nivel de estrés bajo; 14 presentaron un nivel de estrés medio y ninguno presentó un nivel de estrés alto. Los porcentajes correspondientes se muestran en la figura N° 12.



**Ilustración 12 Nivel de estrés laboral de la muestra según años de servicios**

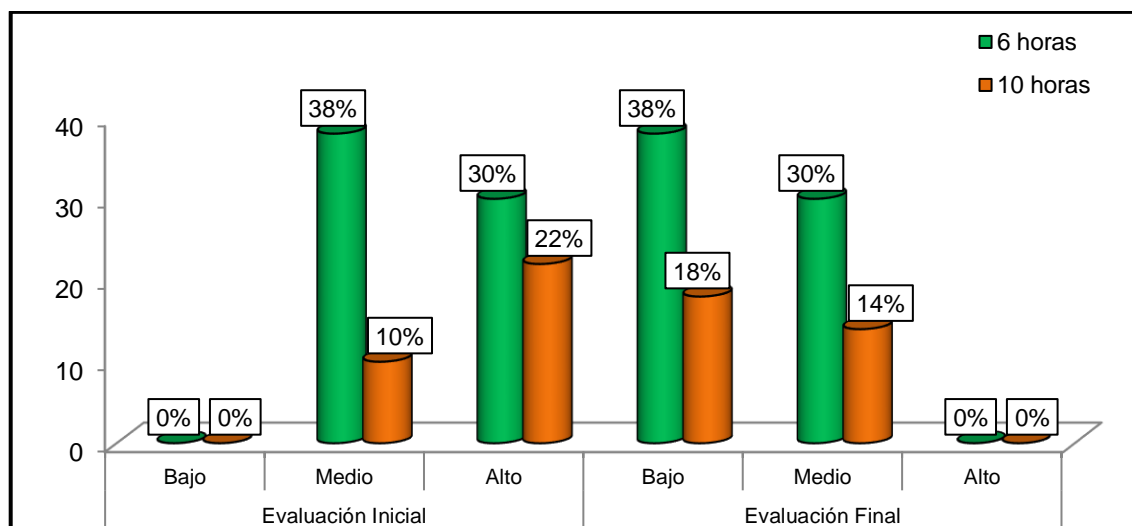
### Evaluación del Estrés Laboral de la muestra según horas de labor diaria

**Tabla 14 Nivel de estrés laboral de la muestra según horas de trabajo diario**

	Evaluación Inicial			Evaluación Final		
	Bajo	Medio	Alto	Bajo	Medio	Alto
6 horas	-	19	15	19	15	-
10 horas	-	5	11	9	7	-
Total	-	24	26	28	22	-

Fuente: Elaboración Propia

La tabla N° 14 presenta la evaluación del estrés laboral de la muestra según horas de trabajo diario, al inicio y al finalizar el Programa de Estiramiento Muscular aplicado con la finalidad de disminuir el nivel de estrés laboral en los docentes de la Institución Educativa “Manuel Escorza” del Distrito de Villa María del Triunfo. En la evaluación inicial, ningún docente presentó un nivel de estrés laboral bajo. En los docentes que trabajaban 6 horas diarias, 19 presentaron un nivel de estrés medio y 15 presentaron un nivel de estrés alto. En los docentes que trabajaban 10 horas diarias, 5 presentaron un nivel de estrés medio y 11 presentaron un nivel de estrés alto. En la evaluación final, en los docentes que trabajaban 6 horas diarias, 19 docentes presentaron un nivel de estrés laboral bajo; 15 presentaron un nivel de estrés medio y ninguno presentó un nivel de estrés alto. En los docentes que trabajaban 10 horas diarias, 9 presentaron un nivel de estrés bajo; 7 presentaron un nivel de estrés medio y ninguno presentó un nivel de estrés alto. Los porcentajes correspondientes se muestran en la figura N° 13.



**Ilustración 13 Nivel de estrés laboral de la muestra según horas de trabajo diario**



**PRUEBAS DE NORMALIDAD PARA LA DISTRIBUCIÓN DE LOS DATOS  
OBTENIDOS ANTES Y DESPUÉS DEL PROGRAMA DE ESTIRAMIENTO  
MUSCULAR**

**Datos de la evaluación total inicial y final de la muestra**

**Tabla 15 Prueba de Kolmogorov - Smirov para una muestra**

		Dolor lumbar- puntuación Evaluación Inicial	Dolor lumbar - puntuación Evaluación Final
N		50	50
Parámetros normales	Media	62,32	34,78
	Desviación estándar	14,43	10,20
Máximas diferencias extremas	Absolutas	0,069	0,152
	Positivo	0,069	0,152
	Negativo	-0,069	-0,103
Estadístico de prueba		0,069	0,152
Sig. Asintótica (bilateral)		0,200	0,005

Fuente: Elaboración propia

La Tabla N° 15 presenta los resultados obtenidos en la prueba de Kolmogorov-Smirnov, para establecer la normalidad de la distribución de los datos de la evaluación inicial y final del Programa de Estiramiento Muscular para disminuir el Estrés Laboral, en los docentes de la Institución Educativa “Manuel Escorza” del Distrito de Villa María del Triunfo. Lima-2018. Los resultados obtenidos en la evaluación inicial presentan normalidad en su distribución ( $p > 0,05$ ), sin embargo en la evaluación final no presentan normalidad en su distribución ( $p < 0,05$ ). Por tanto, el estadístico de prueba a utilizar para establecer si existen diferencias significativas, es la prueba de rangos con signos de Wilcoxon para muestras relacionadas.

## PRUEBA DE HIPÓTESIS

### Para probar la Hipótesis General

El Programa de Estiramiento Muscular, tiene efecto significativo en la disminución del nivel de estrés laboral, en los en los docentes de la Institución Educativa “Manuel Escorza” del Distrito de Villa María del Triunfo. Lima-2018.

1. Ho: El Programa de Estiramiento Muscular, no tiene efecto significativo en la disminución del nivel de estrés laboral, en los en los docentes de la Institución Educativa “Manuel Escorza” del Distrito de Villa María del Triunfo. Lima-2018.
2. Ha: El Programa de Estiramiento Muscular, si tiene efecto significativo en la disminución del nivel de estrés laboral, en los en los docentes de la Institución Educativa “Manuel Escorza” del Distrito de Villa María del Triunfo. Lima-2018.
3. Nivel de Significación:  $\alpha = 5\% \approx 0,05$
4. Prueba Estadística: Rangos de Wilcoxon

**Tabla 16 Prueba estadística Rangos de Wilcoxon**

	Programa de Estiramiento Muscular Evaluación Final – Evaluación Inicial
Z	-5,971 <sup>b</sup>
Sig. asintótica. (bilateral)	<b>0,000</b>

a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

b. Basado en los rangos positivos.

Fuente: Elaboración propia

En la tabla N° 16 se observa que el valor de W de Wilcoxon calculado es de  $W = -5,971$  con un nivel de significancia de  $p = 0,000$ , el cual es menor al nivel de significancia esperado  $\alpha = 0,05$ . De acuerdo a los resultados obtenidos se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna, es decir que el Programa de Estiramiento

Muscular, tiene efecto significativo en la disminución del nivel de estrés laboral, en los en los docentes de la Institución Educativa “Manuel Escorza” del Distrito de Villa María del Triunfo. Lima-2018.

### **Para probar la Hipótesis Especifica H1**

El Programa de Estiramiento Muscular, tiene efecto significativo en la disminución del nivel de estrés laboral en relación a la edad, en los en los docentes de la Institución Educativa “Manuel Escorza” del Distrito de Villa María del Triunfo-2018.

1. Ho: El Programa de Estiramiento Muscular, no tiene efecto significativo en la disminución del nivel de estrés laboral en relación a la edad, en los en los docentes de la Institución Educativa “Manuel Escorza” del Distrito de Villa María del Triunfo. Lima - 2018.
2. Ha: El Programa de Estiramiento Muscular, si tiene efecto significativo en la disminución del nivel de estrés laboral en relación a la edad, en los en los docentes de la Institución Educativa “Manuel Escorza” del Distrito de Villa María del Triunfo. Lima - 2018.
3. Nivel de Significación:  $\alpha = 5\%$
4. Prueba Estadística: Prueba de Kruskal-Wallis.

**Tabla 17 Prueba de Kruskal -Wallis**

	Incapacidad funcional – Puntuación final
Chi-cuadrado	1,776
gl	2
Sig. asintótica	<b>0,412</b>

b. Variable de agrupación: Edad

Fuente: Elaboración propia

En la tabla N° 17 se observa que el valor de Prueba de Kruskal-Wallis calculado es  $\chi = 1,776$  y el p-valor de  $p = 0,412$  el cual es mayor al nivel de significancia esperado  $\alpha = 0,05$ , por lo que se acepta la hipótesis nula; es decir que el Programa de Estiramiento Muscular, tiene efecto significativo en la disminución del nivel de estrés laboral en relación a la edad, en los en los docentes de la Institución Educativa “Manuel Escorza” del Distrito de Villa María del Triunfo. Lima-2018. Es decir que el programa es efectivo en todos los grupos etáreos.

### **Para probar la Hipótesis Específica H2**

El Programa de Estiramiento Muscular, tiene efecto significativo en la disminución del nivel de estrés laboral en relación al sexo, en los en los docentes de la Institución Educativa “Manuel Escorza” del Distrito de Villa María del Triunfo. Lima-2018.

1. Ho: El Programa de Estiramiento Muscular, no tiene efecto significativo en la disminución del nivel de estrés laboral en relación al sexo, en los en los docentes de la Institución Educativa “Manuel Escorza” del Distrito de Villa María del Triunfo. Lima-2018.
2. Ha: El Programa de Estiramiento Muscular, si tiene efecto significativo en la disminución del nivel de estrés laboral en relación al sexo, en los en los docentes de la Institución Educativa “Manuel Escorza” del Distrito de Villa María del Triunfo. Lima-2018.
3. Nivel de Significación:  $\alpha = 5\%$
4. Prueba Estadística: Prueba U de Mann-Whitney.

**Tabla 18 Prueba U de Mann - Whitney**

	Incapacidad funcional -Puntuación final
U de Mann-Whitney	283,000
W de Wilcoxon	493,000
Z	-0,338
Sig. asintótica	<b>0,736</b>

b. Variable de agrupación: Sexo de la muestra

Fuente: Elaboración propia

En la tabla N° 18 se observa que el valor de Prueba U de Mann-Whitney calculado es  $\chi = 283,000$  y el p-valor de  $p = 0,736$  el cual es mayor al nivel de significancia esperado  $\alpha = 0,05$ , por lo que se acepta la hipótesis nula; es decir que el Programa de Estiramiento Muscular, tiene efecto significativo en la disminución del nivel de estrés laboral en relación al sexo, en los en los docentes de la Institución Educativa “Manuel Escorza” del Distrito de Villa María del Triunfo. Lima-2018. Es decir que el programa es efectivo tanto en los docentes del sexo masculino como en los del sexo femenino.

### **Para probar la Hipótesis Especifica H3**

El Programa de Estiramiento Muscular, tiene efecto significativo en la disminución del nivel de estrés laboral en relación a los años de servicios, en los en los docentes de la Institución Educativa “Manuel Escorza” del Distrito de Villa María del Triunfo. Lima-2018.

1. Ho: El Programa de Estiramiento Muscular, no tiene efecto significativo en la disminución del nivel de estrés laboral en relación a los años de servicios, en los en los docentes de la Institución Educativa “Manuel Escorza” del Distrito de Villa María del Triunfo. Lima-2018.

2. Ha: El Programa de Estiramiento Muscular, si tiene efecto significativo en la disminución del nivel de estrés laboral en relación a los años de servicios, en los en los docentes de la Institución Educativa “Manuel Escorza” del Distrito de Villa María del Triunfo. Lima-2018.
3. Nivel de Significación:  $\alpha = 5\%$
4. Prueba Estadística: Prueba de Kruskal-Wallis.

**Tabla 19 Prueba de Kruskal - Wallis**

Incapacidad funcional – Puntuación final	
Chi-cuadrado	5,774
gl	3
Sig. asintótica	<b>0,123</b>

b. Variable de agrupación: IMC

Fuente: Elaboración propia

En la tabla N° 19 se observa que el valor de Prueba de Kruskal-Wallis calculado es  $\chi = 5,774$  y el p-valor de  $p = 0,123$  el cual es mayor al nivel de significancia esperado  $\alpha = 0,05$ , por lo que se acepta la hipótesis nula; es decir que el Programa de Estiramiento Muscular, tiene efecto significativo en la disminución del nivel de estrés laboral en relación a los años de servicios, en los en los docentes de la Institución Educativa “Manuel Escorza” del Distrito de Villa María del Triunfo. Lima-2018. Es decir que el programa de estiramiento muscular es efectivo de manera independiente de los años de servicios.

### **Para probar la Hipótesis Especifica H3**

El Programa de Estiramiento Muscular, tiene efecto significativo en la disminución del nivel de estrés laboral en relación a las horas de trabajo diario, en los en los

docentes de la Institución Educativa “Manuel Escorza” del Distrito de Villa María del Triunfo. Lima-2018.

1. Ho: El Programa de Estiramiento Muscular, no tiene efecto significativo en la disminución del nivel de estrés laboral en relación a las horas de trabajo diario, en los en los docentes de la Institución Educativa “Manuel Escorza” del Distrito de Villa María del Triunfo. Lima-2018.
2. Ha: El Programa de Estiramiento Muscular, si tiene efecto significativo en la disminución del nivel de estrés laboral en relación a las horas de trabajo diario, en los en los docentes de la Institución Educativa “Manuel Escorza” del Distrito de Villa María del Triunfo. Lima-2018.
3. Nivel de Significación:  $\alpha = 5\%$
4. Prueba Estadística: Prueba U de Mann-Whitney.

**Tabla 20 Prueba U de Mann - Whitney**

	Incapacidad funcional –Puntuación final
U de Mann-Whitney	240,000
W de Wilcoxon	376,500
Z	-0,657
Sig. asintótica	<b>0,511</b>

b. Variable de agrupación: Sexo de la muestra

Fuente: Elaboración propia

En la tabla N° 20 se observa que el valor de Prueba U de Mann-Whitney calculado es  $\chi = 240,000$  y el p-valor de  $p = 0,511$  el cual es mayor al nivel de significancia esperado  $\alpha = 0,05$ , por lo que se acepta la hipótesis nula; es decir que el Programa de Estiramiento Muscular, tiene efecto significativo en la disminución del nivel de estrés laboral en relación a las horas de trabajo diario, en los en los docentes de la Institución Educativa “Manuel Escorza” del Distrito de Villa María

del Triunfo. Lima-2018. Es decir que el programa es efectivo de manera independiente de las horas de trabajo diario

#### **4.2 Discusión:**

El propósito de la investigación tuvo como objetivo conocer cuál es el Efecto de un programa de estiramiento muscular en el estrés laboral para docentes del colegio Manuel Scorza – V.M.T. Para. Se aplicó en la evaluación el instrumento Maslach Burnout Inventory, fue creado por Maslach y Jackson en 1981 su uso es para examinar el estrés de forma confiable. En nuestro estudio el estrés estuvo presente en 50 de 80 docentes. Al inicio del Programa de Estiramiento Muscular, ningún docente presentó un nivel de estrés laboral bajo; 24 docentes presentaron un nivel de estrés laboral medio (48%) y 26 docentes presentaron un nivel de estrés laboral alto (52%). Al finalizar el Programa de Estiramiento Muscular, 28 docentes presentaron un nivel de estrés laboral bajo (56%); 22 docentes presentaron un nivel de estrés laboral medio (44%) y ningún docente presentó un nivel de estrés laboral alto.

En comparación con otro estudio precedente como el de Marcías Guzmán, María José. Aplicación de la técnica de relajación de Jacobson para reducir los niveles de estrés y tensión muscular que desencadena el Síndrome de Burnout. Luego de aplicar la técnica. Cansancio emocional: Bajo (59%), medio ( 35%) , alto ( 6%), despersonalización: Bajo ( 47%), medio ( 41%), alto ( 12%) , realización personal alto ( 53%) , medio (41%), bajo ( 6%).

En nuestro estudio el rango de edad de los docentes fue de: 30 – 39 años (14%), 40 – 49 años (42%), 50 – 60 años (44%).

En comparación con otro estudio precedente como el de Lucas Marcilio, Adriana María. Aplicación del entrenamiento autógeno de Schultz para reducir el tres



laboral el personal de 20 – 40 años de edad de la empresa “Encebollados los de Solanda” se encontró resultado en cuanto a rango a años de edad: 20 – 30 años (80%), 31 – 45 años (20%).

En comparación con otro estudio precedente como el de Lucas Marcilio, Adriana María. Aplicación del entrenamiento autógeno de Schultz para reducir el estrés laboral el personal de 20 – 40 años de la empresa “Encebollados los de Solanda”, se encontró como resultado luego de la aplicación del entrenamiento: Cansancio emocional nivel bajo (73%), nivel medio (20%), nivel alto (7%), despersonalización nivel bajo (53%), nivel medio (27%), nivel alto (20%), realización personal nivel bajo (60%), nivel medio (33%), nivel alto (7%)

En comparación con otro estudio precedente como el de Soria Torres, Luis Omar. Desarrollo de las actividades físicas terapéuticas para prevenir los síntomas que condicionan el estrés laboral en los profesores de la unidad educativa Mons. Maximiliano Spriller año 2016, luego de las actividades terapéuticas se encontró como resultado en cansancio emocional (19,6 puntaje), despersonalización (4,2 puntaje), realización personal (43,2 puntaje).

En comparación a otros estudio precedentes como el de Cajachagua Castroa, Mayela. Efectividad del programa de ejercicios físicos en el estrés laboral realizado en el personal de la UPEU- filial Tarapoto 2014 se encontró que 15 personas (29.4%) presenta estrés al inicio del programa de ejercicios físicos y al finalizar el programa 9 personas presentaron estrés laboral (17.6%).

En otro estudio como el de Arévalo Contreras, Yessery Karin. Técnica del Yoga en la disminución del estrés en docentes del colegio Claretiano al inicio de la técnica 11 docentes en nivel medio presentaba estrés (55%), 9 docentes nivel

alto de estrés (45%) al finalizar la técnica en nivel medio 0 personas (0%) no presentaban estrés, nivel alto 0 personas (0%) no presentaban estrés.

En nuestro estudio en dimensión cansancio emocional al inicio bajo 15 docentes (30%) medio 16 docentes (32%), alto 19 docentes (38%) al finalizar programa de estiramiento bajo 48 docentes (96%), medio 2 docentes (4%) alto 0 docentes (0%). En la dimensión despersonalización presento al inicio 14 docentes (28%) bajo, 13 docentes (26%) medio, 23 docentes (46%) alto, al finalizar el programa 41 docentes (82%) bajo, 9 docentes (18%) medio, 0 docentes (0%) alto. En la dimensión realización personal al inicio 15 docentes (30%) bajo, 17 docentes (34%) medio, 18 docentes (36%) alto, al finalizar el programa 41 docentes (82%) bajo, 8 docentes (16%) medio, 1 docentes (2%) alto.

En comparación a otro estudio como el de Arévalo Contreras, Yessery Karin. Técnica del Yoga en la disminución del estrés en docentes del colegio Claretiano al inicio de la técnica el estrés en general antes de la técnica se encontró resultado: Alto (45%), medio (55%), bajo (0%), luego de la técnica el estrés se encontró resultado: Alto (0%), medio (0%), bajo (0%). Luego de la aplicación de la técnica se encontró resultados en las dimensiones: Cansancio emocional: Alto (0%), medio (0%), bajo (0%), despersonalización: Alto (0%), medio (0%), bajo (0%), realización personal: Alto (0%), medio (10,7%), bajo (90%)

En nuestro estudio se utilizó rango de Wilcoxon teniendo un nivel de significación  $\alpha = 5\% \approx 0,05$ , el valor de W de Wilcoxon calculado es de con un nivel de significancia de, el cual es menor al nivel de significancia esperado  $\alpha = 0,05$ . Para

la normalidad de distribución de datos antes y después del programa de estiramiento se usó Prueba de Kolmogorov-Smirnov  $p < 0,05$ , para una muestra presentando una normalidad aceptando la hipótesis de que el programa de estiramiento muscular si tiene efecto en los docentes del colegio Manuel Scorza de V.M.T, con una población de 50 docentes.

En comparación a otro estudio precedente como el de Calero Morales, Santiago. Efecto de las actividades físicas terapéuticas en la disminución de estrés laboral se usó para el análisis estadístico con la prueba de Friedman demostró existencia de diferencia significativa favorable en el post test, la prueba de actividad física fue corroborado por la prueba de rangos de Wilcoxon.

En comparación a otro estudio precedente como el estudio de Cajachagua Castroa, Mayela. Efectividad del programa de ejercicios físicos en estrés laboral, en Perú se usó el estadístico t de Student con un nivel de significancia de 0.05

En nuestro estudio menor de 10 años de servicio alto (0%), medio (4%), bajo (12 %), 10 – 19 años de servicio alto (0%), medio (16%), bajo (26%), 20 – 30 años de servicio alto (0%), medio (16%), bajo (18%), más de 30 años de servicio Alto (0%), medio (8%), bajo (0%).

En comparación con otro estudio precedente de Marcías Guzmán, María José. Aplicación de la tecnica de relajación de Jacobson para reducir los niveles de estrés y tensión muscular que desencadena el Síndrome de Burnout, presentan estrés con: 1 – 5 años de servicio (23%), 6 – 10 años de servicio (47%), 11 – 15 años de servicio (18%), más de 20 años de servicio (12%).

#### **4.3. Conclusiones:**

- Se encontró efecto significativo en la disminución de estrés nivel alto (0%), medio (44%), bajo (56%).
- Se encontró un efecto significativo en sexo mujer con mayor resultado de 32% bajo en el Centro Educativo Manuel Scorza de V.M.T
- En relación con el horario de trabajo se encontró un efecto significativo 8 horas de trabajo un 38% bajo y 10 horas un 18 % bajo
- Se encontró en relación a la edad un efecto significativo 30 a 60 años un 20% bajo.
- Se encontró efecto significativo en relación a los años de servicio menos de 10 años de servicio 12% bajo, 10 - 19 años de servicio 26 % bajo, 20 – 30 años de servicio 18% bajo, más de 30 años de servicio 0% bajo.
- Se encontró efecto significativo en relación a las dimensiones: Cansancio emocional 96% bajo, un 4% medio. En la dimensión Despersonalización 82% bajo, un 18% medio. En la dimensión Realización Personal 82% bajo, un 18% medio.

#### **4.4. Recomendaciones:**

- Se recomienda los Centros educativos y diversas instituciones a incentivar la creación e implementación de talleres estiramiento muscular, actividades físicas, recreación y de esta manera mejorar la calidad la vida.
- Se recomienda al Centro educativo Manuel Scorza de V.M.T y a los demás centros educativos que realicen terapia física para prevenir

el estrés te incidan más en el sexo masculino e incluyan un terapeuta físico.

- Incentivar a los directores de los centros educativos implementar programa de estiramiento muscular, actividades físicas y recreativas para todas las edades como tai chí entre otras para disminuir el estrés.
- Se recomienda desarrollar más investigaciones, evaluando el nivel de estrés en docentes con diferentes horarios de trabajo del distrito de V.M.T.
- Se recomienda al Centro Educativo Manuel Scorza de V.M.T, a realizar una evaluación exhaustiva con el instrumento del Maslach Burnout Inventory a todos los docentes con diferentes años de servicio y que se incorporen a las actividades en el colegio y aplicarlo sucesivamente para así realizar un seguimiento continuo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Mac Donald .El estrés laboral en los países europeos y en américa latina, 2009. Nota de Salud Pública (Nota en internet) 2010 1(1): (1). (Acceso 25 de junio del 2018). Disponible en: <http://www.mercosurabc.com.ar/nota.asp?IdNota=2069>.
2. Pagés J. Aprendizaje y satisfacción de los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas (II). Atención Primaria de Salud. Enferm Clín. (España) 1998; 7 (1): 16-24.
3. Cruz M. Estrés en Españoles. Nota de salud pública (Nota de internet) 2014 1 (1): (1) (Acceso 23 de junio del 2018). Disponible en: <https://www.elperiodico.com/es/sanidad/20140710/un-84-de-espanoles-sufre-de-estres-3368333>
4. Colino, N. y P. Pérez, El síndrome de Burnout en un grupo de profesores de enseñanza secundaria en Montevideo. Uruguay Prensa Médica Latinoamericana, Ciencias Psicológicas. (Uruguay) 2015; 9(1), 27 – 41.
5. Ministerio de la Protección Social. Plan Nacional de Salud Ocupacional Bogotá Colombia 2012, 1 (1), 2
6. Quiroz R, Saco S. Factores asociados al síndrome de Burnout en médicos y enfermeras del Hospital Nacional Sur Este de Es Salud del Cusco Perú. 2001; 23: 11-21.
7. Olivares V. Síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout) en trabajadores de servicios Chile. (Chile) 2007; 2 (1) 43-52.
8. Arteaga A. Estrés Laboral, 2018. Diario de salud (Diario en internet). Perú: Diario uno. 2010. (Accesado el 16 de julio del 2018). Disponible en: <http://diariouno.pe/estres-laboral-afecta-al-70-de-trabajadores/>

9. Delgado A. Síndrome del Burnout en profesores de educación primaria de Lima – Metropolitana (Perú) 2003, 6 (2) 26.
10. Rodríguez J. Estrés Laboral en Docentes Perú 2017 1(1) 1.
11. Organización Internacional del trabajo. Estrés en el trabajo: un reto colectivo. Revista Salud Pública (Revista en internet) 2016 1(1) 62 (Accesado el 14- 05 -18). Disponible en: [http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/genericdocument/wcms\\_475146.pdf](http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/genericdocument/wcms_475146.pdf).
12. Griffiths A. El estrés. Revista. Salud Pública O.M.S (Revista en internet) 2016 1(1) 14 (Accesado el 10 – 6 – 18). Disponible en: [http://www.who.int/occupational\\_health/publications/stress/es/](http://www.who.int/occupational_health/publications/stress/es/).
13. Neidhardt. Programas para prevenir y controlar el estrés – Madrid España 2000 1(1) 50.
14. De la Fuente Albarrán I. Estrés y el Riesgo para la Salud – España 2013 1(1) 23 – 25.
15. Yeda C. Impacto de los estresores laborales – Argentina 2012 15 (29) 68.
16. Del Hoyo Delgado M. Estrés Laboral. 2014 1(1) - pagina 5 – 8.
17. Rostagno H. El ABC del estrés Laboral. España 20 (28) 31.
18. Antúnez R. La centralidad del trabajo hoy 2000 .6 (25) 84 – 96.
19. Corti V. Burnout en profesionales de la salud. España, 2015, 23 (1) 230.
20. Sánchez, B. Síndrome de Burnout. España 2015 14 (1) 73.
21. Gómez, M. Descripción de las dimensiones del Síndrome de Burnout, España 2014 36 (1) 79 – 80.
22. Yábar G. Síndrome Burnout en directivos designados de instituciones educativas básica regular Región Puno. Perú 2017 7(1) 2.

23. Muñoz S. Síndrome de Burnout en enfermeros del hospital San José Popayán. Colombia 2016, 24(1) 34 - 37.
24. Zaldúa G. El síndrome de Burnout en los hospitales públicos Argentina. 2000, 1 (4) 43.
25. Giberti E. Alerta y cuidado de la salud de los operadores ante los efectos traumáticos de la atención a las víctimas Burnout. EEUU 2004 1 (2) 15.
26. Zaldúa G. El síndrome de Burnout: El desgaste profesional de los trabajadores de la salud y la salud en crisis. Un análisis desde la perspectiva de las ciencias sociales. Argentina 2000, 1 (2) 115.
27. Lederman, E. Therapeutic Streching 2014. Canadá. 1 (1) 1 - 11.
28. Morán, O. Enciclopedia de estiramiento, 2009. España. 1 (6) 8.
29. Ylinen, J. Estiramiento Terapéuticos, 2009. España. 1 (1) 12 - 15.
30. Sánchez G. Aplicación de un programa de recreación lúdica en la disminución del estrés laboral del personal docente, administrativo y de servicio del colegio nacional Tarqui – Ecuador (tesis de internet) 2015 (8) (Accesado el 20 – 2- 19) Disponible en: <http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/10335>.
31. Soria L. Desarrollo de las actividades físicas terapéuticas para prevenir los síntomas que condicionan el estrés laboral en los profesores de la unidad educativa Mons. Maximiliano Spriller – Universidad Nacional de Loja - Ecuador (tesis en internet) 2016 (14) (Accesado el 25 - 2 - 19). Disponible en: <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/17283>.
32. Calero S. Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral del personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas E.S.P.E – Sangolqui Ecuador (tesis de internet) 2016 (11) (Accesado el 16 – 2 – 19). Disponible en: <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/382/152>.



33. Marcías G. Aplicación de la técnica de relajación progresiva de Jacobson para reducir los niveles de estrés y tensión muscular que desencadenan en el Síndrome de Burnout, favoreciendo el desempeño laboral en docentes de Albany Junio School – Universidad Central de Ecuador ( tesis de internet) 2018 ( 25)  
(Accesado el 22 – 2 – 19).

Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/15098>.

34. Lucas A. Aplicación del entretenimiento de Schultz para reducir el nivel de estrés y mejorar el rendimiento laboral en el personal de 20 – 45 años de edad en la empresa “Encebollados Los de Solanda” – Universidad Central del Ecuador (Tesis de internet) 2017 (20) (Accesado el 23 – 2 – 19).

Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/15098>.

35. Cajachagua M. Efectividad del programa de ejercicios en el estrés laboral en el personal de la U.P.E.U filial Tarapoto – Perú, 2014. Perú 3 – 2 (49).

36. Arévalo Y. Técnica del Yoga en la disminución del estrés en los docentes del colegio Claretiano – Universidad Cesar Vallejo (Tesis de internet) 2016 (56)  
(Accesado el 24 – 2 – 19).

Disponible en: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/22067>.

37. Validez del Maslach Burnout Inventory, 2012 Chile 1 (1)14.

## **ANEXOS**

### **ANEXO N°1**

Villa María del Triunfo, 28 de Junio del 2018

**Sr. ARTURO MOYA FLORES**

**Director de la Institución Educativa 6081 “Manual Scorza Torres”**

ASUNTO: Permiso para la ejecución de una tesis titulada “Efecto de un programa de estiramiento muscular en el estrés laboral para docentes del colegio Manuel Scorza - Villa María del Triunfo - 2018”

Presente.-

Yo, Guillermo Javier Malpartida Chirinos, identificado con D.N.I. N° 40171747, Bachiller egresado de la Universidad Alas Peruanas, me presento ante Ud. y solicito su permiso para la ejecución de tesis: “Efecto de un programa de estiramiento muscular en la disminución del estrés en los docentes “con la colaboración de los docentes que tiene usted a su cargo y el uso de sus instalaciones, de esta manera contribuir con la disminución del estrés en los docentes y mejorar en el desempeño de sus labores

Durante el periodo de Setiembre – Octubre del 2018

Sin más por el momento reciba un cordial saludo de mi parte.

Atentamente:

---

Guillermo Javier Malparida Chirinos

D.N.I: 40171747

## **ANEXO N° 2**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

#### **Título:**

**“Efecto de un programa de estiramiento grupal en el estrés laboral para docentes”**

#### **Malpartida G.**

#### **Introducción**

Siendo Bachiller egresado de la Universidad Alas peruanas, declaro que en este estudio se pretende realizar. “Efecto de un programa de estiramiento muscular en el estrés laboral para docentes del colegio Manuel Scorza”, para lo cual Ud. está participando voluntariamente. Para tal efecto, se le realizará una encuesta al inicio, a mitad y al finalizar el programa. Su participación será por única vez.

El Estrés, pero desde una perspectiva integradora el estrés se define como la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas. El estrés laboral surge cuando se da un desajuste entre la persona, el puesto de trabajo y la propia organización. La persona percibe que no dispone de recursos suficientes para afrontar la problemática laboral y aparece la experiencia del estrés.

EUSTRESS o estrés "bueno": Es necesario en nuestra vida cotidiana y ejerce una función de protección del organismo. Gracias a él podemos progresar en todos los sentidos.

DISTRESS o estrés “negativo”: Se produce por una excesiva reacción al estrés, que se manifiesta en una demanda muy intensa o prolongada de actividad. Puede afectarnos física y psicológicamente por el exceso de energía que se produce y no se consume.

#### **Riesgos**

No hay riesgo para usted ya que no se le realizará ninguna evaluación clínica ni física de forma directa. Solo se le realizará cuestionario

## Beneficios

Los resultados de su evaluación de estrés contribuyen a obtener un mejor conocimiento de la situación actual de la prevalencia de estrés en nuestro medio.

## Confidencialidad

No se compartirá la identidad de las personas que participen en esta investigación. La información recolectada en este estudio acerca de usted, será puesta fuera de alcance; y nadie sino solo el investigador, tendrá acceso a ella. Asimismo, se le asignará un código para poder analizar la información sin el uso de sus datos personales. Solo el investigador sabrá cuál es su código. La información física (fichas) y virtual (CD) se mantendrán encerrados en un casillero con llave, al cual solo tendrá acceso el investigador. No será compartida ni entregada a nadie.

¿Con quién debo contactarme cuando tenga preguntas sobre la investigación y mi participación?

Bachiller: Guillermo Javier Malpartida Chirinos

E-mail: gjmch2@gmail.com

Teléfono: 2836920

Celular: 966393011

## Declaración del Participante e Investigadores

•Yo,

---

declaro que mi participación en este estudio es voluntaria.

- Los investigadores del estudio declaramos que la negativa de la persona a participar y su deseo de retirarse del estudio no involucrará ninguna multa o pérdida de beneficios.

## Costos por mi participación

El estudio en el que Ud. participa no involucra ningún tipo de pago.

## Número de participantes

Este es un estudio a nivel local en el cual participarán como mínimo 40 personas voluntarias.

**¿Por qué se me invita a participar?**

El único motivo para su participación es porque usted forma parte de la población de personas que laboran en la Institución Educativa 6081 “Manual Scorza Torres” las mismas que están en riesgo de desarrollar estrés debido al trabajo que realizan.

Yo:

\_\_\_\_\_

Identificada (o) con N° de Código: \_\_\_\_\_

**Doy consentimiento al investigador** para hacerme el cuestionario

SI  NO

**Doy consentimiento** para el almacenamiento y conservación de la información, para revisiones posteriores.

SI   NO

\_\_\_\_\_

**Firma del participante**

\_\_\_\_\_

**INVESTIGADOR**

**ANEXO Nº 3**  
**FICHA DE RECOLECCION DE DATOS**

Código: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

<b>I. CRITERIOS DE EXCLUSION</b>	<b>II. VARIABLES DE ESTUDIO</b>
1. Presenta intervención quirúrgica reciente: <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	1. Programa de estiramiento muscular: <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No
1. Depresión <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	2. Tiene estrés laboral: ( ) Si ( ) No
2. Muerte de un familiar: <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No	3. Edad: _____ años
4. Tratamiento farmacológico para sueño: <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	4. Sexo: <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F
5. Tratamiento Psicológico: <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
6. Antecedentes o presencia de Artritis Reumatoide: <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No	
7. Observaciones: _____ _____ _____	Tipo de actividad laboral:  Horas de trabajo:

## ANEXO N° 4

### MASLACH BURNOUT INVENTORY (MBI – ES) INVENTARIO BURNOUT DE MASLACH (MBI - ES)

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo/género: \_\_\_\_\_

Área de trabajo: \_\_\_\_\_ Tiempo de trabajo: \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:** Lea cuidadosamente cada enunciado y marque los casilleros correspondientes a la frecuencia de sus sentimientos acerca del trabajo donde labora. Las opciones que puede marcar son:

- 0 = Nunca / Ninguna vez
- 1 = Casi nunca/ Pocas veces al año
- 2 = Algunas Veces / Una vez al mes o menos
- 3 = Regularmente / Pocas veces al mes
- 4 = Bastantes Veces / Una vez por semana
- 5 = Casi siempre / Pocas veces por semana
- 6 = Siempre / Todos los días

		Nunca / Ninguna vez	Casi nunca/ Pocas veces al año	Algunas Veces / Una vez al mes o menos	Regularmente / Pocas veces al mes	Bastantes Veces / Una vez por semana	Casi siempre / Pocas veces por semana	Siempre / Todos los días
		0	1	2	3	4	5	6
1. Debido a mi trabajo me siento emocionalmente agotado								
2. Al final de la jornada me siento agotado.								
3. Me encuentro cansado cuando me levanto por las mañanas y tengo que enfrentarme a otro día de trabajo.								
4. Puedo entender con facilidad lo que piensan mis alumnos.								
5. Creo que trato a algunos alumnos con indiferencia.								
6. Trabajar con alumnos todos los días es una tensión para mí.								
7. Me enfrento muy bien con los problemas que me presentan mis alumnos.								
8. Me siento agotado por el trabajo.								
9. Siento que mediante mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de otros.								
10. Creo que me comporto de manera más insensible con la gente desde que hago este trabajo.								
11. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.								
12. Me encuentro con mucha vitalidad.								
13. Me siento frustrado por mi trabajo.								
14. Siento que estoy haciendo un trabajo demasiado duro.								
15. Realmente no me importa lo que les ocurrirá a algunos de los alumnos a los que tengo a mi cargo en el colegio.								
16. Trabajar en contacto directo con los alumnos me produce bastante estrés.								
17. Tengo facilidad para crear una atmósfera relajada a mis alumnos.								
18. Me encuentro animado después de trabajar junto con mis alumnos.								
19. He realizado muchas cosas que valen la pena en este trabajo.								
20. En el trabajo siento que he llegado al límite de mis posibilidades.								
21. Siento que se tratar de forma adecuada los conflictos emocionales en el trabajo.								
22. Siento que los alumnos me culpan de algunos de sus problemas.								

## ANEXO N° 5













## MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: EFECTO DE UN PROGRAMA DE ESTIRAMIENTO MUSCULAR EN EL ESTRÉS LABORAL PARA DOCENTES DEL COLEGIO MANUEL SCORZA – VILLA MARIA DEL TRIUNFO - 2018”						
Problema Investigación	Objetivo de la Investigación	Hipótesis de Estudio	Variables de estudio	Dimensiones y /o Registro	Instrumento de medición	Metodología
¿Cuál es el efecto de un programa grupal de estiramientos musculares en el estrés laboral en los docentes del colegio Manuel Scorza del distrito de Villa María del Triunfo?	Determinar el efecto de un programa grupal de estiramientos musculares en el estrés laboral en los docentes del colegio Manuel Scorza del distrito de Villa María del Triunfo.	El programa grupal de estiramientos musculares tiene efecto significativo en la disminución del estrés laboral en los docentes del colegio Manuel Scorza del distrito de Villa María del Triunfo. H0= El programa grupal de estiramientos musculares no tiene efecto significativo en la disminución del estrés laboral en los docentes del colegio Manuel Scorza del distrito de Villa María del Triunfo.	<b>V. Independiente:</b> Programa de estiramiento muscular  <b>V. Dependiente:</b> Estrés laboral	Agotamiento emocional  Despersonalización  Realización personal	- Cuestionario MBI - es	Diseño de estudio Cuasi experimental  <b>Población: (80)</b> Todo los trabajadores del colegio Manuel Scorza Del distrito de VMT Lima – Perú durante Los meses Setiembre –Octubre 2018  <b>Muestra:</b> Se pretende estudiar un mínimo de 50 trabajadores del colegio Manuel Scorza
<b>Problema Específico :</b> ¿Cuál es el efecto de un programa grupal de estiramientos musculares en la disminución del estrés laboral en relación al sexo en los docentes del	<b>Objetivo Específico:</b> Conocer el efecto de un programa grupal de estiramientos musculares en el estrés laboral en relación al sexo en los docentes	<b>Hipótesis específica:</b> El programa fisioterapéutico tiene efectos significativos en la disminución del estrés en relación al sexo en los docentes del colegio Manuel Scorza del distrito de Villa María del Triunfo en el año 2018.	<b>Interviniente:</b>  <b>Sexo:</b>	Femenino Masculino	Documento de Identidad Nacional (DNI)	

<p>colegio Manuel Scorza del distrito de Villa María del Triunfo?</p>	<p>del colegio Manuel Scorza del distrito de Villa María del Triunfo.</p>	<p>H0= El programa fisioterapéutico no tiene efectos significativos en la disminución del estrés en relación al sexo en los docentes del colegio Manuel Scorza del distrito de Villa María del Triunfo en el año 2018</p>				
<p>¿Cuál es el efecto de un programa grupal de estiramientos musculares en la disminución del estrés laboral en relación a la edad en los docentes del colegio Manuel Scorza del distrito de Villa María del Triunfo?</p>	<p>Conocer el efecto de un programa grupal de estiramientos musculares en la disminución del estrés laboral en relación a la edad en los docentes del colegio Manuel Scorza del distrito de Villa María del Triunfo.</p>	<p>El programa fisioterapéutico tiene efectos significativos en la disminución del estrés en relación a la edad en los docentes del colegio Manuel Scorza del distrito de Villa María del Triunfo. H0= El programa fisioterapéutico no tiene efectos significativos en la disminución del estrés en relación a la edad en los docentes del colegio Manuel Scorza del distrito de Villa María del Triunfo</p>	<p><b>Edad:</b></p>	<p><b>Rangos de edad:</b> 20-30 30-40 40-50 50-60 60-70</p>	<p>Documento de Identidad Nacional (DNI)</p>	
<p>¿Cuál es el efecto de un programa grupal de estiramientos musculares en la disminución del estrés laboral en relación a los años de servicio en los docentes del colegio Manuel Scorza del distrito de Villa María del Triunfo?</p>	<p>Conocer el efecto de un programa grupal de estiramientos musculares en la disminución del estrés laboral en relación a los años de servicio en los docentes del colegio Manuel Scorza del distrito de Villa María del Triunfo.</p>	<p>El programa fisioterapéutico tiene efectos significativos en la disminución del estrés en relación a los años de servicio en los docentes del colegio Manuel Scorza del distrito de Villa María del Triunfo. H0= El programa fisioterapéutico no tiene efectos significativos en la disminución del estrés en relación a los años de servicio en los docentes del colegio Manuel</p>	<p><b>Años de servicio</b></p>	<p>5 a 10 años de servicio 10 a 15 años de servicio 15 a 20 años de servicio 20 a 25 años de servicio 25 a 30 años de servicio</p>	<p>Ficha de registro</p>	

		Scorza del distrito de Villa María del Triunfo.				
¿Cuál es el efecto de un programa grupal de estiramientos musculares en la disminución del estrés laboral en relación al horario de trabajo en los docentes del colegio Manuel Scorza del distrito de Villa María del Triunfo?	Conocer el efecto de un programa grupal de estiramientos musculares en la disminución del estrés laboral en relación al horario de trabajo en los docentes del colegio Manuel Scorza del distrito de Villa María del Triunfo.	El programa fisioterapéutico tiene efectos significativos en la disminución del estrés en relación al horario de trabajo en los docentes del colegio Manuel Scorza del distrito de Villa María del Triunfo. H0= El programa fisioterapéutico no tiene efectos significativos en la disminución del estrés en relación al horario de trabajo en los docentes del colegio Manuel Scorza del distrito de Villa María del Triunfo.	<b>Horarios de trabajo</b>	6 a 10 horas	Ficha de registro	

