

**UNIVERSIDAD JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN HUACHO**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**



**GIMNASIA LABORAL Y EL ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE  
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88107 VIRGEN DE FÁTIMA  
UGEL HUARMEY – 2019.**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y  
DEPORTES**

**AUTORA:**

**Karla Antonia Figueroa Rios**

**ASESOR:**

**Dr. Miguel Rojas Cabrera**

**HUACHO - PERÚ**

**2021**

## INDICE

INDICE .....	ii
INDICE DE TABLAS .....	v
INDICE DE FIGURAS .....	vi
RESUMEN .....	vii
ABSTRACT .....	viii
INTRODUCCIÓN .....	ix
CAPITULO I : Planteamiento del problema .....	1
1.1. Descripción de la realidad problemática. ....	1
1.2. Formulación y definición del problema .....	2
1.2. Problema general.....	2
1.3. Problema específico .....	2
1.3. Objetivos de la investigación .....	3
1.3.1. Objetivos generales .....	3
1.3.2. Objetivos específicos .....	3
1.4. Justificación de la investigación.....	3
1.5. Delimitaciones del estudio .....	4
1.6. Viabilidad del estudio.....	4
CAPÍTULO II: Marco teórico .....	5

2.1. <b>Antecedentes</b> .....	5
2.1.1. Internacionales .....	5
2.1.2. Nacionales .....	7
2.2. <b>Bases teóricas</b> .....	7
2.3. Términos básicos .....	15
2.4. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES .....	15
2.5. Formulación de hipótesis .....	15
2.5.1. Hipótesis general .....	15
2.5.2. Hipótesis específicos .....	16
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA .....	17
3.1. Tipo de investigación .....	17
3.2. <b>Método de investigación</b> .....	17
3.3. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	17
3.4. <b>INSTRUMENTOS</b> .....	17
3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA .....	18
3.5.1. Población .....	18
3.5.2. Muestra .....	18
3.6. Técnicas de recolección de datos .....	18
3.7. <b>Técnicas para el procedimiento de la información</b> .....	18
Capítulo IV: Resultados .....	20

CAPÍTULOVI: Discusión de resultados, conclusiones y recomendaciones. ....	40
REFERENCIAS .....	43
ANEXO .....	45
Matriz de consistencia .....	45

**INDICE DE TABLAS**

Tabla 1:.....	20
Tabla 2:.....	21
Tabla 3:.....	22
Tabla 4:.....	23
Tabla 5:.....	24
Tabla 6.....	25
Tabla 7:.....	26
Tabla 8:.....	27
Tabla 9.....	28
Tabla 10.....	28
Tabla 11:.....	29
Tabla 12:.....	30
Tabla 13:.....	31
Tabla 14.....	32
Tabla 15.....	33
Tabla 16.....	34
Tabla 17.....	35
Tabla 18.....	36
Tabla 19.....	37
Tabla 20:.....	38
Tabla 21.....	39

**INDICE DE FIGURAS**

Figura 1: .....	20
Figura 2 .....	21
Figura 3: .....	22
Figura 4: .....	23
Figura 5: .....	24
Figura 6: .....	25
Figura 7: .....	26
Figura 8: .....	27
Figura 9 .....	28
Figura 10: .....	29
Figura 11: .....	30
Figura 12: .....	31
Figura 13 .....	32
Figura 14: .....	33
Figura 15 .....	34
Figura 16: .....	35
Figura 17: .....	36
Figura 18 .....	37
Figura 19: .....	38
Figura 20: .....	39
Figura 21: .....	<b>¡Error! Marcador no definido.30</b>

## RESUMEN

La presente investigación se ha desarrollado con parámetros de la investigación científica identificando el problema de investigación, área de investigación, tematización y formulación del problema ¿Cuál es la relación de la gimnasia laboral y el estrés en los docentes de la Institución Educativa N° 88107 Virgen de Fátima UGEL – Huarmey -2019?, objetivos, determinar la relación de la gimnasia laboral y el estrés en los docentes de la Institución Educativa N° 88107, como hipótesis la gimnasia laboral y el estrés se relaciona significativamente en los docentes de la Institución Educativa N° 88107 , para cuyo efecto se utilizó la metodología deductiva, de tipo, descriptivo, diseño correlacional y enfoque cuantitativo con una población de 40 docente la Institución Educativa N° 88107, los que se constituyeron como muestra, como técnica se utilizó la entrevista y como instrumento el cuestionario, llegando a la conclusión. El sedentarismo es causante de diversas enfermedades producto del estrés maligno, que acarrea a la deficiencia de la productividad condicionado por las malas prácticas laborales y nulo incentivo, más aún por el desconocimiento o decidía de las autoridades sobre el valor gimnástico de la vida saludable. Es decir, hay una relación directa, a menor gimnasia laboral, mayor estrés y menor productividad en las actividades.

Palabras claves: Gimnasia laboral, estrés, ejercicio físico, gimnasia visual.

## ABSTRACT

The present research has been developed with parameters of scientific research identifying the problem of research, area of research, thematization and formulation of the problem. What is the relationship of work gymnastics and stress in teachers of the Educational Institution No. 88107 Virgin of Fatima UGEL –Huarmey- 2019 ?, objectives, determine the relationship of work gymnastics and stress in teachers of the Educational Institution No. 88107, as a hypothesis work gymnastics and stress is significantly related in teachers of the Educational Institution N ° 88107, for which purpose the deductive, type, descriptive, correlational design and quantitative approach methodology was used with a population of 40 teachers of the Educational Institution N ° 88107, which were constituted as a sample, as a technique the interview was used and as an instrument the questionnaire, reaching the conclusion. A sedentary lifestyle is the cause of various diseases caused by malignant stress, which leads to a deficiency of productivity conditioned by bad work practices and no incentive, even more so because of the ignorance or decision of the authorities about the gymnastic value of healthy living. That is, there is a direct relationship, to less work gymnastics, greater stress and lower productivity in activities.

Keywords: Work gymnastics, stress, physical exercise, visual gymnastics.

## INTRODUCCIÓN

La gimnasia laboral son actividades que se realiza durante el horario de trabajo para tonificar los músculos y fortalecer la actividad productiva, son ejercicios que debe desarrolla mínimamente 10 minutos por cada 2 horas laborados, de esta manera se va previniendo sedentarismo causante de muchas enfermedades como cardiovasculares, diabetes, el estrés enfermedad del siglo XXI que agobia a los trabajadores con tensiones fatales que conduce a la depresión traumática y baja productividad en sus actividades laborales, motivo por el cual debe desarrollarse ejercicios ginnásticos planificadas y cronogramados de acuerdo la necesidad del trabajador para mejorar la productividad con un cuerpo renovado de vitalidad. Apelando a los lectores de este trabajo y viabilizando su utilidad, consignamos en capítulos.

Capítulo I: Estudiamos la problemática de la realidad, para luego describirlos.

Capítulo II: Recogemos datos filosóficos, analizamos en función del contexto.

Capítulo III: Consignamos la metodología y el diseño de investigación.

Capítulo IV: Interpretamos los resultados.

Capítulo V: Discusión de los resultados, conclusiones y recomendaciones.

## **CAPITULO I: Planteamiento del problema**

### **Descripción de la realidad problemática.**

Actualmente se hace cada vez más evidentes trabajadores diabéticos, y con otros males que agobia al cuerpo humano como la fatiga, desmotivación, lesiones en los músculos generando menor productividad en sus actividades productivas, por lo que urge enfatizar acudir a la medicina preventiva para el cuidado del ser humano y mejorar la productividad. Las instituciones privadas y públicas y los trabajadores van tomando consciencia sobre la medicina preventiva, la importancia del cuerpo humano activo, productivo, que emana el desarrollo de las instituciones.

La educación física es tomada como una alternativa de la medicina preventiva por los ejercicios físicos y mentales que se realiza a través de las gimnasias que alcanza un mejor bienestar en el cuerpo humano mejorando la productividad.

La gimnasia laboral es una de las alternativas para que los trabajadores prevengan males laborales como el cansancio, estrés, colesterol, triglicérido, obesidad, lumbago, tendinitis, circulación sanguínea, presión arterial, tensión muscular, fatiga visual, dolores de espalda, trastornos de trauma acumulativo a causa de estar sentados frente a un ordenador con posiciones incorrectas durante las 8 horas o quizás más. Para prevenir estos males debe de realizarse gimnasios antes, intermedio y después de las jornadas laborales, porque el bienestar de la salud es la calidad de vida de un ser humano. En todas las instituciones debe programarse gimnasios teniendo en cuenta la actividad que realiza el trabajador, tales como estiramiento muscular, tai chi, acondicionamiento físico, fitness, yoga, musculación, aeróbic, fútbol, otros ejercicios concordantes

con el desarrollo de la productividad. De esta manera se estaría contribuyendo a la prevención de la buena salud y un mejor cultivo del estrés.

La vida está llena de bondades que nos producen satisfacción de nuestras necesidades personal y grupal llenándonos de alegría, sin embargo, la situación social, económico, laboral nos trae circunstancias incómodas causándonos preocupaciones y generándonos malestar en nuestra vida. Ese malestar inicialmente es tomado como parte de la vida, una reacción normal y sana de nuestro cuerpo afrontando el reto de la vida. Sin embargo hay acciones preocupantes ya sea por la economía, carga laboral y otros llevándonos a un estado de aceleración tensional generándonos enfermedades y hasta pérdida de vida.

## **Formulación y definición del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es la relación de la gimnasia laboral y el estrés en los docentes de la Institución Educativa N° 88107 Virgen de Fátima UGEL – Huarney- 2019?

### **1.2.2. Problema específico**

¿Cuál es la relación de los ejercicios físicos y el eustrés en los docentes de la Institución Educativa N° 88107 Virgen de Fátima UGEL –Huarney- 2019?

¿Cuál es la relación de la gimnasia cognitivo y el distrés en los docentes de la Institución Educativa N° 88107 Virgen de Fátima UGEL –Huarney- 2019?

¿Cuál es la relación de la gimnasia visual y el distrés en los docentes de la Institución Educativa N° 88107 Virgen de Fátima UGEL –Huarney- 2019?

## **Objetivos de la investigación**

### **Objetivos generales**

Determinar la relación de la gimnasia laboral y el estrés en los docentes de la Institución Educativa N° 88107 Virgen de Fátima UGEL –Huarmey- 2019.

### **Objetivos específicos**

Determinar la relación de los ejercicios físicos y el eustrés en los docentes de la Institución Educativa N° 88107 Virgen de Fátima UGEL –Huarmey- 2019.

Determinar la relación de la gimnasia cognitivo y el distrés en los docentes de la Institución Educativa N° 88107 Virgen de Fátima UGEL –Huarmey- 2019.

Determinar la relación de la gimnasia visual y el distrés en los docentes de la Institución Educativa N° 88107 Virgen de Fátima UGEL –Huarmey- 2019.

## **Justificación de la investigación**

### **Social**

Esta investigación tendrá una relevancia social por sus resultados ya que ayudará mejorar la salud y como el rendimiento productivo.

**Práctica**

Los resultados de esta investigación concientizarán a los docentes la importancia y la eficacia de la gimnasia laboral.

**Delimitaciones del estudio**

El estudio se realizará en la Institución Educativa N° 88107 Virgen de Fátima UGEL – Huarmey- 2019

**Viabilidad del estudio**

- La realización del estudio está asegurada.
- Contamos con la aprobación y el apoyo de las autoridades de la Institución educativa.
- Contamos con bibliografía pertinente
- Contamos con el financiamiento

## CAPÍTULO II: Marco teórico

### 2.1. Antecedentes

#### 2.1.1. Internacionales

Martínez Hernández & Natera Pérez, (2012) en su investigación, *la gimnasia laboral y su contribución al mejoramiento del estado de salud de los trabajadores del Sistema Integral de Emergencias 171, Cojedes, Venezuela*. Concluye: “Los puestos de trabajo del Sistema Integral de Emergencias Cojedes 171 presentan características diferentes en cuanto al esfuerzo, estado y desempeño durante la jornada laboral que realizan”. Dado que las personas somos diferentes y como el trabajo la gimnasia debe realizarse de manera diferenciada utilizando estilos adecuadas a las circunstancias.

Bonilla Garcia, (2012) En su tesis, *propuesta de un programa de pausas activas para colaboradores que realizan funciones de oficina en la empresa de servicios públicos Gases De Occidente S.A E.S.P de la ciudad de Cali*. Concluye: La actividad laboral que realiza un trabajador si no tiene condiciones de seguridad es un riesgo, las empresas sea público o privado deben dar condiciones de seguridad, sin embargo, los mismos trabajadores deben asumir ese riesgo con responsabilidad haciendo que la productividad sea eficiente, La responsabilidad de una empresa y como del trabajador en los riesgos laborales debe ser compartida, Si se efectuara el compartimiento hubiera cero o mínimo dificultades mejorando de esta manera la producción y el fortalecimiento social y económico. Sí bien la política gubernativa fuera dar seguridad a los trabajadores, estuviéramos con un crecimiento sostenido continuado.

Díaz Sarmiento & Mauricio Rojas(s/f) *En su trabajo programa de gimnasia laboral en una empresa*. Concluye: Los miembros superiores son los que sufren más en las actividades laborales, sin embargo, los pies, rodillas y pelvis también sufren alteraciones por falta de movimiento permanente. Las lesiones que se produce en el cuerpo dependen del cuidado del trabajador y las actividades que realiza. Sobre esta base debe de realizar gimnasia para el cuidado y el relajamiento de la parte afectada.

Naranjo Pereira, (2009) en su trabajo *una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo*. Concluye: “El estrés, sobre todo el crónico o distrés, tiene distintas repercusiones en la vida de la persona y afecta muchas veces su salud física y emocional, lo cual repercute a su vez en otras áreas de su existencia” Causa un bajo rendimiento productivo tanto laboral como académico, el rompimiento de las relaciones con los que rodean, con sus familiares, no permitiendo a desarrollarse como persona afectando la salud, el estado emocional.

Sanchez, (2011) En su tesis *estrés laboral, satisfacción en el trabajo y bienestar psicológico en trabajadores de una Industria Cerealera*. Concluye: “Cada año miles de personas experimentan estrés a causa de acontecimientos laborales” (p.87). Si se quiere mejora el rendimiento laboral o académica debe controlarse el estrés dañino, por un lado, mejorando la situación laboral y por otro cronogramar de una manera adecuado los aprendizajes a realizar.

González Acabal, (2014) en su tesis *estrés y desempeño laboral*. Concluye: “estrés general y laboral genera en las organizaciones conflictos que producen una disminución de la productividad en el personal y por lo tanto problemas significativos en la misma”. (p.71) Debe prevenirse del estrés para evitar conflictos personales y sociales para el mejoramiento de la productividad.

### **2.1.2. Nacionales**

Quispe Gamio, (2016) en su tesis *niveles de estrés y clima laboral en los colaboradores de una empresa privada de lima*. Concluye: En una empresa donde existe relaciones fluidas, comunicaciones horizontales, empatías, recreaciones, mayor productividad se observa un estrés de muy bajo nivel de significancia. Es decir, el estrés es favorable para la persona humana cuando hay un clima de entendimiento con los trabajadores y los empleadores.

Sanchez Vera, (2017 ) en su trabajo *prevalencia de estrés laboral y factores asociados en el personal asistencial prehospitalario del programa de sistema de atención móvil de urgencias Instituto de Gestión de Servicios de Salud (SAMU - IGSS)* Concluye: La prevalencia de estrés laboral en el personal joven y de mayor experiencia con menor número de pacientes en la salud asistencial prehospitalario del SAMU es de 68%. Vale decir, que los jóvenes por alguna dificultad sufren mayor porcentaje de estrés

Chavez, (2016) en su trabajo *el estrés laboral y su efecto en el desempeño de los trabajadores administrativos del área de gestión comercial de electrosur s.a. en el periodo 2015*. Concluye: El estrés laboral en el desempeño, de acuerdo el cálculo del Chi Cuadrado de Pearson afecta sustancialmente la productividad de los trabajadores administrativos del sector comercial de ELS. (p. 109) Efectivamente una persona estresada tiende producir menos en sus actividades por la misma situación que se encuentra sumergida en casos de incomodidad personal.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Gimnasia laboral**

La gimnasia laboral se entiende como actividades realizadas en el centro de trabajo para recobrar energías perdidas por el cansancio o el estrés, como manifiesta EMTEL: Mi Empresa(s/f) son actividades que los trabajadores realizan para recuperar energías perdidas por el trabajo, estas pueden ser realizadas de acuerdo del contexto de trabajo: agilidad, gimnasia visual, consciencia corporal o tonicidad. Así mismo Arce Espinoza( s/f ) manifiesta que son actividades realizadas en el centro de trabajo precisamente en las horas laborales como relajamiento para robustecer las energías gastadas por el trabajo, Arce Espinoza(s/f) recomienda:

- Antes, planificación de la labor a realizar.
- Durante, actividades de acuerdo al contexto del trabajo.
- Después, Incentivar a la recuperación de la calidad de vida.

El trabajador debe ser consciente de las actividades que realiza, de acuerdo a esas debe realizar gimnasia durante el proceso de su trabajo desde el inicio, hasta el final de su labor previniendo de este modo enfermedades cardiovasculares, estrés y otros. Es necesario realizar ejercicios en nuestros centros de trabajo no solamente para prevenir riesgos en la salud sino para mejorar la productividad. Rafael Ernesto, (2012) refiere las labores que realiza el ser humano pueden ser activas, como traslados, estibaciones, otros y los inmóviles como las labores de oficina. Las actividades que realiza un trabajador debe ser dinámicas, eficientes para que tenga una buena productividad, para ello es necesario que el trabajador tenga su ser fortalecida implementando constantemente con los ejercicios físicos y mentales durante su jornada laboral en unos minutos preciosos distribuidos estratégicamente como manifiesta Bonilla Garcia, (2012):

“Los beneficios que trae realizar ejercicios en el intermedio del trabajo se pueden definir como relajantes, estimuladores, gratificantes y sobre todo mejoran la concentración y el rendimiento,

además que ayudan a quemar grasa estimular el riego sanguíneo, se siente bienestar general y mejora los niveles” (P.39)

Los trabajadores que realizan actividades físicas en sus centros de labores periódicamente producen mejor, se sienten considerados físico y emocionalmente aptos para producir mejor

Objetivos de la gimnasia laboral según Rafael Ernesto, (2012):

- Dirigir a la postura correcta durante las actividades laborales.
- Prevención de dolencias producto del trabajo.
- Incentivar al cultivo del estrés beneficioso.
- Incrementar la predisposición laboral.

Rafael Ernesto, (2012) refiere varios beneficios del gimnacio laboral:

- **Fisiológicos**
  - ❖ Mejora la circulación sanguínea.
  - ❖ Funciona mejor la articulación.
  - ❖ Disminuyen las dolencias corporales.
  - ❖ Agilidad en la postura.
- **Psicológicos**
  - ❖ Mejora el pensamiento laboral.
  - ❖ El autoconcepto fortalece la producción.

- **Sociales**

- ❖ Vivencia democrática.
- ❖ Mejora la interrelación entre personas.
- ❖ Valora la integración grupal.

Martínez Hernández y Natera Pérez, (2012) manifiestan que las tareas de educación física deben dar respuesta a la naturaleza del trabajo con ejercicios adecuados y pertinentes.

EMTEL: Mi Empresa(s/f) clasifica a la gimnasia laboral:

1. Gimnasia laboral muscular:

Fases:

- a. Primera fase.

Movilidad Articular, su propósito es mover las articulaciones y tejidos lentamente.

- b. Segunda fase.

Desarrollo de la actividad central, su meta es que el trabajador se encuentre en tranquilidad, para futuros trabajos.

- c. Tercera fase.

Relajación o vuelta a la calma: respirar sistemáticamente con profundidad por espacio de 5 segundos.

2. Gimnasia laboral mental o cognitiva: Actividades mentales activas olvidarse por un espacio del trabajo. Para ello debe realizarse actividades como bailar, contar acertijos, jugar con bolillas de papel, cantar con emoción, movimientos corporales.
3. Gimnasia laboral visual: Realizar ejercicios con la vista, mirar un punto fijo a diferentes distancias y direcciones.

### **2.2.2. Estrés**

El estrés no es una enfermedad, es una reacción del cuerpo humana ya sea de alegría o de tristeza como manifiestan Pérez Jarauta, Echauri Ozcoidi, y Salcedo Miqueleiz, (2002) el estrés es una reacción corporal de manera natural frente a algunas situaciones emocionales, retos o dificultades que se presenta cotidianamente en la vida diaria. Así mismo Hans Selye citado por Sanchez, (2011) define como "una respuesta corporal no específica ante cualquier demanda que se le haga al organismo" ( p.12) Es la reacción del cuerpo frente a alguna motivación, actividad que realiza en un espacio y tiempo determinado, en la misma línea M<sup>a</sup> Regueiro(s/f) define como la revitalización orgánica de las defensas que salen a defender frente a alguna amenaza al organismo. Así mismo Lazarus, citado por M<sup>a</sup> Regueiro(s/f) define como "el resultado de que el individuo evalúe el entorno como amenazante o desbordante de sus recursos, es el resultado de una interacción entre el individuo y su entorno" (p.8) Muchos de las personas no evalúan como debería ser la evaluación, es decir cómo debería ser la autoevaluación, esta, no puede ser de una manera emocional como la gran mayoría lo realiza con su entorno, sino debe responder a unos indicadores contruidos técnicamente que evalúe la consciencia y la responsabilidad frente así y al trabajo. Del mismo modo Neidhardt et al. (1989) citado por Naranjo Pereira, (2009) definen como "un elevado

nivel crónico de agitación mental y tensión corporal, superior al que la capacidad de la persona puede aguantar y que le produce angustia, enfermedades, o una mayor capacidad para superar esas situaciones (eustrés)” (p. 17) Precisamente la agitación mental se produce por la exageración del pensamiento o por la nula planificación de las actividades que satura su labor de una manera ordenada, sistematizada, produciéndole cansancio corporal y mental. Selye citado por Bensabat (1987), Naranjo Pereira, (2009) refiere el estrés no es más que una respuesta a un requerimiento, sin embargo Neidhardt, Weinstein y Conry (1989) citado por Naranjo Pereira, (2009) lo definen como el cansancio producido en el organismo humano, a su vez Pérez Jarauta, Echauri Ozcoidi, y Salcedo Miqueleiz, (2002) manifiestan que el estrés se convierte en un problema cuando la persona no es capaz de solucionarlo sus actividades en sus momentos oportunos o cuando el trabajador siente presión unidireccional arbitrariamente causando daño a la mente.

De acuerdo a las concepciones citadas el estrés es una respuesta natural del cuerpo humano como manifiesta Naranjo Pereira, (2009) el estrés causa alegría, confianza así mismo y a los demás, seguridad en su actividades laborales y sociales. Sin embargo, el ser humano no mide las consecuencias de la salud y excede en lo que hace y piensa causando enfermedades patológicas que dificulta el desarrollo del cuerpo humano.

### **Tipos de estrés según M<sup>a</sup> Regueiro (s/f)**

#### a. Eustrés

- Gusto al trabajo ya sea intelectual o laboral, satisfacción a la culminación de éstas.
- Alegría y una óptima vida saludable.
- Ayuda a la confianza de sí.

- Ejerce su potencialidad al máximo.
- La persona debe ser consciente de sus actos y actuar con esmero en las actividades que le guste.

b. Distrés

- Perjudica a la mente y al cuerpo.
- Provoca cansancio y malestar.
- Provoca angustia.
- Produce enfermedad patológica.
- Es la que trae consigo enfermedades, en muchos de los casos, patologías desagradables para el ser humano.

Fuentes de estrés según M<sup>a</sup> Regueiro (s/f)

1. Factores:

- a. Estímulos Externos: situaciones problemáticas.
- b. Estímulos Internos: Malestar corporal y mental.

2. Básicas:

- a. Nuestro entorno. Acciones autoritarias. Exceso de responsabilidades.
- b. Nuestra fisiología: La amenaza y la conservación por la vida.
- c. Nuestros pensamientos. Regulación mental.

Síntomas del estrés según M<sup>a</sup> Regueiro(s/f):

- El mal funcionamiento de la memoria, el pensamiento negativo, incapacidad de realizar actividades laborales.
- Diferencia de actitud, depresión e irritabilidad.
- Malestar corporal.
- Exceso de alimentación, sueño, consumo de estupefaciente.

Fases del estrés según (Melgosa, 1995) citado por Naranjo Pereira, (2009)

- Fase de alarma, Preocupación sin control.
- Fase de resistencia. Frustración y dolores constantes.
- Fase de agotamiento. Enfermedades irritantes.

Hans Selye citado Sanchez, (2011) habla de tres fases:

- Alarma: liberación de hormonas.
- Resistencia: La activación hormonal elevada
- Agotamiento: El organismo pierde su capacidad de activación.

Melgosa (1995), citado por Naranjo Pereira, (2009) refiere a las respuestas al estrés.

- Área cognitiva, deficiencias para la concentración en el trabajo.
- Área emotiva, deficiencia para el relajamiento por el autoritarismo o exceso laboral.
- Área conductual, Tartamudeos en el proceso comunicativo.

### 3. Términos básicos

- **Gimnasia laboral:** Conjunto de ejercicios que realiza el trabajador en unos minutos durante su jornada laboral.
- **Estrés:** Reacción normal de nuestro cuerpo frente a alguna amenaza.
- **Eustrés:** Es estimulante para el cuerpo humano.
- **Distrés:** Perjudicial para el cuerpo humano
- **Alarma:** Movilización preventiva, alerta en el estado de nuestro cuerpo.
- **Agotamiento:** La activación del organismo es nula causando enfermedades.

### 4. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	INDICADORES	INSTRUMENTO
Gimnasio laboral	Ejercicios físicos Gimnasio cognitivo Gimnasio visual	Cuestionario
Estrés	Eustrés. Distres.	Cuestionario

### 5. Formulación de hipótesis

#### 5.1. Hipótesis general

La gimnasia laboral y el estrés se relaciona significativamente en los docentes de la Institución Educativa N° 88107 Virgen de Fátima UGEL –Huarney- 2019.

## **5.2. Hipótesis específicos**

Los ejercicios físicos y el eustrés se relaciona significativamente en los docentes de la Institución Educativa N° 88107 Virgen de Fátima UGEL –Huarney- 2019.

La gimnasia cognitiva y el distrés se relaciona significativamente en los docentes de la Institución Educativa N° 88107 Virgen de Fátima UGEL –Huarney- 2019.

La gimnasia visual y el distrés se relaciona significativamente en los docentes de la Institución Educativa N° 88107 Virgen de Fátima UGEL –Huarney- 2019.

## CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

### Tipo de investigación

Básica.

Descriptiva

Correlacional

### Método de investigación

Se empleará el método hipotético-deductivo.

### Técnicas de recolección de datos

#### A. Técnica de la encuesta.

Según Bernal (2006), “es una de las técnicas de recolección de información más usadas,” (p. 177). Se utiliza por ser más adecuada, aunque tenga ciertas dificultades.

### Instrumentos

#### Instrumento 1 y 2

Cuestionario. Estas deben ser bien elaboradas de acuerdo a los variables, dimensiones e indicadores.

## **Población y muestra**

### **Población**

Una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones” (Selltiz et al., 1980).

La población está constituida por los profesores de la Institución Educativa N° 88107 Virgen de Fátima UGEL – Huarmey- 2019.

### **Muestra**

Hernández Sampieri, Fernández Collado, y Baptista Lucio, (2010) Manifiestan:

La muestra es, en esencia, un subgrupo de la población.

La muestra está constituida por 40 profesores.

### **Técnicas de recolección de datos**

Observación, encuestas.

Técnicas para el procedimiento de la información

Validación del instrumento.

Análisis de datos y codificación

Tabulación y análisis estadísticos.

Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, (2010) Manifiesta:

Los análisis cuantitativos de los datos se realizan por la computadora.

Tabla 1:

¿Realizas ejercicios antes de iniciar tu actividad laboral?

INDICE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	6	15
A VECES	10	25
NUNCA	24	60

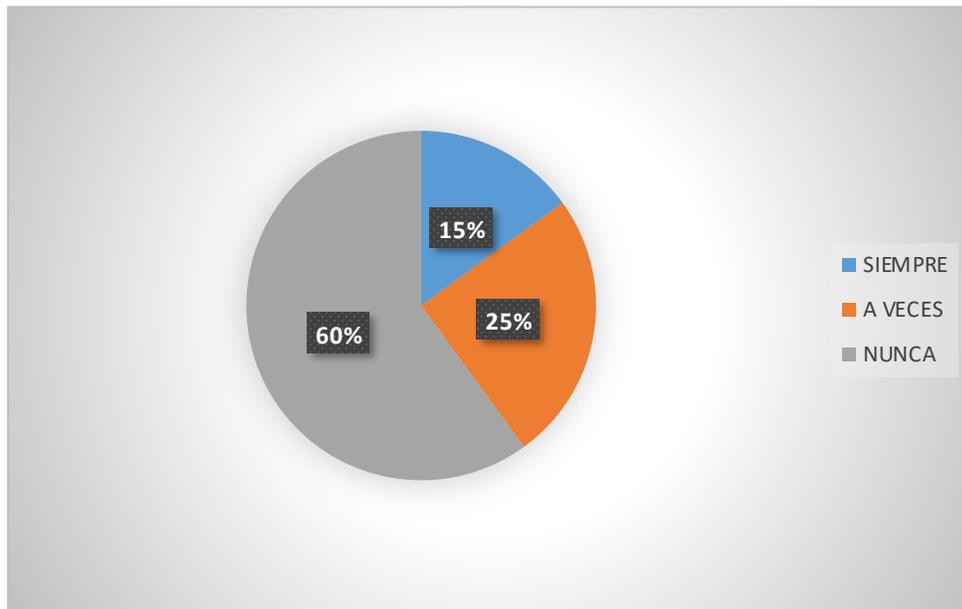


Figura 1: Realizas ejercicios antes de iniciar tu actividad laboral

La figura nos muestra que la mayoría de los encuestados no realizan ejercicios antes de su actividad laboral

*Tabla 2:*

¿Realizas ejercicios durante tu actividad laboral?

INDICE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	5	12
A VECES	7	18
NUNCA	28	70

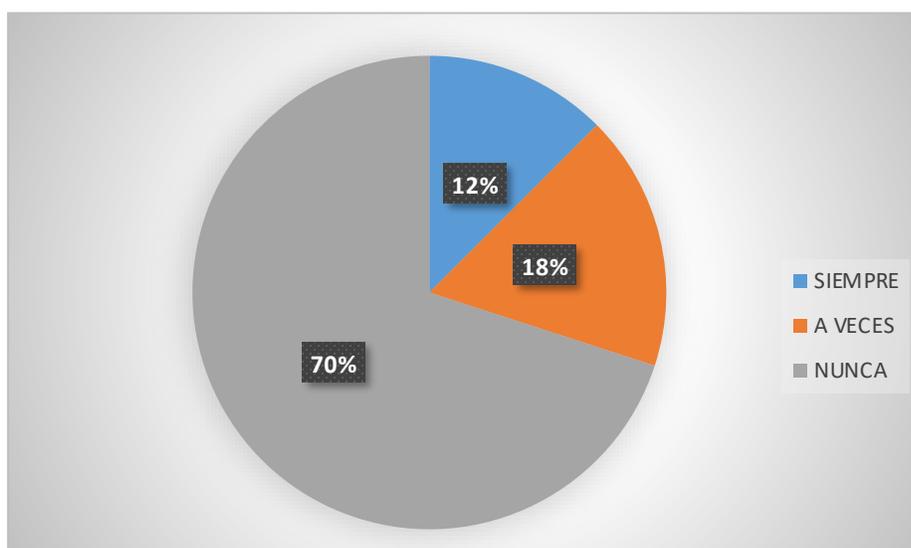


Figura 2:

La figura nos muestra que no realizan ejercicios antes de la actividad laboral.

Tabla 3:

¿Si realizas ejercicios durante tu actividad laboral cuantos minutos lo realizas por hora de trabajo?

INDICE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	0	
A VECES	10	75
NUNCA	30	25

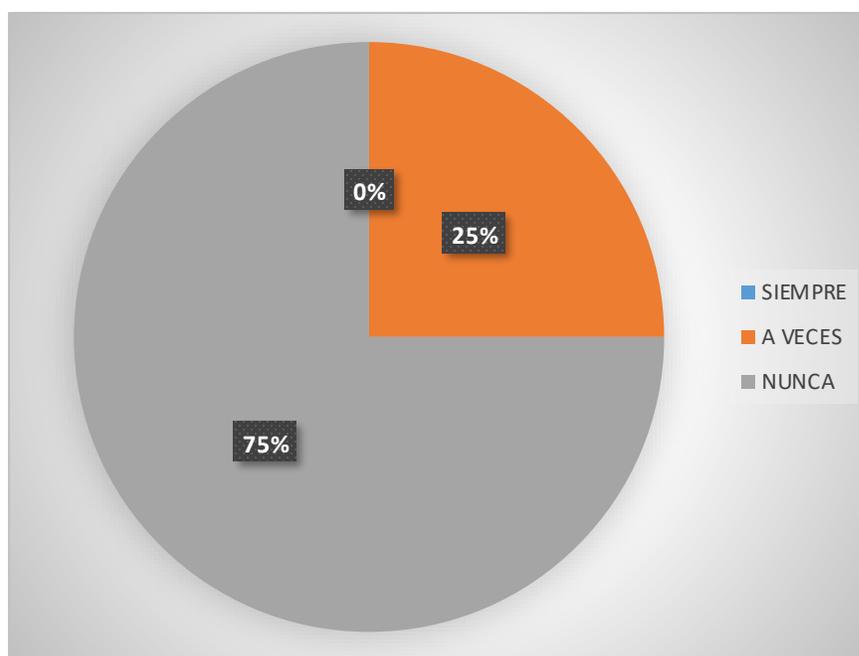


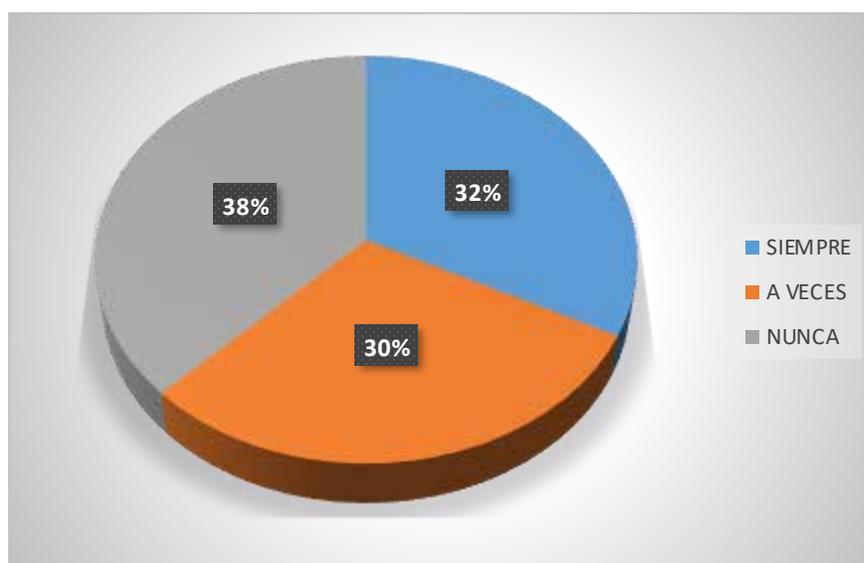
Figura 3:

La figura nos muestra que la mayoría de los encuestados no realizan actividades físicas durante su jornada laboral

*Tabla 4:*

¿Con los ejercicios que realizas recuperas partes del cuerpo que no usas habitualmente?

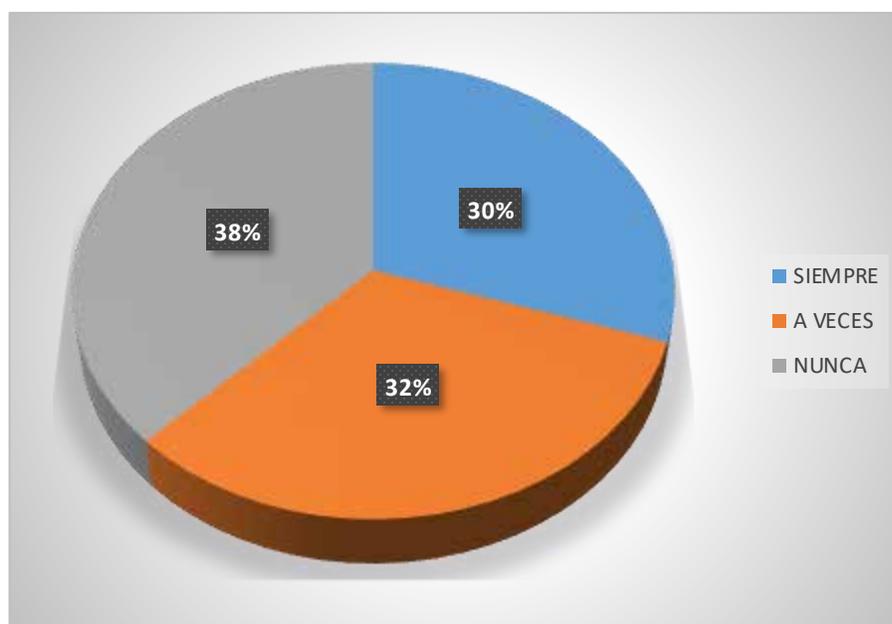
INDICE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	13	33
A VECES	12	30
NUNCA	15	37

*Figura 4:*

*Tabla 5:*

¿Con los ejercicios que realizas previenes afecciones?

INDICE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	12	30
A VECES	13	33
NUNCA	15	37

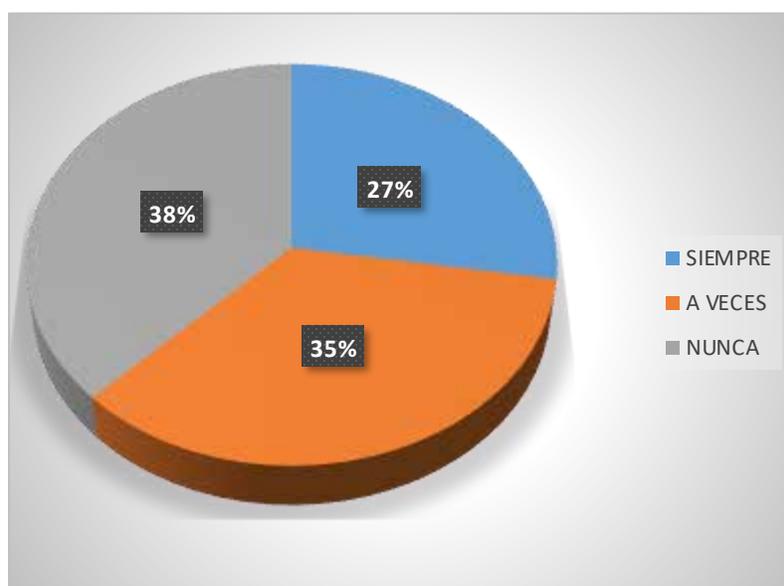
*Figura 5:*

La figura nos muestra que la mayoría de los encuestados si previenen afecciones.

*Tabla 6*

¿Con los ejercicios que realizas disminuyes tus molestias?

INDICE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	11	28
A VECES	14	35
NUNCA	15	37



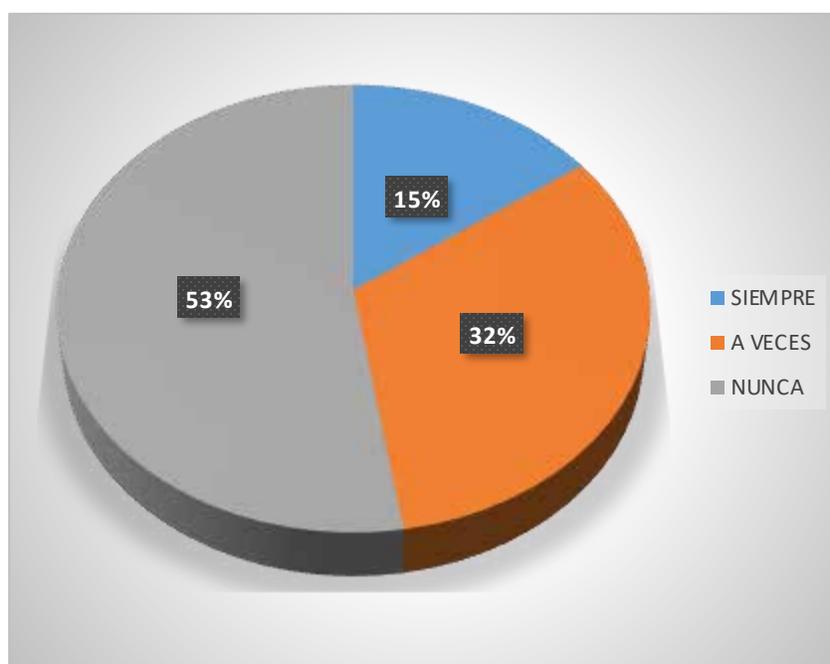
*Figura 6:*

La figura nos muestra que la mayoría de los encuestados si disminuyen sus molestias con ejercicios.

*Tabla 7:*

¿Con los ejercicios que realizas reduces la fatiga?

INDICE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	6	15
A VECES	13	33
NUNCA	21	52



*Figura 7:*

La figura nos muestra que la mayoría de los encuestados sí reducen sus fatigas con los ejercicios físicos.

Tabla 8:

¿Realizas gimnasia cognitiva?

INDICE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	6	15
A VECES	15	38
NUNCA	19	47

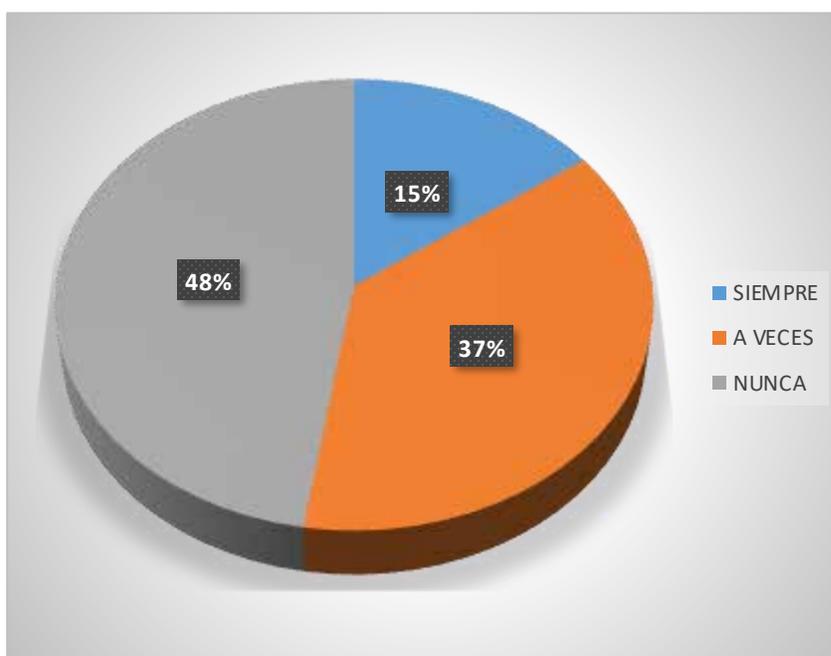


Figura 8:

La figura nos muestra que la mayoría de los encuestados no realizan gimnasia cognitiva.

Tabla 9

¿Juegas con las adivinanzas?

INDICE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	6	15
A VECES	15	38
NUNCA	19	47

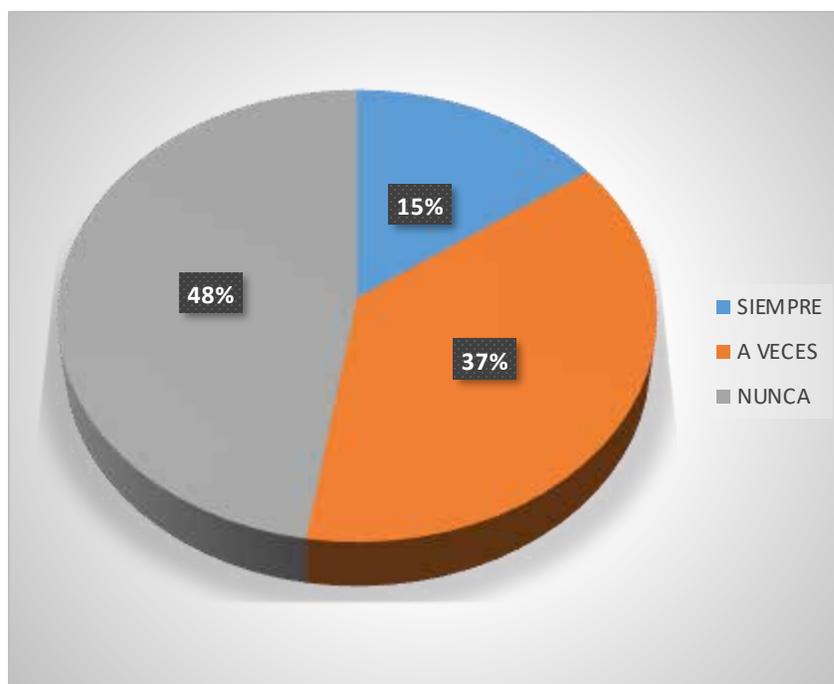


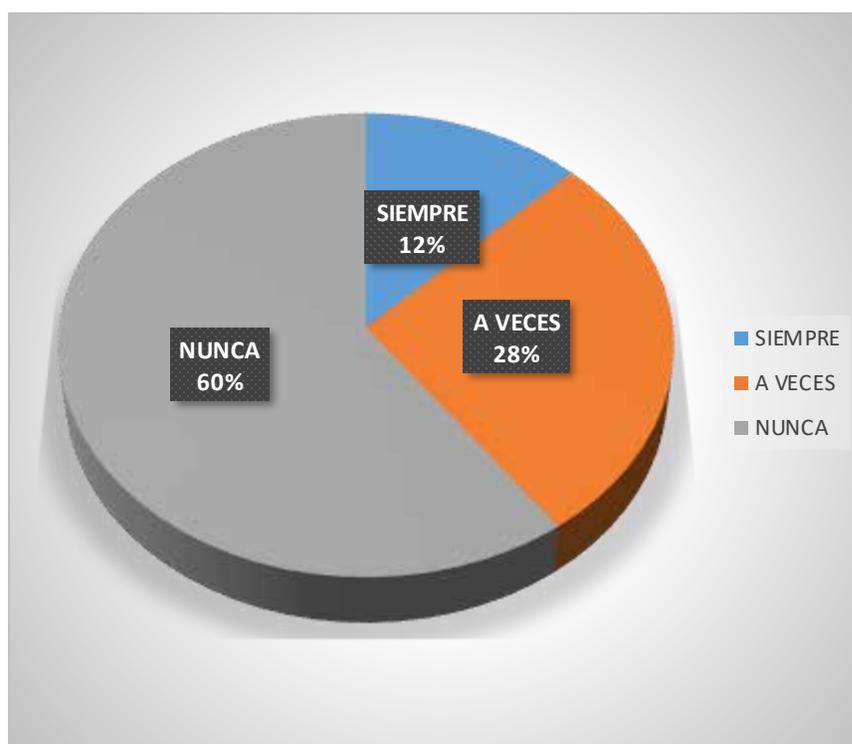
Figura 9

La figura nos muestra que la mayoría de los encuestados sí juegan con la adivinanza.

Tabla 10

¿Realizas gimnasia visual?

INDICE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	5	13
A VECES	11	27
NUNCA	24	60



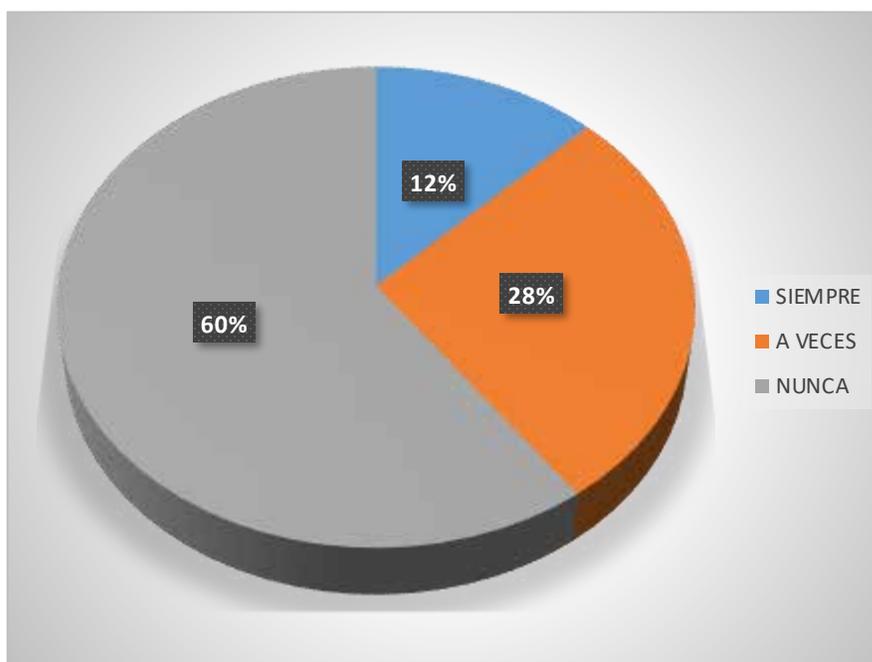
*Figura 10:*

La figura nos muestra que la mayoría de los encuestados no realizan gimnasia visual.

*Tabla 11:*

¿Realizas miradas hacia distintos espacios o lugares?

INDICE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	5	13
A VECES	11	27
NUNCA	24	60



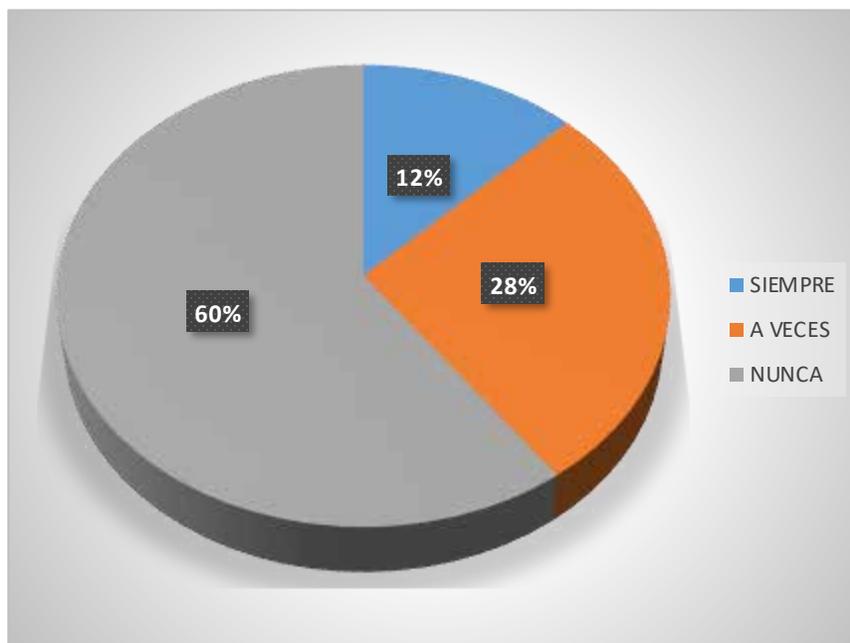
*Figura 11:*

La mayoría de los encuestados no realiza ejercicios de la vista.

*Tabla 12:*

¿Planificas tus actividades?

INDICE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	5	13
A VECES	11	27
NUNCA	24	60



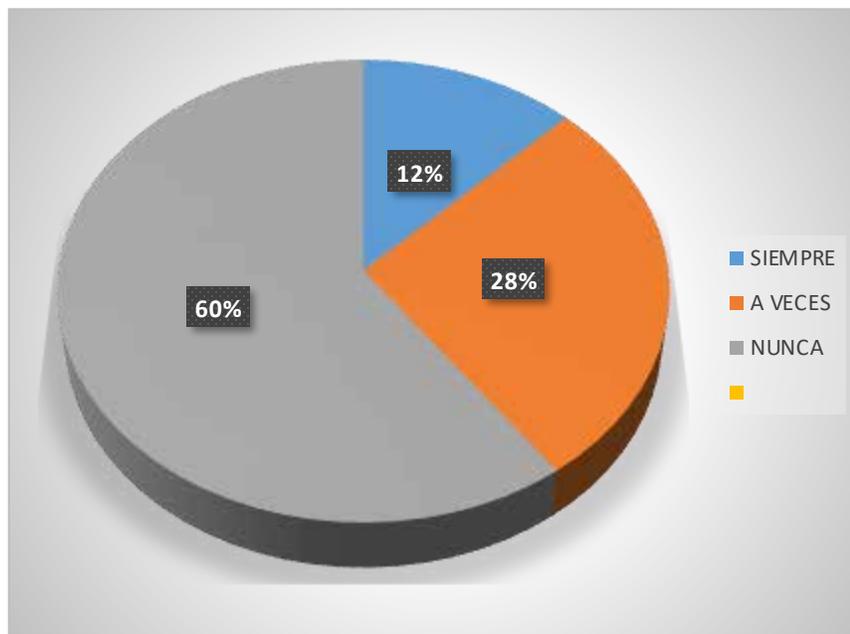
*Figura 12:*

La figura nos muestra que la mayoría de los encuestados no planifican sus actividades.

*Tabla 13:*

¿Realizas algo que te guste con alegría?

INDICE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	5	13
A VECES	11	27
NUNCA	24	60



*Figura 13*

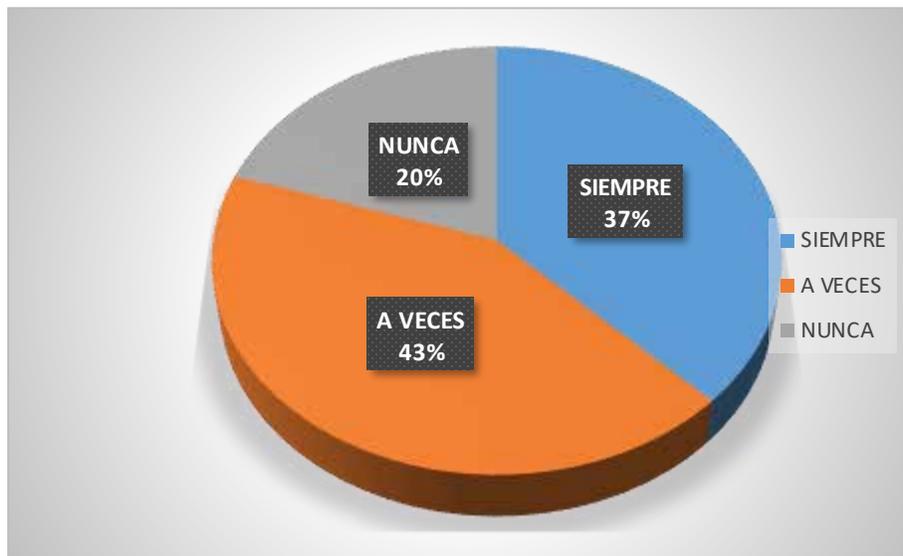
La figura nos muestra que la mayoría de los encuestados sí realizan con alegría lo que le gusta.

*Tabla 14*

¿Eres consciente de ti mismo?

INDICE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
--------	------------	------------

SIEMPRE	15	38
A VECES	17	42
NUNCA	8	20



*Figura 14:*

La figura nos muestra que la mayoría de los encuestados sí son consecuente de sí mismo.

*Tabla 15*

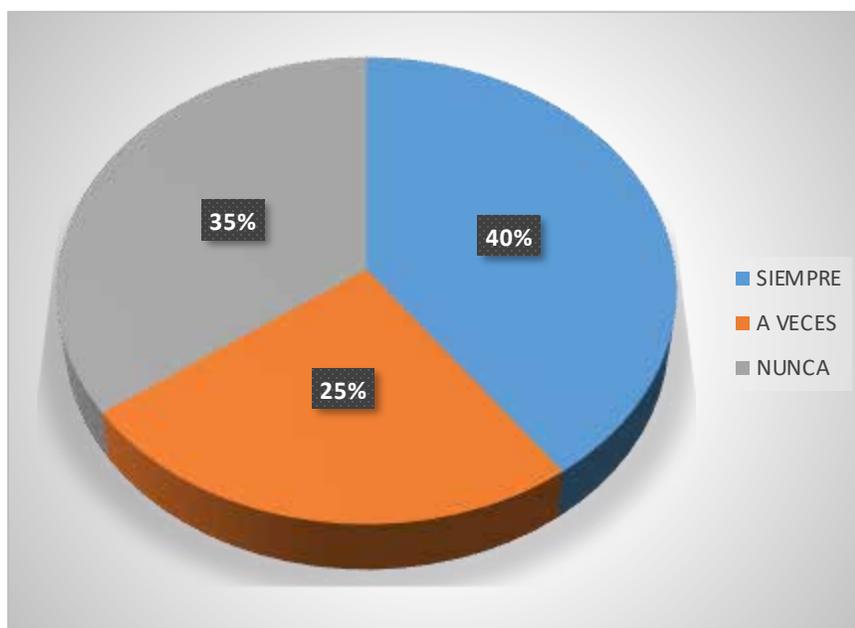
¿Controlas tus emociones?

INDICE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	16	40
A VECES	10	25

NUNCA

14

35



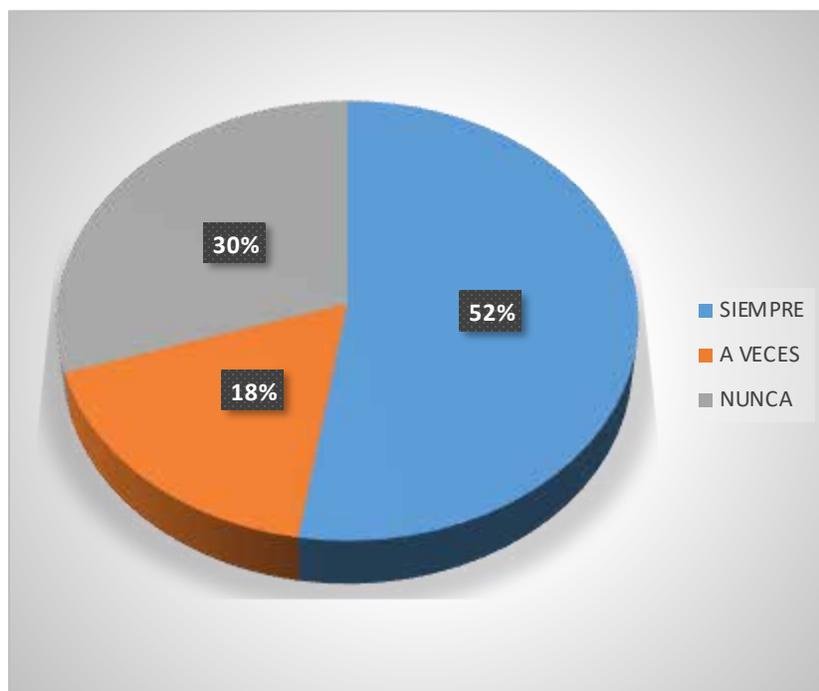
*Figura 15*

La figura nos muestra que la mayoría de los encuestados sí controlan sus emociones.

*Tabla 16*

¿Tomas decisiones adecuadas?

INDICE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	21	53
A VECES	7	17
NUNCA	12	30



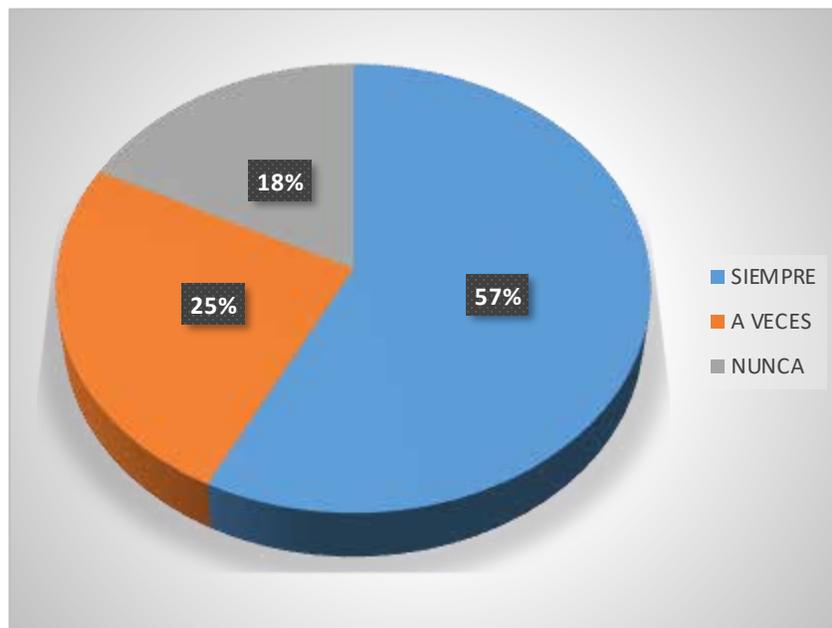
*Figura 16:*

La mayoría de los encuestados sí toman decisiones adecuadas.

*Tabla 17*

¿Estas satisfecho con el trabajo que realizas?

INDICE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	23	58
A VECES	10	25
NUNCA	7	17



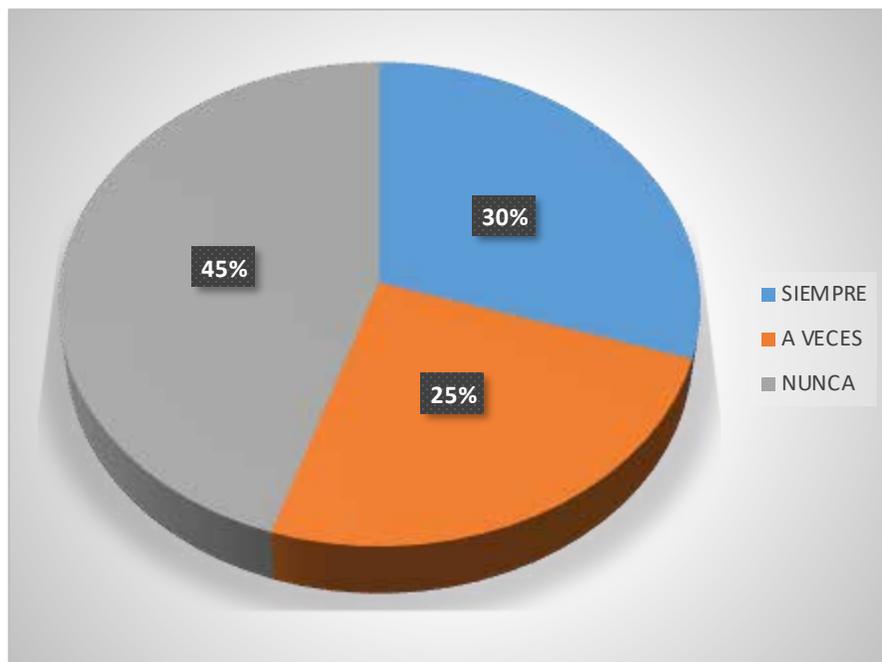
*Figura 17:*

La figura nos muestra que la mayoría de los encuestados sí están satisfechos con el trabajo que realizan.

*Tabla 18*

¿Estas satisfecho con tu sueldo?

INDICE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	12	30
A VECES	10	25
NUNCA	18	45



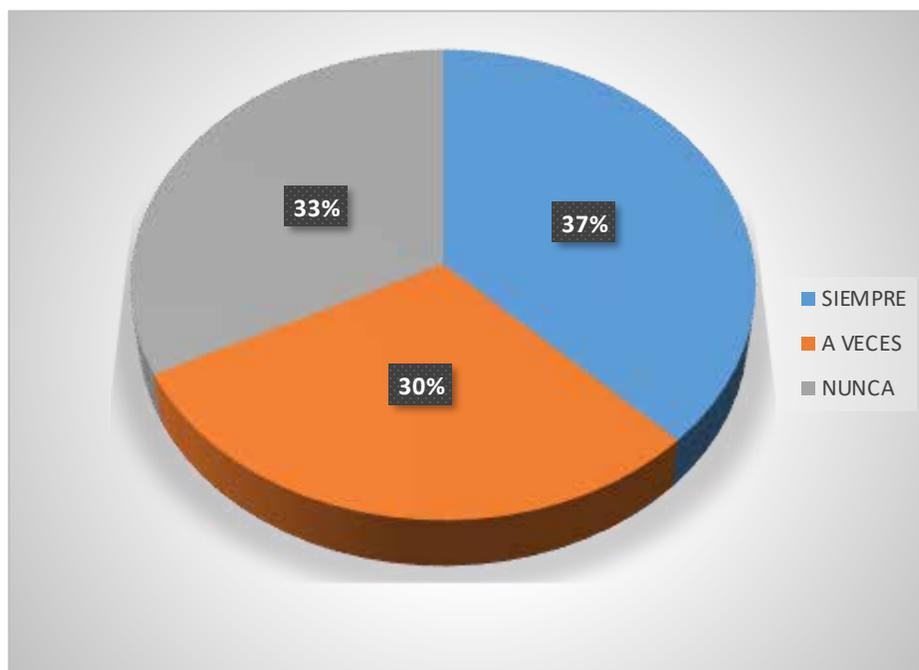
*Figura 18*

La figura nos muestra que la mayoría de los encuestados no están satisfechos con sus sueldos.

*Tabla 19*

¿Estás de acuerdo con la documentación curricular?

INDICE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	15	37
A VECES	12	30
NUNCA	13	33



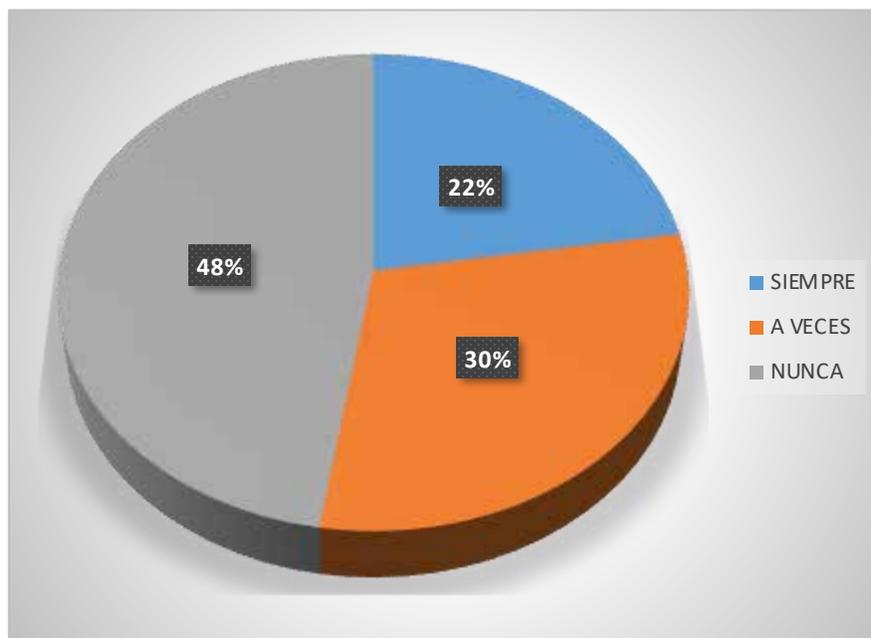
*Figura 19:*

La figura nos muestra que la mayoría de los encuestados si están de acuerdo con la documentación curricular.

*Tabla 20:*

¿Estás de acuerdo con el acompañante?

INDICE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	9	23
A VECES	12	30
NUNCA	19	47



*Figura 20:*

La figura nos muestra que la mayoría de los encuestados no están de acuerdo con el acompañante.

*Tabla 21*

¿Estás de acuerdo con las autoridades educativas de tu institución educativa?

INDICE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	10	25
A VECES	14	35

NUNCA

16

40

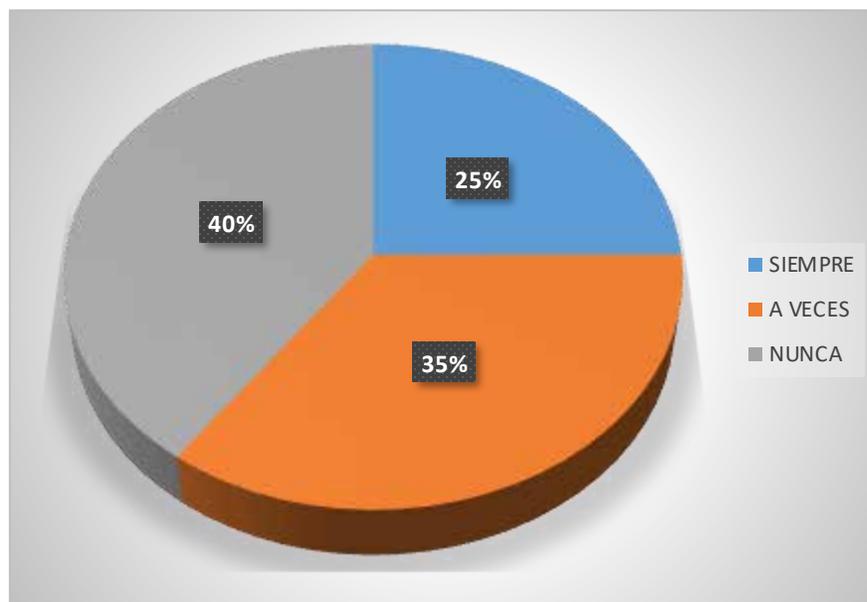


Figura 21:

La figura nos muestra que la mayoría de los encuestados no están de acuerdo con sus autoridades

## **CAPÍTULO V: Discusión de resultados, conclusiones y recomendaciones.**

### **5.1. Discusión de resultados**

La presente investigación tiene como propósito identificar la relación de la gimnasia laboral con el estrés. Es tan necesario realizar gimnasia de acuerdo la labor que desempeña una persona, esta puede prevenir distintas enfermedades causados por el estrés laboral, así como Casierra , (2014) en su investigación, la gimnasia laboral para la prevención del sedentarismo manifiesta que la mejor manera de producir mejor y de calidad productiva es reduciendo el cansancio, previniendo enfermedades a través de las actividades gimnásticas, en esa misma línea Licea (2012) propone programas de gimnasia laboral en las instituciones laborales para mejorar las posturas y una mejor productividad por otro lado Visitación, (2017) concluye que el estrés laboral tienen incidencia con las condiciones de trabajo y los incentivos. Coincidentemente nuestra investigación arroja la relación de la gimnasia laboral y el estrés. Los docentes encuestados no realizan ejercicios antes de su actividad laboral, durante su jornada laboral, gimnasia cognitiva, ejercicios de la vista, no están satisfechos con sus sueldos, no están de acuerdo con el acompañante, no están de acuerdo con las autoridades educativas, causándoles estrés perjudicial, sin embargo, podemos observar que sí la mayoría de los encuestados previenen afecciones, disminuyen sus molestias, reducen sus fatigas con los ejercicios físicos, juegan con la adivinanza, realizan con alegría lo que les gusta, son consciente de sí mismo, controlan sus emociones, toman decisiones adecuadas, están satisfechos con el trabajo que realizan, están de acuerdo con la documentación curricular mejorando su calidad de vida.

### **5.3. Conclusión**

1. El sedentarismo causante de las enfermedades.
2. Deficiencia en la productividad.
3. Condiciones laborales y los incentivos.
4. No hay cultura de gimnasia en los centros laborales.
5. Desconocimiento del valor gimnástico.
6. El estado de ánimo mejora el estado de salud.

### **5.4. Recomendaciones**

1. Prevenir el sedentarismo con programas de gimnasia laboral.
2. Mejorar las condiciones laborales.
3. Otorgar incentivos a los trabajadores.
4. Programar espacios gimnásticos.
5. Cronograma actividades gimnásticos en los centros de trabajo.

## REFERENCIAS

Arce Espinoza, L. (s.f). Gimnasia Laboral.

Bonilla Garcia, F. (2012). Propuesta de un programa de pausas activas para colaboradores que realizan funciones de oficina en la empresa de servicios publicos gases de occidente s.a e.s.p de la ciudad de Cali. Cali, Colombia.

Chavez, L. C. (2016). el estrés laboral y su efecto en el desempeño de los trabajadores administrativos del área de gestión comercial de electrosur s.a. en el periodo 2015. Tacna , Perú.

Diaz Sarmiento, R., & Mauricio Rojas, J. (s.f). Programa de gimnasia laboral en una empresa de servicios petroleros. Colombia.

EMTEL: Mi Empresa. (s.f). Programa De Gimnasia Laboral.

González Acabal, M. R. (2014). “Estrés Y Desempeño Laboral. Universidad Rafael Landíva. Quetzaltenango.

[http://www.cid.una.edu.co/cidnews/archivos/SALUD%](http://www.cid.una.edu.co/cidnews/archivos/SALUD%20). (s.f).

Mª Regueiro, A. (s.f). ¿Qué es el estrés y cómo nos afecta? STRESS. Chile.

Martínez Hernández, P. A., & Natera Pérez, J. C. (2012). La gimnasia laboral y su contribución al mejoramiento del estado de salud de los trabajadores del Sistema Integral de Emergencias 171, Cojedes, Venezuela. Venezuela.

Naranjo Pereira, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Costa Rica.

Pérez Jarauta, J., Echauri Ozcoidi, M., & Salcedo Miqueleiz, A. ( 2002). NAVARRA.

Quispe Gamio, S. J. (2016). Niveles de estrés y clima laboral en los colaboradores de una empresa privada de Lima. Lima, Perú.

Rafael Ernesto, L. (2012). Propuesta de gimnasia laboral para disminuir los problemas de salud de los trabajadores de oficina. Cuba.

Sanchez Vera, K. M. (2017 ). Prevalencia de estrés laboral y factores asociados en el personal asistencial prehospitalario del programa de sistema de atención móvil de urgencias Instituto de Gestión de Servicios de Salud (SAMU - IGSS). Lima, Perú.

Sanchez, F. C. (2011). Estrés laboral, satisfacción en el trabajo y bienestar psicológico en trabajadores de una industria CEREALERA”.

## ANEXO

## Matriz de consistencia

Tema: Gimnasia laboral y el estrés en los docentes de la Institución Educativa N° 88107 Virgen de Fátima UGEL – Huarmey - 2019

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema general</b> ¿Cuál es la relación de la gimnasia laboral y el estrés en los docentes de la Institución Educativa N° 88107 Virgen de Fátima UGEL – Huarmey - 2019?</p> <p><b>Problemas específicos</b> ¿Cuál es la relación de los ejercicios físicos y el eustrés en los docentes de la Institución Educativa N° 88107 Virgen de Fátima UGEL –Huarmey- 2019?</p> <p>¿Cuál es la relación de la gimnasia cognitivo y el distrés en los docentes de la Institución Educativa N° 88107 Virgen de Fátima UGEL –Huarmey- 2019?</p> <p>¿Cuál es la relación de la gimnasia visual y el distrés en los docentes de la Institución Educativa N° 88107 Virgen de Fátima UGEL – Huarmey - 2019?</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar la relación de la gimnasia laboral y el estrés en los docentes de la Institución Educativa N° 88107 Virgen de Fátima UGEL –Huarmey- 2019</p> <p><b>Objetivos específicos</b> Determinar la relación de los ejercicios físicos y el eustrés en los docentes de la Institución Educativa N° 88107 Virgen de Fátima UGEL –Huarmey- 2019.</p> <p>Determinar la relación de la gimnasia cognitivo y el distrés en los docentes de la Institución Educativa N° 88107 Virgen de Fátima UGEL –Huarmey- 2019.</p> <p>Determinar la relación de la gimnasia visual y el distrés en los docentes de la Institución Educativa N° 88107 Virgen de Fátima UGEL –Huarmey- 2019</p>	<p><b>Hipótesis general</b> La gimnasia laboral y el estrés se relaciona significativamente en los docentes de la Institución Educativa N° 88107 Virgen de Fátima UGEL – Huarmey- 2019.</p> <p><b>Hipótesis específicos</b> Los ejercicios físicos y el eustrés se relaciona significativamente en los docentes de la Institución Educativa N° 88107 Virgen de Fátima UGEL – Huarmey- 2019.</p> <p>La gimnasia cognitiva y el distrés se relaciona significativamente en los docentes de la Institución Educativa N° 88107 Virgen de Fátima UGEL – Huarmey- 2019.</p> <p>La gimnasia visual y el distrés se relaciona significativamente en los docentes de la Institución Educativa N° 88107 Virgen de Fátima UGEL – Huarmey- 2019</p>	<p>Gimnasia laboral Estrés</p>	<p>Tipo de la investigación</p> <p>Descriptivo Enfoque Cuantitativa Diseño: Correlacional</p> <p>POBLACIÓN Está constituido por los docentes de la Institución Educativa N° 88107 Virgen de Fátima UGEL –Huarmey- 2019</p> <p>Muestra: Constituido por 40 docentes.</p>

## Instrumentos

Estimado (a):

El presente cuestionario es anónimo y forma parte de un proyecto de investigación. Tiene por finalidad el acopio de información acerca de la gimnasia laboral y el estrés. Por favor, responde con sinceridad y marca con una X la alternativa elegida, teniendo en cuenta los siguientes criterios.

1. ¿Realizas ejercicios antes de iniciar tu actividad laboral?
  - a. Siempre
  - b. A veces
  - c. Nunca
  
2. ¿Realizas ejercicios durante tu actividad laboral?
  - a. Siempre
  - b. A veces
  - c. Nunca
  
3. ¿Si realizas ejercicios durante tu actividad laboral cuantos minutos lo realizas por hora de trabajo?
  - a. 10
  - b. 5
  - c. 15

4. ¿Con los ejercicios que realizas recuperas partes del cuerpo que no usas habitualmente?
  - a. Siempre
  - b. A veces
  - c. Nunca
  
5. ¿Con los ejercicios que realizas previenes afecciones?
  - a. Siempre
  - b. A veces
  - c. Nunca
  
6. ¿Con los ejercicios que realizas disminuyes tus molestias?
  - a. Siempre
  - b. A veces
  - c. Nunca
  
7. ¿Con los ejercicios que realizas reduces la fatiga?
  - a. Siempre
  - b. A veces
  - c. Nunca
  
8. ¿Realizas gimnasia cognitiva?
  - a. Siempre

- b. A veces
  - c. Nunca
9. ¿Juegas con las adivinanzas?
- a. Siempre
  - b. A veces
  - c. Nunca
10. ¿Realizas gimnasia visual?
- a. Siempre
  - b. A veces
  - c. Nunca
11. ¿Realizas miradas hacia distintos espacios o lugares?
- a. Siempre
  - b. A veces
  - c. Nunca
12. ¿Planificas tus actividades?
- a. Siempre
  - b. A veces
  - c. Nunca

13. ¿Realizas algo que te guste con alegría?

- a. Siempre
- b. A veces
- c. Nunca

14. ¿Eres consciente de ti mismo?

- a. Siempre
- b. A veces
- c. Nunca

15. ¿Controlas tus emociones?

- a. Siempre
- b. A veces
- c. Nunca

16. ¿Tomas decisiones adecuadas?

- a. Siempre
- b. A veces
- c. Nunca

17. ¿Estas satisfecho con el trabajo que realizas?

- a. Siempre

b. A veces

c. Nunca

18. ¿Estas satisfecho con tu sueldo?

a. Siempre

b. A veces

c. Nunca

19. ¿Estás de acuerdo con la documentación curricular?

a. Siempre

b. A veces

c. Nunca

20. ¿Estás de acuerdo con el acompañante?

a. Siempre

b. A veces

c. Nunca

21. ¿Estás de acuerdo con las autoridades educativas de tu institución educativa?

a. Siempre

b. A veces

c. Nunca