

UNIVERSIDAD JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN HUACHO

FACULTAD DE EDUCACIÓN



**LA GIMNASIA LABORAL CONTRA EL ESTRÉS EN EL
PERSONAL DOCENTE Y ADMINISTRATIVO DE LA
INSTITUCION EDUCATIVA PEDRO PORTILLO SILVA DE
HUAURA, 2020.**

Tesis para optar el título de Licenciado en EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES.

Bach: GUCH MARGOT MORI RIVERA

Bach: NELSON ADEMIR CARRION FLORES

Asesor: Dra. Norvina Marlena Marcelo Angulo

HUACHO – PERÚ

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

Dra. NORVINA MARLENA MARCELO ANGULO
DNU 253

**LA GIMNASIA LABORAL CONTRA EL ESTRÉS EN EL
PERSONAL DOCENTE Y ADMINISTRATIVO DE LA
INSTITUCION EDUCATIVA PEDRO PORTILLO SILVA DE
HUAURA, 2020.**

Bach: GUCH MARGOT MORI RIVERA

Bach: NELSON ADEMIR CARRION FLORES

TESIS

Asesor: Dra. NORVINA MARLENA MARCELO ANGULO

**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
FACULTAD DE EDUCACIÓN**

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

DEDICATORIA

A mis padres por haber forjado como la persona que soy en la actualidad y muchos de mis logros.

A mis hijas que son motores para seguir y culminar

Guch Margot Mori Rivera

La presente tesis la dedico a mi familia y principalmente a mis padres quienes han sido un pilar fundamental en mi formación como persona y como profesional, quienes han creído en mí siempre dándome ejemplo de superación, humildad y sacrificio.

A todos ellos dedico el presente trabajo.

Nelson Ademir Carrion Flores

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios ser divino por la vida y guiar mis pasos y a mi familia por ser mi soporte, a mi esposo por ser mi cómplice hasta el final.

Guch Margot Mori Rivera

Mi agradecimiento está dedicado a mis maestros, a mi familia y amigos que de una u otra forma me apoyaron para alcanzar este objetivo de graduarme, gracias a todos.

Nelson Ademir Carrion Flores

INDICE

RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCCIÓN.....	xii
CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
Descripción de la realidad problemática.	1
1.2 Formulación y definición del problema.....	2
1.2.1. Problema general	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	5
Social	5
1.5 Delimitaciones del estudio.....	5
1.6 Viabilidad del estudio	5
2.1. Antecedentes.....	6
2.1.1. Internacionales	6
2.1.2. Nacionales.....	8
2.2. Bases teóricas	9
2.3 Términos básicos	16

2.4 Formulación de hipótesis.....	17
2.4.1 Hipótesis general.....	17
2.4.2 Hipótesis específicos.....	17
2.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	18
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	19
3.1 Diseño metodológico.....	19
3.1.1. Tipo de investigación.....	19
3.1.2. Nivel de investigación	20
3.1.3. Diseño	20
3.1.4. Enfoque.....	20
3.2. Población y muestra.....	21
3.2.1 Población.....	21
3.2.2 Muestra	21
3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	22
3.3.1. Técnicas a emplear	22
3.3.2. Descripción de los instrumentos.....	22
3.4. Técnicas para el procesamiento de la información.....	22
Instrumentos.....	22
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS, CONCLUSIONES Y	
RECOMENDACIONES.	43

REFERENCIAS.....;Error! Marcador no definido.

ANEXO48

Matriz de consistencia48

Índice de Tablas

Tabla 1¿Con los ejercicios que realizas disminuyes tus molestias?.....	23
Tabla 2¿Realizas gimnasia visual?.....	24
Tabla 3¿Eres consciente de ti mismo?	25
Tabla 4¿Con los ejercicios que realizas reduces la fatiga?	26
Tabla 5¿Estas satisfecho con tu sueldo?	27
Tabla 6¿Estás de acuerdo con tu compañero de trabajo?.....	28
Tabla 7¿Con los ejercicios que realizas previenes afecciones?	29
Tabla 8¿Juegas con las adivinanzas?	30
Tabla 9¿Estás de acuerdo con la documentación curricular?.....	31
Tabla 10¿Realizas miradas hacia distintos espacios o lugares?.....	32
Tabla 11¿Tomas decisiones adecuadas?	33
Tabla 12¿Si realizas ejercicios durante tu actividad laboral cuantos minutos lo realizas por hora de trabajo?	34
Tabla 13¿Realizas gimnasia cognitiva?	35
Tabla 14¿Estas satisfecho con el trabajo que realizas?.....	36
Tabla 15¿Planificas tus actividades?.....	37
Tabla 16¿Realizas ejercicios durante tu actividad laboral?	38
Tabla 17¿Realizas algo que te guste con alegría?.....	39
Tabla 18¿Con los ejercicios que realizas recuperas partes del cuerpo que no usas habitualmente?	40
Tabla 19¿Realizas ejercicios antes de iniciar tu actividad laboral?	41
Tabla 20¿Controlas tus emociones?.....	42

Índice de Figuras

Figura 1¿Con los ejercicios que realizas disminuyes tus molestias?	23
Figura 2 ¿Realizas gimnasia visual?	24
Figura 3¿Eres consciente de ti mismo?	25
Figura 4¿Con los ejercicios que realizas reduces la fatiga?	26
Figura 5¿Estas satisfecho con tu sueldo?	27
Figura 6¿Estás de acuerdo con tu compañero de trabajo?	28
Figura 7¿Con los ejercicios que realizas previenes afecciones?	29
Figura 8¿Juegas con las adivinanzas?	30
Figura 9¿Estás de acuerdo con la documentación curricular?	31
Figura 10¿Realizas miradas hacia distintos espacios o lugares?.....	32
Figura 11¿Tomas decisiones adecuadas?	33
Figura 12¿Si realizas ejercicios durante tu actividad laboral cuantos minutos lo realizas por hora de trabajo?	34
Figura 13¿Realizas gimnasia cognitiva?	35
Figura 14¿Estas satisfecho con el trabajo que realizas?.....	36
Figura 15¿Planificas tus actividades?	37
Figura 16¿Realizas ejercicios durante tu actividad laboral?	38
Figura 17¿Realizas algo que te guste con alegría?.....	39
Figura 18¿Con los ejercicios que realizas recuperas partes del cuerpo que no usas habitualmente?	40
Figura 19¿Realizas ejercicios antes de iniciar tu actividad laboral?.....	41
Figura 20¿Controlas tus emociones?.....	42

RESUMEN

La presente investigación titulada “la gimnasia laboral contra el estrés en el personal docente y administrativo de la institución educativa pedro portillo silva de Huaura, 2020”, tiene por objetivo “determinar la relación entre la gimnasia laboral y el estrés en el personal docente y administrativo de la institución educativa pedro portillo silva de Huaura, 2020”, como hipótesis tiene “la gimnasia laboral se relaciona con el estrés en el personal docente y administrativo de la institución educativa pedro portillo silva de Huaura, 2020”, para cuya investigación se utilizó la metodología de diseño correlacional enfoque cuantitativo y de tipo descriptivo, con una población de 31 docente y administrativos de la Institución Educativa Pedro Portillo Silva de Huaura, 2020, la muestra está constituida por el total de la población, como técnica se aplicó la entrevista y como instrumento el cuestionario, llegando a la conclusión de que “la gimnasia laboral si se relaciona con el estrés en el personal docente y administrativo de la institución educativa pedro portillo silva de Huaura, 2020, aceptándose la hipótesis alternativa y rechazándose la hipótesis nula”.

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

ABSTRACT

The present investigation entitled "labor gymnastics against stress in the teaching and administrative staff of the educational institution Pedro Portillo Silva de Huaura, 2020", aims to "determine the relationship between labor gymnastics and stress in teaching and administrative staff of the educational institution Pedro Portillo Silva de Huaura, 2020 ", as a hypothesis it has "labor gymnastics is related to stress in the teaching and administrative staff of the educational institution Pedro Portillo Silva de Huaura, 2020 ", for whose research the correlational design methodology, quantitative and descriptive approach, with a population of 31 teachers and administrators of the Pedro Portillo Silva de Huaura Educational Institution, 2020, the sample is made up of the total population, as a technique the interview was applied and as instrument the questionnaire, reaching the conclusion that "labor gymnastics is related to stress in the teaching and administrative staff of the educational institution Pedro Portillo Silva de Huaura, 2020, accepting the alternative hypothesis and rejecting the null hypothesis ”.

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

INTRODUCCIÓN

La gimnasia laboral son ocupaciones que se hace a lo largo del horario de trabajo para tonificar los músculos y robustecer la actividad provechosa, son ejercicios que debería lleva a cabo mínimamente 10 min por cada 2 horas laborados, tal se va previniendo sedentarismo culpable de muchas patologías como cardiovasculares, diabetes, el estrés patología del siglo XXI que agobia a los trabajadores con tensiones fatales que conduce a la depresión traumática y baja productividad en sus ocupaciones laborales, fundamento por el que debería realizarse ejercicios gimnásticos planificadas y cronogramados de consenso la necesidad del trabajador para mejorar la productividad con un cuerpo humano 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.

Capítulo VI: conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Descripción de la realidad problemática.

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.

En la actualidad se hace cada vez más evidentes trabajadores diabéticos, y con otros padecimientos que agobia al cuerpo como el cansancio, desmotivación, heridas en los músculos generando menor productividad en sus ocupaciones productivas, por lo cual urge enfatizar asistir a la medicina preventiva para el cuidado del hombre y mejorar la productividad. Las instituciones privadas y públicas y los trabajadores van tomando consciencia sobre la medicina preventiva, el valor del cuerpo activo, beneficioso, que emana el desarrollo de las instituciones.

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.

La gimnasia laboral es una de las alternativas para que los trabajadores prevengan padecimientos laborales como la fatiga, estrés, colesterol, triglicérido, obesidad, lumbago,

tendinitis, circulación de sangre, presión arterial, tensión muscular, fatiga visual, dolores de espalda, trastornos de trauma acumulativo gracias a estar sentados ante un ordenador con posiciones incorrectas a lo largo de las 8 horas o tal vez más. Para prevenir dichos padecimientos debería de desarrollarse gimnasios anteriormente, intermedio y luego de las jornadas laborales, pues la paz de la salud es la calidad de vida de una persona. En cada una de las instituciones debería programarse gimnasios teniendo presente la actividad que ejecuta el trabajador, como por ejemplo estiramiento muscular, taichi, acondicionamiento físico, fitness, yoga, musculación, aeróbic, fútbol, otros ejercicios concordantes con el desarrollo de la productividad. Tal se estaría contribuyendo a la prevención de la buena salud y un mejor cultivo del estrés.

La Institución Educativa Pedro Portillo Silva ubicada en la provincia de Huaura no es ajena a estas variables debido a que el mismo hecho de trabajar con niños de distintas edades puede resultar estresante es por ello que se realiza la presente investigación de tal manera que los resultados y la teoría previa de las variables puedan ayudar en un futuro a los docentes y administrativos para que no se estresen y puedan trabajar de manera eficiente sin complicaciones en su trabajo y en su salud.

1.2 Formulación y definición del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre la gimnasia laboral y el estrés en el personal docente y administrativo de la institución educativa pedro portillo silva de Huaura, 2020?

1.2.2. Problema específico

¿Cuál es la relación entre el ejercicio físico y el estrés en el personal docente y administrativo de la institución educativa Pedro Portillo Silva de Huaura, 2020?

¿Cuál es la relación entre la gimnasia cognitiva y el estrés en el personal docente y administrativo de la institución educativa Pedro Portillo Silva de Huaura, 2020?

¿Cuál es la relación entre la gimnasia visual y el estrés en el personal docente y administrativo de la institución educativa Pedro Portillo Silva de Huaura, 2020?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivos generales

Determinar la relación entre la gimnasia laboral y el estrés en el personal docente y administrativo de la institución educativa Pedro Portillo Silva de Huaura, 2020.

1.3.2 Objetivos específicos

Determinar la relación entre el ejercicio físico y el estrés en el personal docente y administrativo de la institución educativa Pedro Portillo Silva de Huaura, 2020.

Determinar la relación entre la gimnasia cognitiva y el estrés en el personal docente y administrativo de la institución educativa Pedro Portillo Silva de Huaura, 2020.

Determinar la relación entre la gimnasia visual y el estrés en el personal docente y administrativo de la institución educativa pedro portillo silva de Huaura, 2020.

1.4 Justificación de la investigación

Social

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

Práctica

Los resultados de esta investigación concientizarán a los docentes y administrativos sobre la importancia y la eficacia de la gimnasia laboral dentro de sus actividades laborales.

1.5 Delimitaciones del estudio

El estudio se realizará en la Institución Educativa Pedro Portillo Silva de Huaura, 2020.

1.6 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

2.1. Antecedentes

2.1.1. Internacionales

Díaz Sarmiento & Mauricio Rojas(s/f) *“En su trabajo programa de gimnasia laboral en una empresa”*. Tiene por objetivo “Determinar un programa de gimnasia laboral en una empresa” llegando a la conclusión de que: 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 gimnasias para el cuidado y el relajamiento de la parte afectada

Sanchez, (2011) En su tesis *“Estrés laboral, satisfacción en el trabajo y bienestar psicológico en trabajadores de una Industria Cerealera”*. Tiene por objetivo determinar la relación entre el estrés laboral, satisfacción en el trabajo y bienestar psicológico en trabajadores de una Industria Cerealera”, llegando a la conclusión de que: “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.

Naranjo Pereira, (2009) en su trabajo *“Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo”*. Tiene por objetivo “determinar la relacion entre una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo”, llegando a la conclusión de que: “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.

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*”. Tiene por objetivo “determinar la relación entre la gimnasia laboral y su contribución al mejoramiento del estado de salud de los trabajadores del Sistema Integral de Emergencias 171, Cojedes, Venezuela” llegando a la conclusión de que: “Los puestos de trabajo del Sistema Integral de Emergencias Cojedes 171 presentan características diferentes en cuanto al esfuerzo, estadía y desempeño durante la jornada laboral que realizan”. Dado que las personas somos diferentes y como el trabajo la gimnasia debe de realizarse de manera diferenciada utilizando estilos adecuadas a las circunstancias.

González Acabal, (2014) en su tesis “*Estrés y desempeño laboral*”. Tiene por objetivo “determinar la relación entre el estrés y desempeño laboral”, llegando a la conclusión de que: “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.

Bonilla García, (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*”. Tiene por objetivo “determinar la 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”, llegando a la conclusión:

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.

2.1.2. Nacionales

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”*. Tiene por objetivo “determinar la relación entre 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”, llegando a la conclusión de que: 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.

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)". Tiene por objetivo "determinar la 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)", llegando a la conclusión de que: 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

Quispe Gamio, (2016) en su tesis "*Niveles de estrés y clima laboral en los colaboradores de una empresa privada de lima*". Tiene por objetivo "Determinar la relación entre los niveles de estrés y clima laboral en los colaboradores de una empresa privada de lima", llegando a la conclusión de que: 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.

2.2. Bases teóricos

2.2.1. Gimnasia laboral

El trabajador debe ser consciente de las actividades que realiza, de acuerdo a esas debe realizar gimnasias 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)

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.

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:

Sociales

Mejora la interrelación entre personas.

Vivencia democrática.

Valora la integración grupal.

Fisiológicos

Agilidad en la postura.

Mejora la circulación sanguínea.

Disminuyen las dolencias corporales.

Funciona mejor la articulación.

Psicológicos

El autoconcepto fortalece la producción.

Mejora el pensamiento laboral.

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 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.

2. 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.

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^a 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^a 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.

Síntomas del estrés según M^a Regueiro(s/f):

Diferencia de actitud, depresión e irritabilidad.

El mal funcionamiento de la memoria, el pensamiento negativo, incapacidad de realizar actividades laborales.

Exceso de alimentación, sueño, consumo de estupefaciente.

Malestar corporal.

Tipos de estrés según M^a Regueiro (s/f)

a. Eustrés

Alegría y una óptima vida saludable.

Ejerce su potencialidad al máximo.

Gusto al trabajo ya sea intelectual o laboral, satisfacción a la culminación de éstas.

La persona debe ser consciente de sus actos y actuar con esmero en las actividades que le guste.

Ayuda a la confianza de sí.

b. Distrés

Provoca angustia.

Perjudica a la mente y al cuerpo.

Es la que trae consigo enfermedades, en muchos de los casos, patologías desagradables para el ser humano.

Provoca cansancio y malestar.

Produce enfermedad patológica.

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.

Fuentes de estrés según M^a Regueiro (s/f)

1. Factores:
 - a. Estímulos Internos: Malestar corporal y mental.
 - b. Estímulos Externos: situaciones problemáticas.
2. Básicas:
 - a. Nuestra fisiología: La amenaza y la conservación por la vida.
 - b. Nuestro entorno. Acciones autoritarias. Exceso de responsabilidades.
 - c. Nuestros pensamientos. Regulación mental.

2.3 Términos básicos

Agotamiento: La activación del organismo es nula causando enfermedades.

Alarma: Movilización preventiva, alerta en el estado de nuestro cuerpo.

Distrés: Perjudicial para el cuerpo humano

Estrés: Reacción normal de nuestro cuerpo frente a alguna amenaza.

Eustrés: Es estimulante para el cuerpo humano.

Gimnasia laboral: Conjunto de ejercicios que realiza el trabajador en unos minutos durante su jornada laboral.

2.4 Formulación de hipótesis

2.4.1 Hipótesis general

La gimnasia laboral se relaciona con el estrés en el personal docente y administrativo de la institución educativa Pedro Portillo Silva de Huaura, 2020.

2.4.2 Hipótesis específicos

El ejercicio físico se relaciona con el estrés en el personal docente y administrativo de la institución educativa Pedro Portillo Silva de Huaura, 2020.

La gimnasia cognitiva se relaciona con el estrés en el personal docente y administrativo de la institución educativa Pedro Portillo Silva de Huaura, 2020.

La gimnasia visual se relaciona con el estrés en el personal docente y administrativo de la institución educativa Pedro Portillo Silva de Huaura, 2020.

2.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

V1: GIMNASIA LABORAL

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V1: GIMNASIA LABORAL	Ejercicios Físicos	Al iniciar las actividades laborales Durante las actividades laborales	1, 2,	Likert
	Gimnasio Cognitivo	Al iniciar las actividades laborales Durante las actividades laborales	3, 4	Likert
	Gimnasio Visual	Al iniciar las actividades laborales Durante las actividades laborales	5, 6	Likert

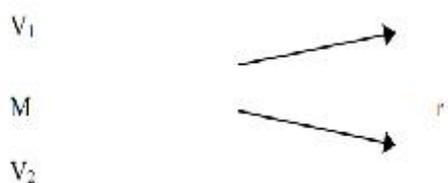
V2: ESTRÉS

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V2: ESTRÉS	Eustrés	Satisfacción en el trabajo Alegría y vida saludable autoconfianza	7, 8, 9	Likert
	Distrés	Cansancio y malestar Angustia Enfermedad patológica	10, 11, 12	Likert

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico

Hernandez, Fernandez, & Baptista (2014) indican que “la investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables”. Este estudio eligió un diseño transversal no experimental.



Dónde:

M: La muestra

V_1 : Gimnasia Laboral

V_2 : Estrés

r : Es el coeficiente de correlación entre las variables.

3.1.1. Tipo de investigación

“La investigación aplicada consiste en mantener conocimientos y realizarlos en la práctica además de mantener estudios científicos con el fin de encontrar respuesta a

posibles aspectos de mejora en situación de la vida cotidiana” (Gerena, 2010). La presente investigación es de tipo aplicada.

3.1.2. Nivel de investigación

“La utilidad y el propósito principal de los estudios correlacionales son saber cómo se puede comparar un concepto o variable conociendo el comportamiento de otras variables relacionadas” (Hernandez, Fernandez, & Baptista, 2014). La investigación es de nivel correlacional

3.1.3. Diseño

Hernández, Fernández, & Baptista (2014) indican que “la investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables”. Este estudio eligió un diseño transversal no experimental porque no se dará tratamiento a las variables de la gimnasia laboral y el estrés.

3.1.4. Enfoque

Hernández, Fernández, & Baptista (2014) definen que el enfoque cuantitativo es “la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías”. El enfoque de la investigación es Cuantitativa.

3.2. Población y muestra

3.2.1 Población

Según Bernal (2010), “es el conjunto de todos los elementos a los cuales se refiere la investigación. Se puede definir también como el conjunto de todas las unidades de muestreo” (p. 160).

31 docentes y administrativos de la Institución Educativa Pedro Portillo Silva, Huaura.

3.2.2 Muestra

La Muestra está constituida por 31 docentes y administrativos de la Institución Educativa Pedro Portillo Silva, Huaura. Se efectuó la observación y medición la de las variables.

N= Población: 31 docentes y administrativos de la Institución Educativa Pedro Portillo Silva, Huaura.

n= Tamaño de la muestra: 31 docentes y administrativos de la Institución Educativa Pedro Portillo Silva, Huaura.

e= Margen de error 0.5

3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.3.1. Técnicas a emplear

A través de la encuesta, se permitió obtener información del conocimiento de los docentes y administrativos de la Institución Educativa Pedro Portillo Silva, Huaura.

Para ello se estableció una guía de encuestas dirigida que permitió una mayor objetividad en la obtención de la información.

3.3.2. Descripción de los instrumentos

Spss, Excel

3.4. Técnicas para el procesamiento de la información

Instrumentos

Encuesta

Guía de observación

Cuaderno de campo.

CAPÍTULO IV: Resultados

Tabla 1

¿Con los ejercicios que realizas disminuyes tus molestias?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	20	65%
A veces	9	29%
Nunca	2	6%
TOTAL	31	100%

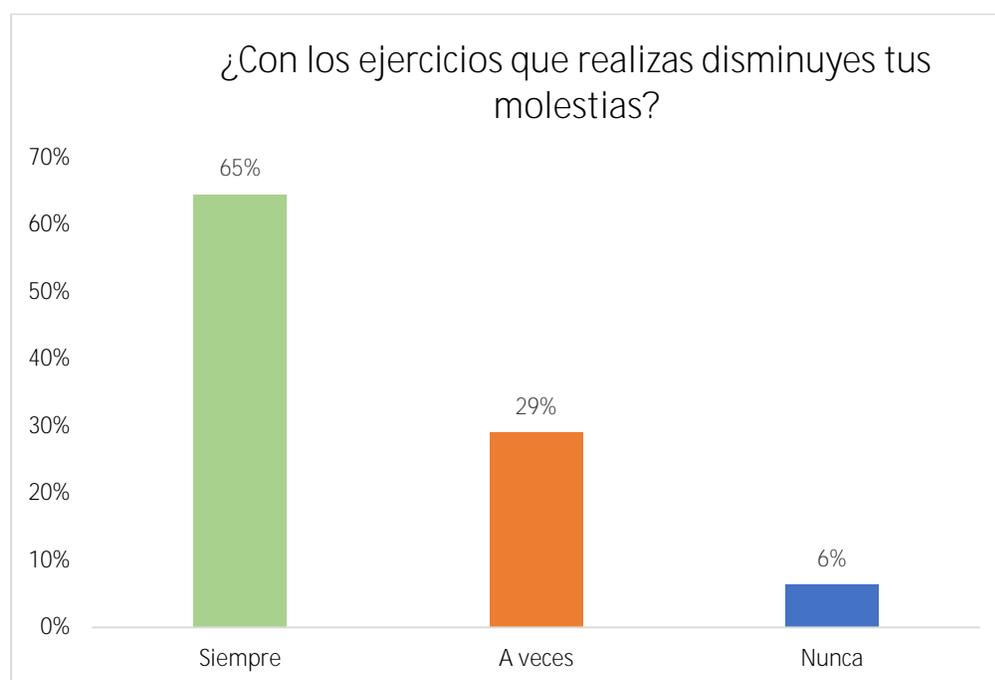


Figura 1 ¿Con los ejercicios que realizas disminuyes tus molestias?

De la tabla 1 y figura 1, se observa que, de un total de 31 docentes y administrativos de la Institución Educativa Pedro Portillo Silva, Huaura. El 65% manifiesta que con los ejercicios que realizas siempre disminuyes sus molestias, el 29% manifiesta que con los ejercicios que realizas a veces disminuyes sus molestias y el 6% manifiesta que con los ejercicios que realizas nunca disminuyes sus molestias.

Tabla 2

¿Realizas gimnasia visual?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	13	42%
A veces	11	35%
Nunca	7	23%
TOTAL	31	100%

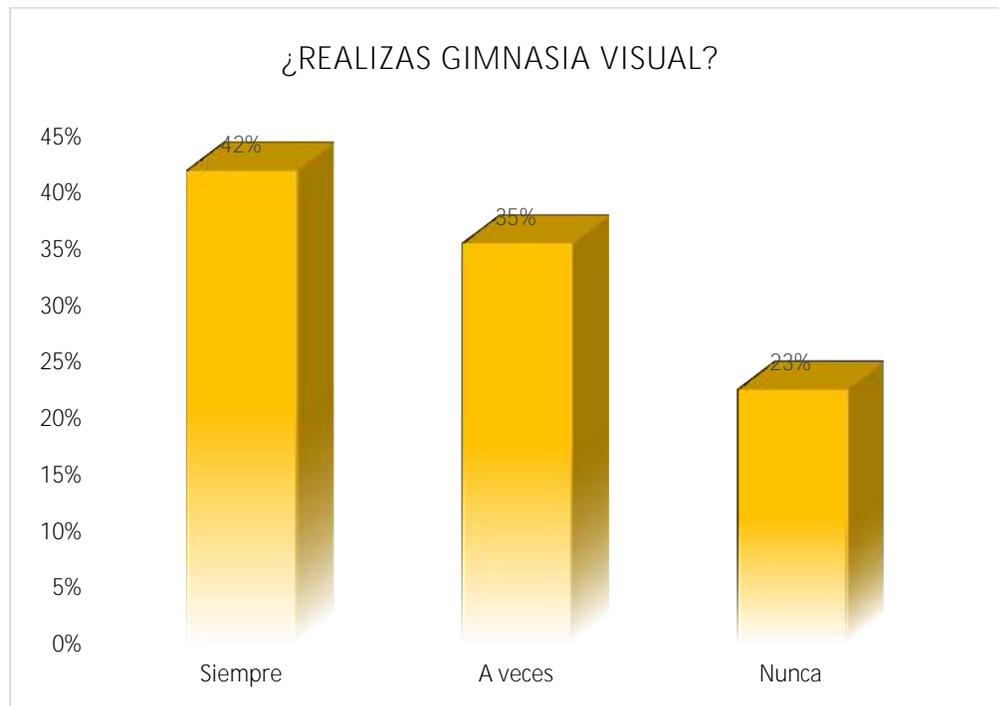


Figura 2 ¿Realizas gimnasia visual?

De la tabla 2 y figura 2, se observa que, de un total de 31 docentes y administrativos de la Institución Educativa Pedro Portillo Silva, Huaura. El 42% manifiesta que siempre realiza gimnasia visual, el 35% manifiesta que a veces realiza gimnasia visual y el 23% manifiesta que nunca realiza gimnasia visual.

Tabla 3

¿Eres consciente de ti mismo?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	24	77%
A veces	5	16%
Nunca	2	6%
TOTAL	31	100%

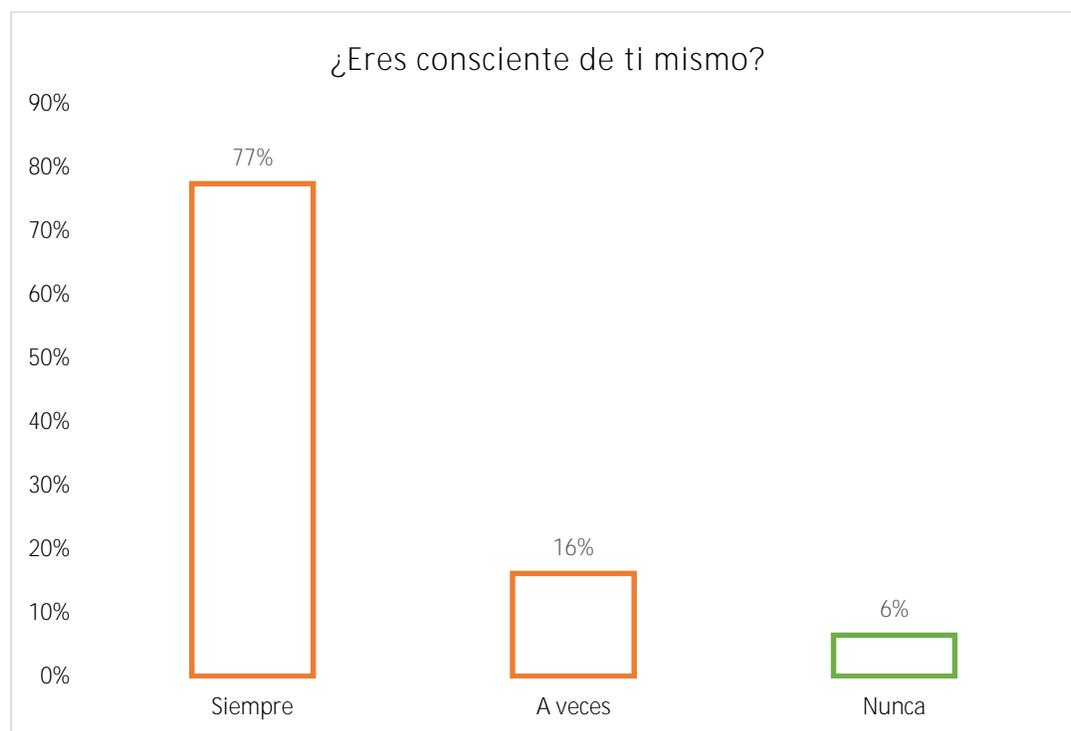


Figura 3 ¿Eres consciente de ti mismo?

De la tabla 3 y figura 3, se observa que, de un total de 31 docentes y administrativos de la Institución Educativa Pedro Portillo Silva, Huaura. El 77% manifiesta que siempre es consciente de sí mismo, el 16% manifiesta que a veces es consciente de sí mismo y el 6% manifiesta que nunca es consciente de sí mismo.

Tabla 4

¿Con los ejercicios que realizas reduces la fatiga?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	26	84%
A veces	5	16%
Nunca	0	0%
TOTAL	31	100%

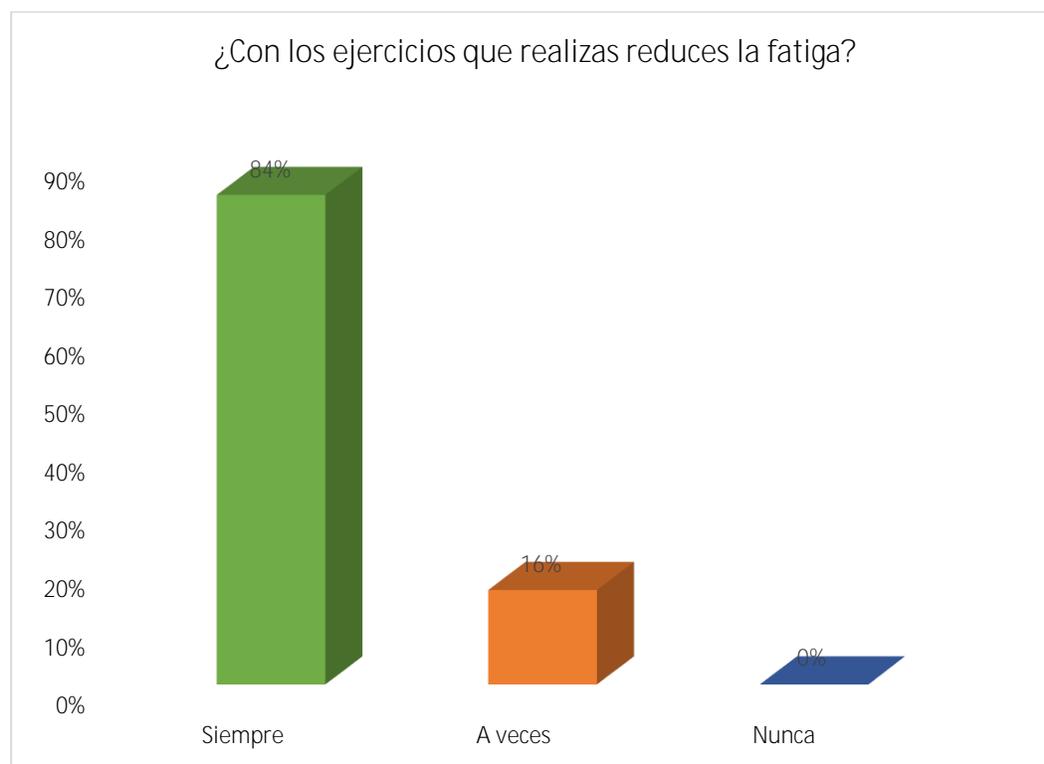


Figura 4 ¿Con los ejercicios que realizas reduces la fatiga?

De la tabla 4 y figura 4, se observa que, de un total de 31 docentes y administrativos de la Institución Educativa Pedro Portillo Silva, Huaura. El 84% manifiesta que con los ejercicios que realizas siempre reduce la fatiga, el 15% manifiesta que con los ejercicios que realizas a veces reduce la fatiga y el 6% manifiesta que con los ejercicios que realizas nunca reduce la fatiga.

Tabla 5

¿Estas satisfecho con tu sueldo?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	14	45%
A veces	6	19%
Nunca	11	35%
TOTAL	31	100%

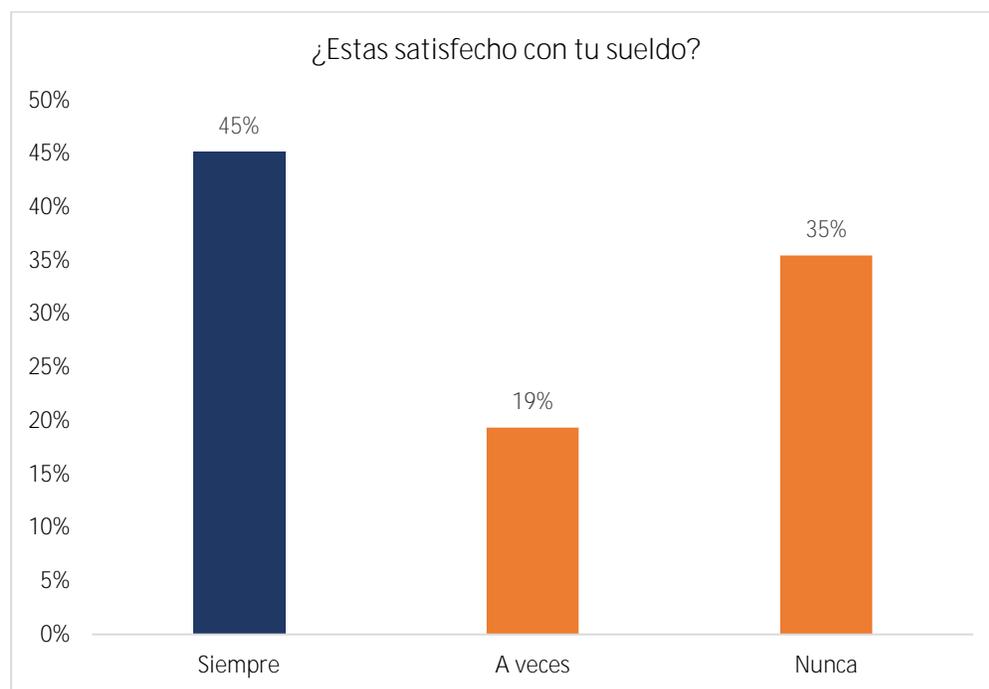


Figura 5 ¿Estas satisfecho con tu sueldo?

De la tabla 5 y figura 5, se observa que, de un total de 31 docentes y administrativos de la Institución Educativa Pedro Portillo Silva, Huaura. El 45% manifiesta que siempre está satisfecho con tu sueldo, el 19% manifiesta que a veces está satisfecho con tu sueldo y el 35% manifiesta que nunca está satisfecho con tu sueldo.

Tabla 6

¿Estás de acuerdo con tu compañero de trabajo?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	18	58%
A veces	3	10%
Nunca	10	32%
TOTAL	31	100%

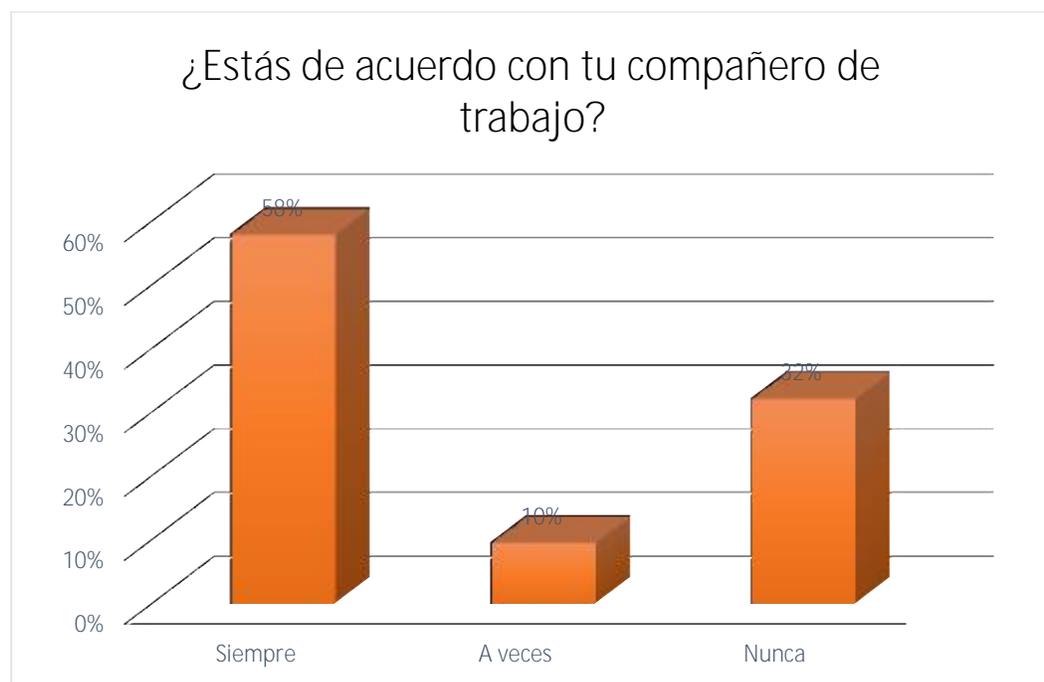


Figura 6 ¿Estás de acuerdo con tu compañero de trabajo?

De la tabla 6 y figura 6, se observa que, de un total de 31 docentes y administrativos de la Institución Educativa Pedro Portillo Silva, Huaura. El 58% manifiesta que siempre está de acuerdo con tu compañero de trabajo, el 10% manifiesta que a veces está de acuerdo con tu compañero de trabajo y el 32% manifiesta que nunca está de acuerdo con tu compañero de trabajo.

Tabla 7

¿Con los ejercicios que realizas previenes afecciones?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	15	48%
A veces	5	16%
Nunca	11	35%
TOTAL	31	100%

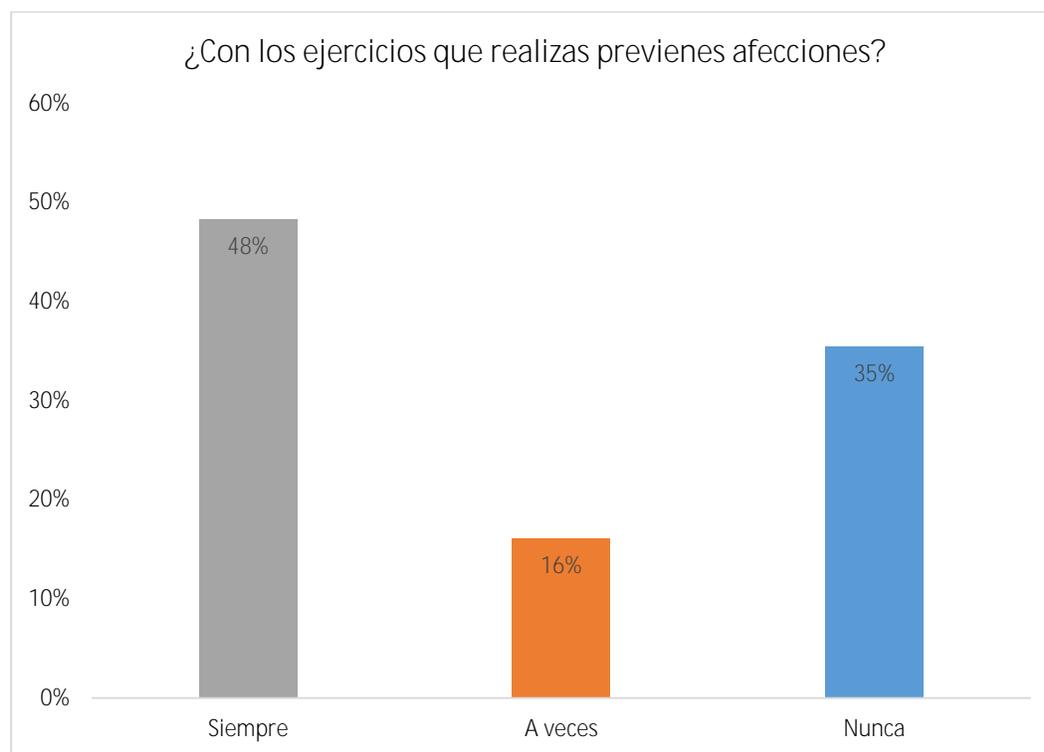


Figura 7 ¿Con los ejercicios que realizas previenes afecciones?

De la tabla 7 y figura 7, se observa que, de un total de 31 docentes y administrativos de la Institución Educativa Pedro Portillo Silva, Huaura. El 48% manifiesta que con los ejercicios que realizas siempre previene afecciones, el 16% manifiesta que con los ejercicios que realizas a veces previene afecciones y el 35% manifiesta que con los ejercicios que realizas nunca previene afecciones.

Tabla 8

¿Juegas con las adivinanzas?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	10	32%
A veces	15	48%
Nunca	6	19%
TOTAL	31	100%

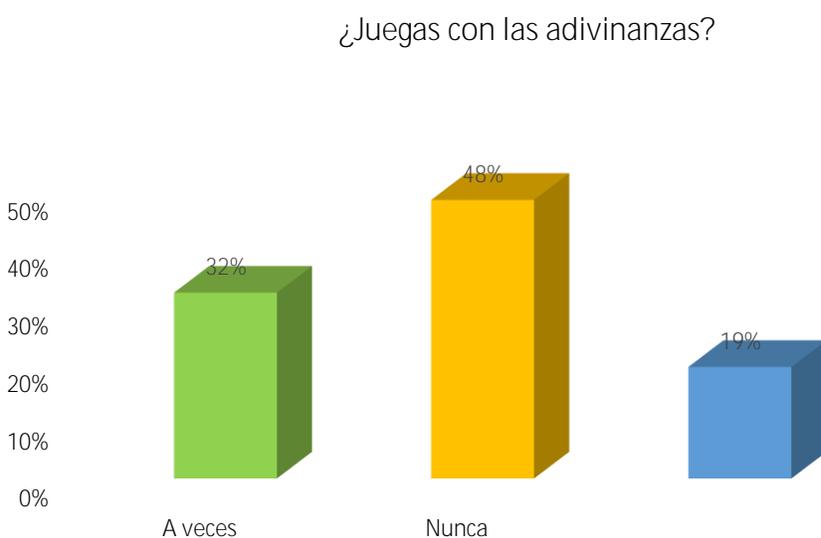


Figura 8 ¿Juegas con las adivinanzas?

De la tabla 8 y figura 8, se observa que, de un total de 31 docentes y administrativos de la Institución Educativa Pedro Portillo Silva, Huaura. El 32% manifiesta que siempre juega con las adivinanzas, el 48% manifiesta que a veces juega con las adivinanzas y el 19% manifiesta que nunca juega con las adivinanzas.

Tabla 9

¿Estás de acuerdo con la documentación curricular?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	14	45%
A veces	9	29%
Nunca	8	26%
TOTAL	31	100%

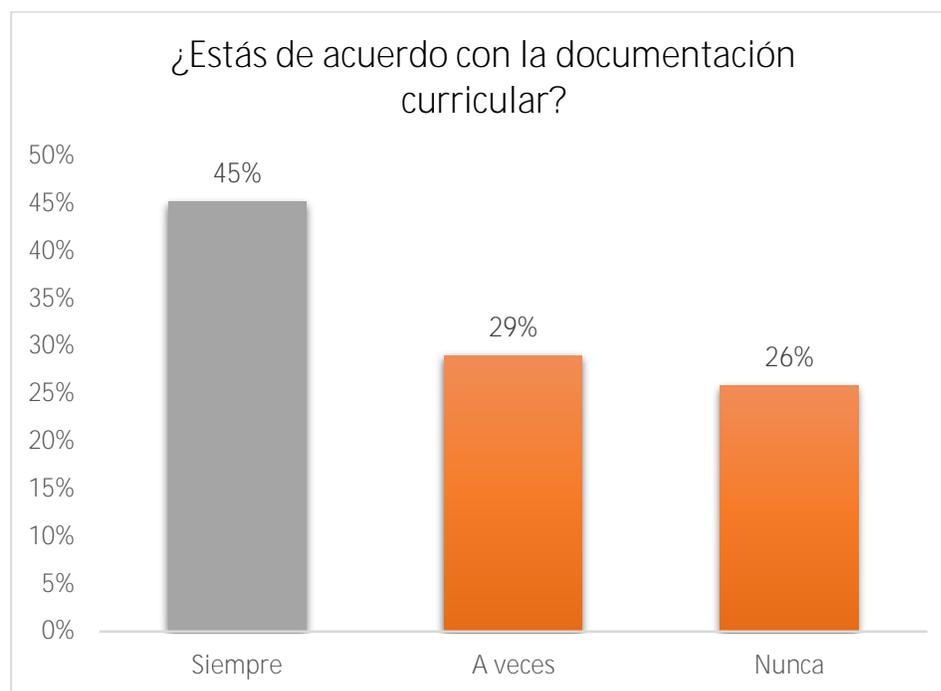


Figura 9 ¿Estás de acuerdo con la documentación curricular?

De la tabla 9 y figura 9, se observa que, de un total de 31 docentes y administrativos de la Institución Educativa Pedro Portillo Silva, Huaura. El 45% manifiesta que siempre está de acuerdo con la documentación curricular, el 29% manifiesta que a veces está de acuerdo con la documentación curricular y el 26% manifiesta que nunca está de acuerdo con la documentación curricular.

Tabla 10

¿Realizas miradas hacia distintos espacios o lugares?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	9	29%
A veces	16	52%
Nunca	6	19%
TOTAL	31	100%

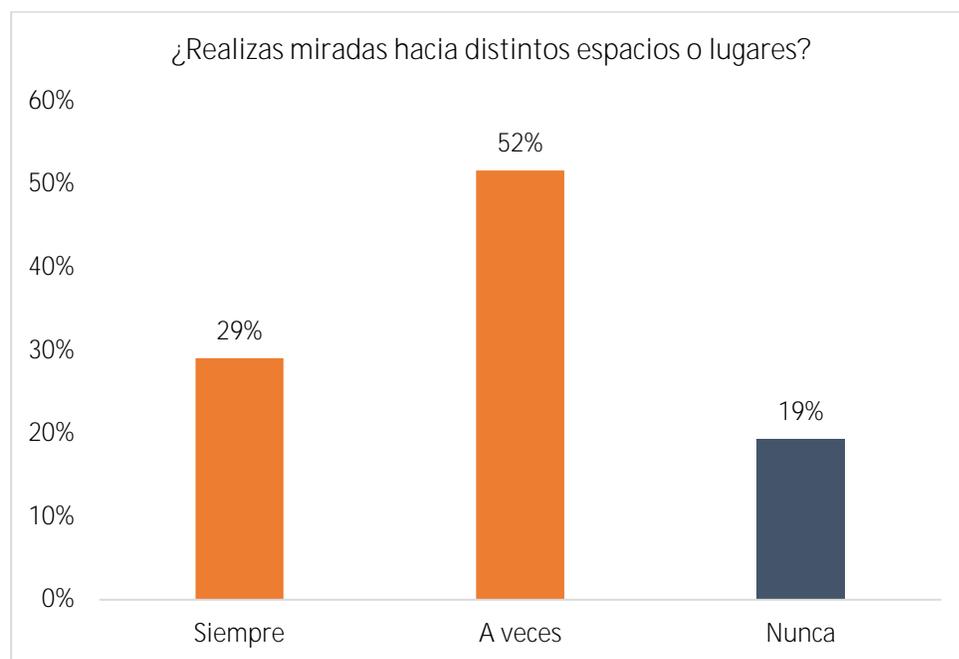


Figura 10 ¿Realizas miradas hacia distintos espacios o lugares?

De la tabla 10 y figura 10, se observa que, de un total de 31 docentes y administrativos de la Institución Educativa Pedro Portillo Silva, Huaura. El 29% manifiesta que siempre realiza miradas hacia distintos espacios o lugares, el 52% manifiesta que a veces realiza miradas hacia distintos espacios o lugares y el 19% manifiesta que nunca realiza miradas hacia distintos espacios o lugares.

Tabla 11

¿Tomas decisiones adecuadas?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	11	35%
A veces	8	26%
Nunca	12	39%
TOTAL	31	100%

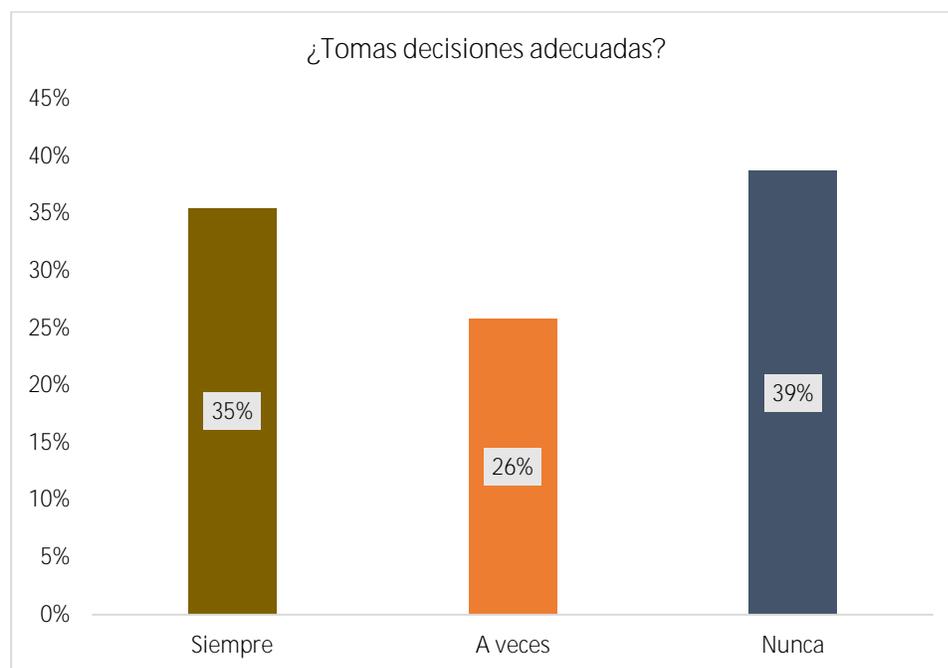


Figura 11 ¿Tomas decisiones adecuadas?

De la tabla 11 y figura 11, se observa que, de un total de 31 docentes y administrativos de la Institución Educativa Pedro Portillo Silva, Huaura. El 35% manifiesta que siempre toma decisiones adecuadas, el 26% manifiesta a veces toma decisiones adecuadas y el 39% manifiesta que nunca toma decisiones adecuadas.

Tabla 12

¿Si realizas ejercicios durante tu actividad laboral, cuantos minutos lo realizas en el día?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
10 minutos	8	26%
5 minutos	21	68%
15 minutos	2	6%
TOTAL	31	100%

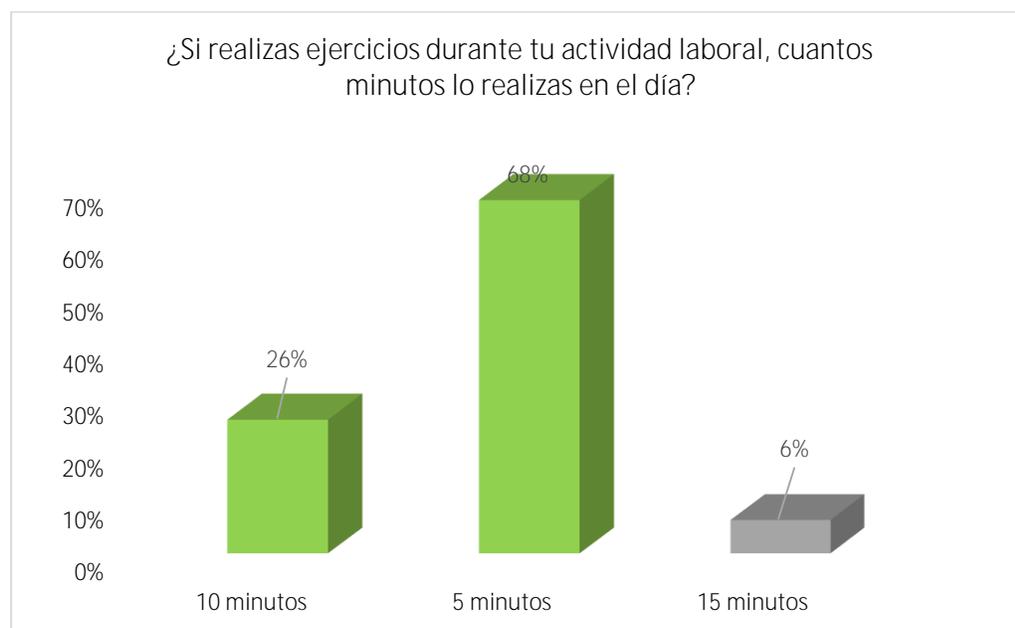


Figura 12 ¿Si realizas ejercicios durante tu actividad laboral, cuantos minutos lo realizas en el día?

De la tabla 12 y figura 12, se observa que de un total de 31 docentes y administrativos de la Institución Educativa Pedro Portillo Silva, Huaura. El 26% manifiesta que durante su actividad laboral realiza 10 minutos de ejercicios, el 68% manifiesta que durante su actividad laboral realiza 5 minutos de ejercicios y el 6% manifiesta que durante su actividad laboral realiza 15 minutos de ejercicios.

Tabla 13

¿Realizas gimnasia cognitiva?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	18	58%
A veces	5	16%
Nunca	8	26%
TOTAL	31	100%

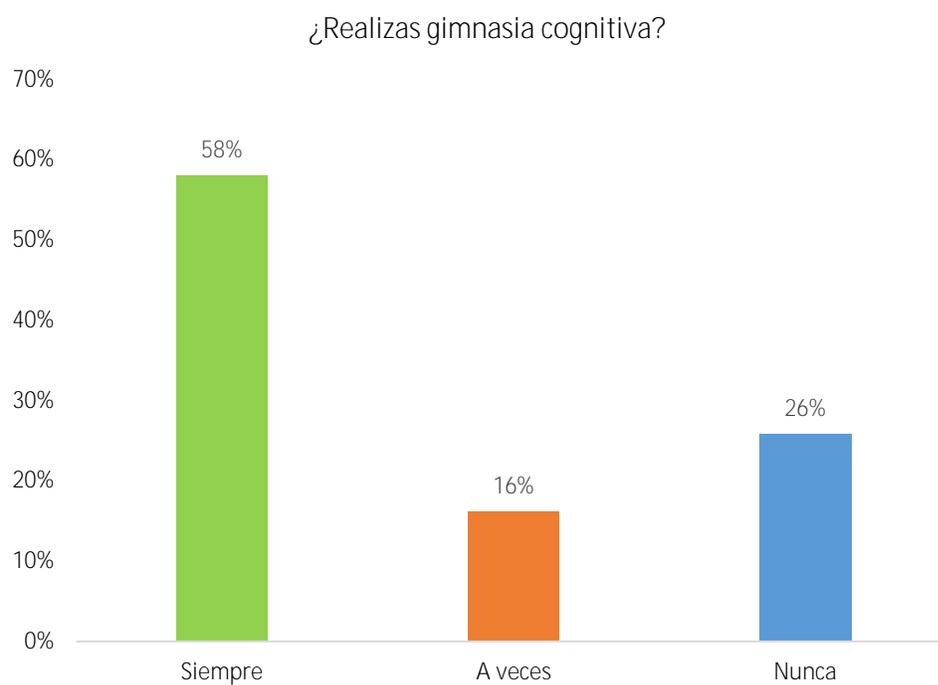


Figura 13 ¿Realizas gimnasia cognitiva?

De la tabla 13 y figura 13, se observa que, de un total de 31 docentes y administrativos de la Institución Educativa Pedro Portillo Silva, Huaura. El 58% manifiesta que siempre realiza gimnasia cognitiva, el 16% manifiesta que nunca realiza gimnasia cognitiva y el 26% manifiesta que a veces realiza gimnasia cognitiva.

Tabla 14

¿Estas satisfecho con el trabajo que realizas?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	7	23%
A veces	18	58%
Nunca	6	19%
TOTAL	31	100%

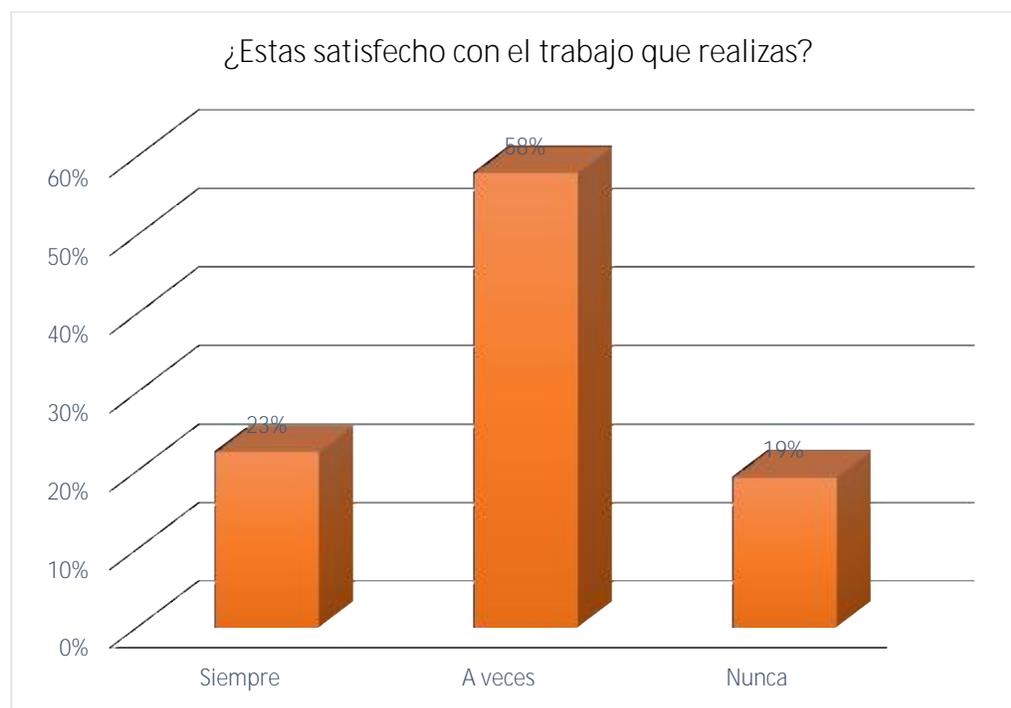


Figura 14 ¿Estas satisfecho con el trabajo que realizas?

De la tabla 14 y figura 14, se observa que, de un total de 31 docentes y administrativos de la Institución Educativa Pedro Portillo Silva, Huaura. El 23% manifiesta que siempre está satisfecho con el trabajo que realiza, el 58% manifiesta que a veces está satisfecho con el trabajo que realiza y el 19% manifiesta que nunca está satisfecho con el trabajo que realiza.

Tabla 15

¿Planificas tus actividades?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	27	87%
A veces	3	10%
Nunca	1	3%
TOTAL	31	100%

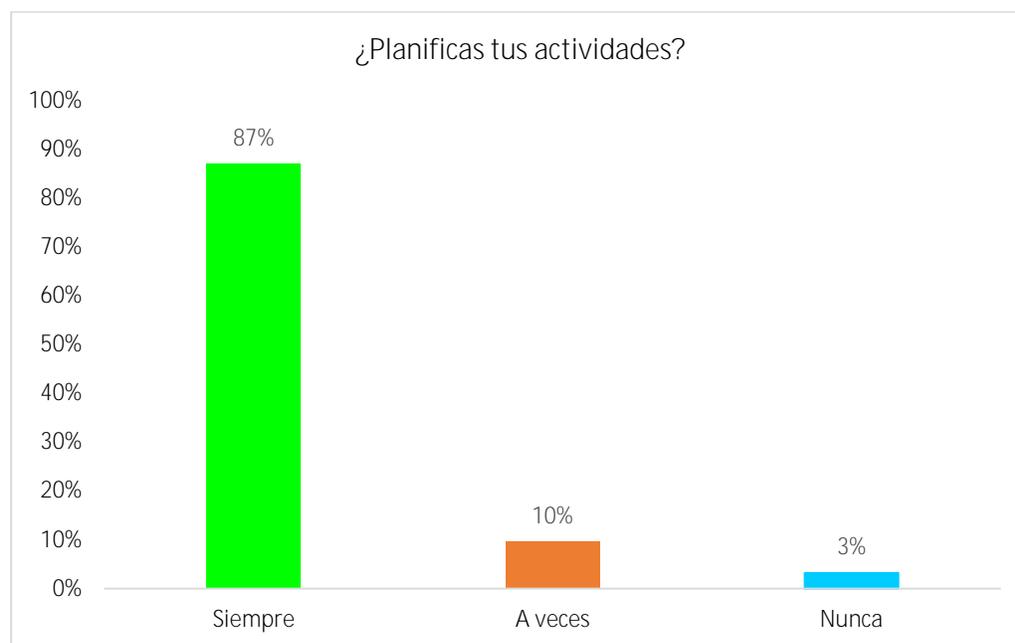


Figura 15 ¿Planificas tus actividades?

De la tabla 15 y figura 15, se observa que, de un total de 31 docentes y administrativos de la Institución Educativa Pedro Portillo Silva, Huaura. El 87% manifiesta que siempre planifica sus actividades, el 10% manifiesta que a veces planifica sus actividades y el 3% manifiesta que nunca planifica sus actividades.

Tabla 16

¿Realizas ejercicios durante tu actividad laboral?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	12	39%
A veces	10	32%
Nunca	9	29%
TOTAL	31	100%

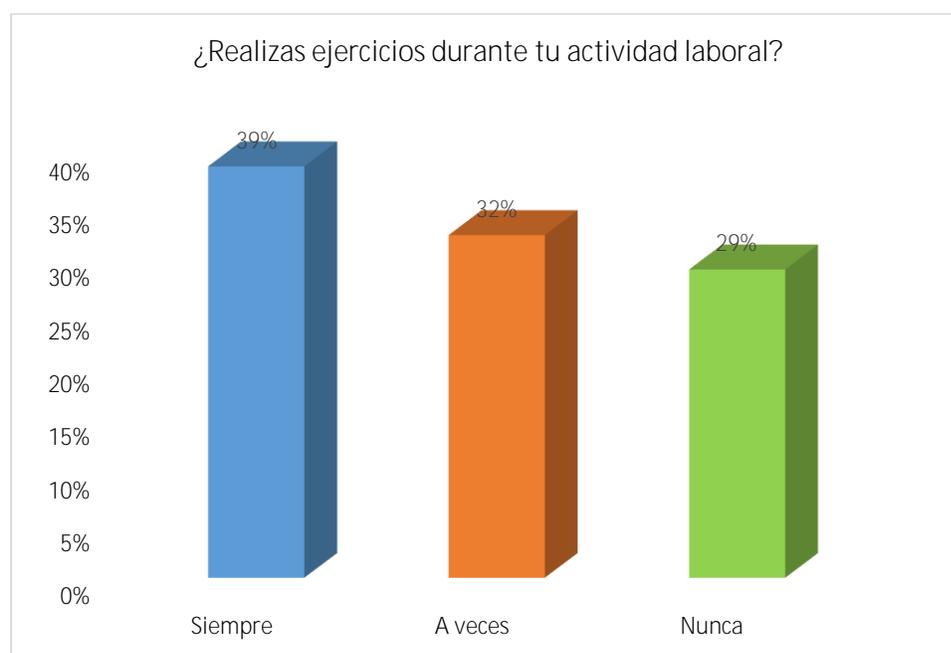


Figura 16 ¿Realizas ejercicios durante tu actividad laboral?

De la tabla 16 y figura 16, se observa que, de un total de 31 docentes y administrativos de la Institución Educativa Pedro Portillo Silva, Huaura. El 39% manifiesta que siempre realiza ejercicios durante tu actividad laboral, el 32% manifiesta que a veces realiza ejercicios durante tu actividad laboral y el 29% manifiesta que nunca realiza ejercicios durante tu actividad laboral.

Tabla 17

¿Realizas algo que te guste con alegría?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	29	94%
A veces	2	6%
Nunca	0	0%
TOTAL	31	100%

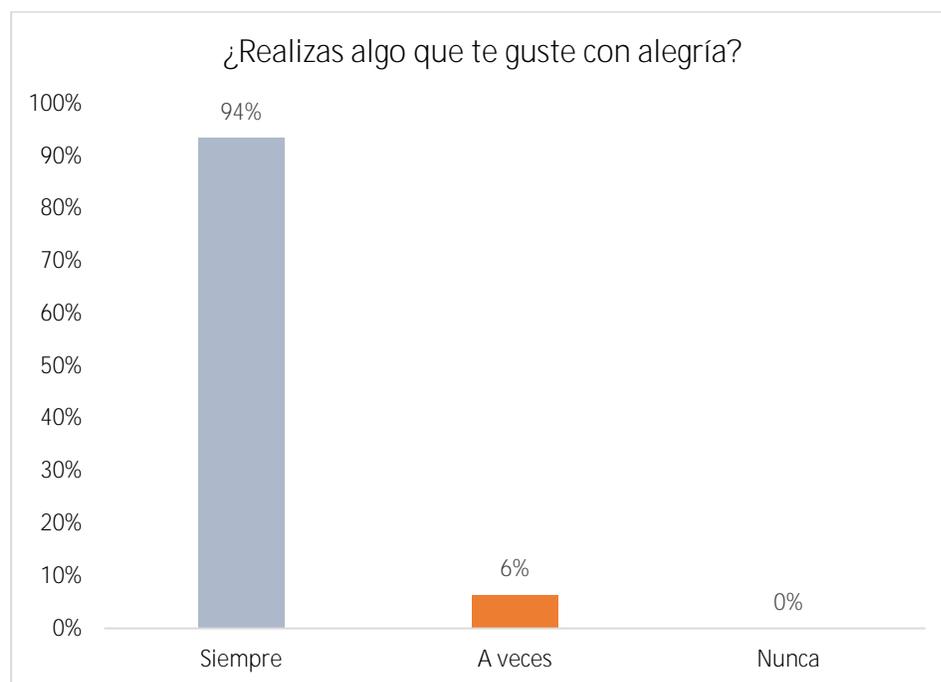


Figura 17 ¿Realizas algo que te guste con alegría?

De la tabla 17 y figura 17, se observa que, de un total de 31 docentes y administrativos de la Institución Educativa Pedro Portillo Silva, Huaura. El 94% manifiesta que siempre realiza con alegría algo que le gusta y el 6% manifiesta que a veces realiza con alegría algo que le gusta.

Tabla 18

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

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	15	48%
A veces	10	32%
Nunca	6	19%
TOTAL	31	100%

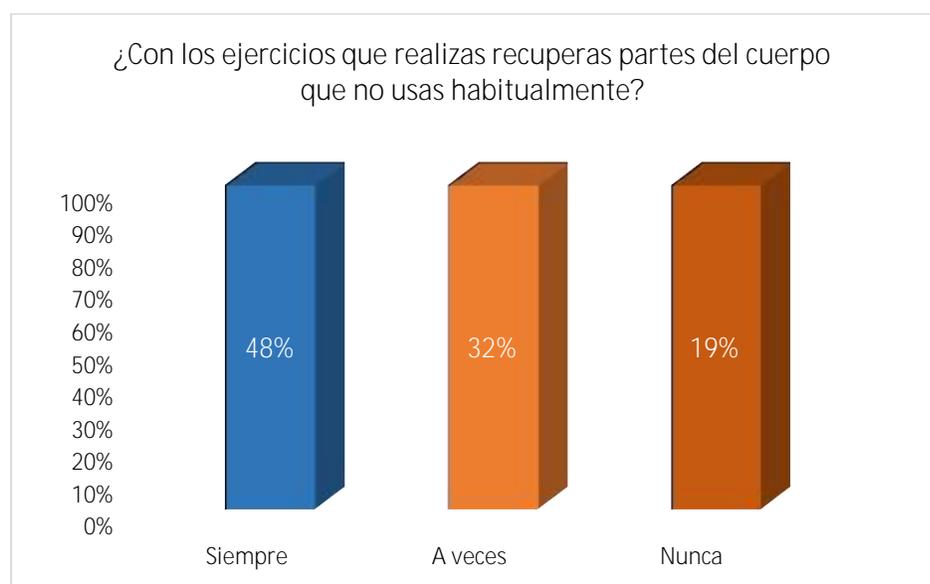


Figura 18 ¿Con los ejercicios que realizas recuperas partes del cuerpo que no usas habitualmente?

De la tabla 18 y figura 18, se observa que, de un total de 31 docentes y administrativos de la Institución Educativa Pedro Portillo Silva, Huaura. El 48% manifiesta que con los ejercicios que realiza siempre recupera partes del cuerpo que no usas habitualmente, el 32% manifiesta que con los ejercicios que realiza a veces recupera partes del cuerpo que no usas habitualmente y el 19% manifiesta que con los ejercicios que realiza nunca recupera partes del cuerpo que no usas habitualmente.

Tabla 19

¿Realizas ejercicios antes de iniciar tu actividad laboral?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	4	13%
A veces	16	52%
Nunca	11	35%
TOTAL	31	100%

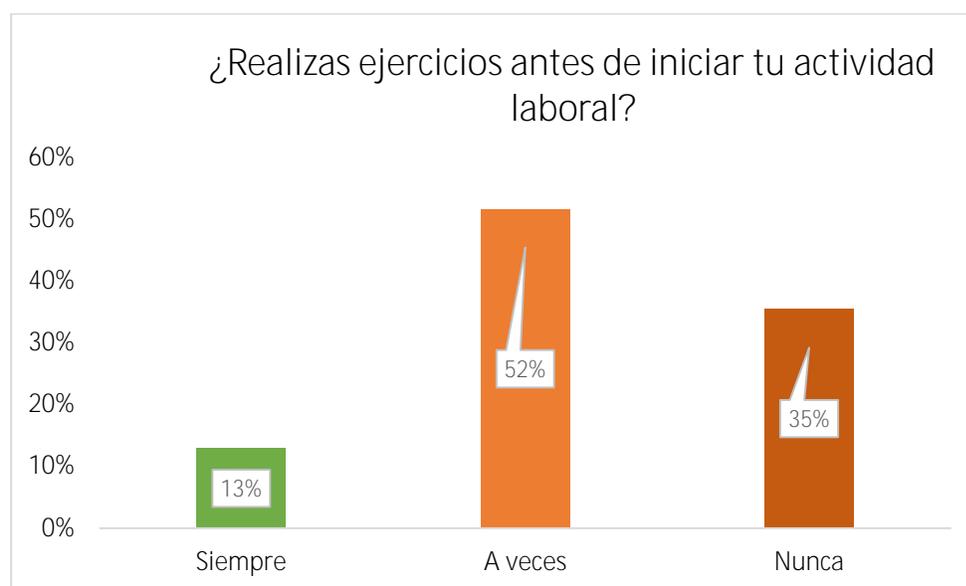


Figura 19 ¿Realizas ejercicios antes de iniciar tu actividad laboral?

De la tabla 19 y figura 19, se observa que, de un total de 31 docentes y administrativos de la Institución Educativa Pedro Portillo Silva, Huaura. El 13% manifiesta que siempre realiza ejercicios antes de iniciar tu actividad laboral, el 52% manifiesta que a veces realiza ejercicios antes de iniciar tu actividad laboral y el 35% manifiesta que nunca realiza ejercicios antes de iniciar tu actividad laboral.

Tabla 20

¿Controlas tus emociones?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	15	48%
A veces	7	23%
Nunca	9	29%
TOTAL	31	100%

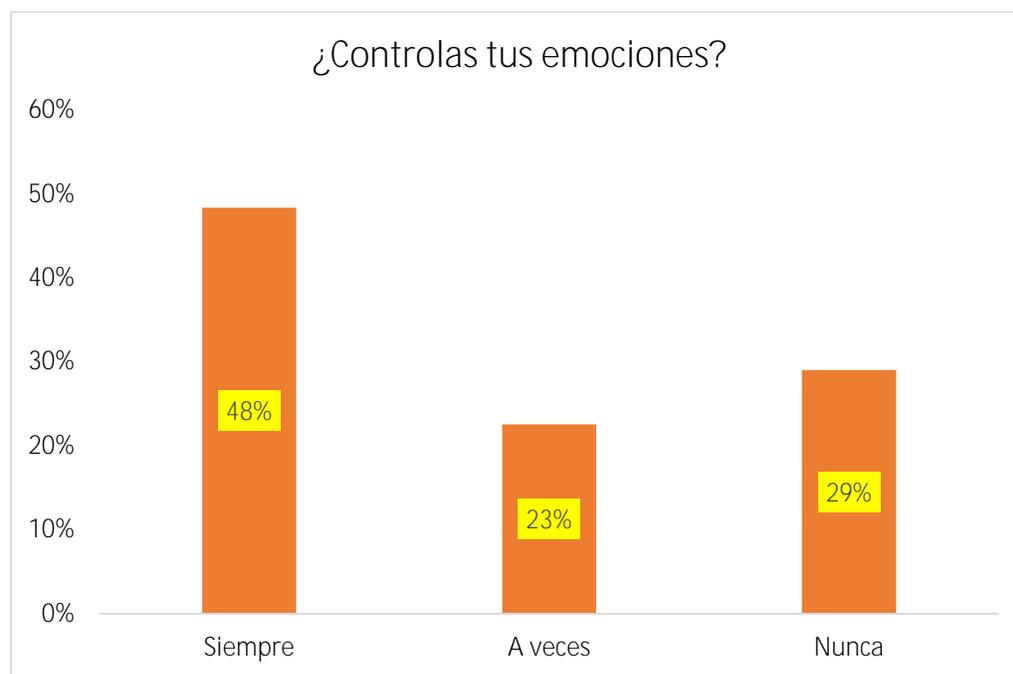


Figura 20 ¿Controlas tus emociones?

De la tabla 20 y figura 20, se observa que, de un total de 31 docentes y administrativos de la Institución Educativa Pedro Portillo Silva, Huaura. El 48% manifiesta que siempre controla sus emociones, el 23% manifiesta que a veces controla sus emociones y el 29% manifiesta que con nunca controla sus emociones.

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.

5.1. Conclusiones

Primera: La gimnasia laboral se relaciona con el estrés en el personal docente y administrativo de la institución educativa Pedro Portillo Silva de Huaura, 2020. Aceptándose la hipótesis alternativa y rechazándose la hipótesis nula.

Segunda: Un 68% de las personas encuestadas entre docentes y administrativos de la Institución Educativa Pedro Portillo Silva indican que realizan ejercicios durante su actividad laboral solo 5 minutos.

Tercera: El 58% de las personas encuestadas entre docentes y administrativos de la Institución Educativa Pedro Portillo Silva indican que a veces están satisfechos con el trabajo que realiza lo que perjudica emocionalmente al docente y personal administrativo.

Cuarta: los docentes y administrativos en su mayoría no realizan ejercicio antes de iniciar sus actividades laborales lo que incrementa la posibilidad de estresarse durante del día.

5.2. Recomendaciones

Primera: La institución educativa Pedro Portillo Silva debe implementar un programa de gimnasia laboral para evitar enfermedades que pueden conducir a la muerte con el tiempo.

Segundo: Se debe evaluar la salud y el estado físico del personal docente y administrativo.

Tercero: Realizar charlas sobre la importancia de la gimnasia profesional para nuestra condición física y salud.

Cuarto: El plan de actividades recreativas para el personal docente y administrativo debe realizarse en la institución educativa Pedro Portillo Silva, con el objetivo de lograr la integración laboral.

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

M^a 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 mejoramientodel estado de salud de los trabajadores del SistemaIntegral 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., Echaury 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 prehospitario 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: LA GIMNASIA LABORAL CONTRA EL ESTRÉS EN EL PERSONAL DOCENTE Y ADMINISTRATIVO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PEDRO PORTILLO SILVA DE HUAURA, 2020

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema general ¿Cuál es la relación entre la gimnasia laboral y el estrés en el personal docente y administrativo de la institución educativa pedro portillo silva de Huaura, 2020?</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación entre la gimnasia laboral y el estrés en el personal docente y administrativo de la institución educativa pedro portillo silva de Huaura, 2020.</p>	<p>Hipótesis general La gimnasia laboral se relaciona con el estrés en el personal docente y administrativo de la institución educativa pedro portillo silva de Huaura, 2020.</p>	<p>VARIABLE X</p> <p>Gimnasia Laboral</p>	<p>NIVEL DE INVESTIGACION: correlacional</p> <p>DISEÑO DE LA INVESTIGACION No experimental</p>
<p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuál es la relación entre el ejercicio físico y el estrés en el personal docente y administrativo de la institución educativa pedro portillo silva de Huaura, 2020?</p>	<p>Objetivos específicos Determinar la relación entre el ejercicio físico y el estrés en el personal docente y administrativo de la institución educativa pedro portillo silva de Huaura, 2020.</p>	<p>Hipótesis específicos El ejercicio físico se relaciona con el estrés en el personal docente y administrativo de la institución educativa pedro portillo silva de Huaura, 2020.</p>	<p>VARIABLE Y</p> <p>Estrés</p>	<p>TIPO DE INVESTIGACION Aplicada</p> <p>ENFOQUE DE LA INVESTIGACION: Cuantitativo</p>
<p>¿Cuál es la relación entre la gimnasia cognitivo y el estrés en el personal docente y administrativo de la institución</p>	<p>Determinar la relación entre la gimnasia cognitivo y el estrés en el personal docente y administrativo de la institución</p>	<p>La gimnasia cognitiva se relaciona con el estrés en el personal docente y administrativo de la</p>		<p>POBLACION: 31 docentes y administrativos</p> <p>MUESTRA:</p>

<p>educativa pedro portillo silva de Huaura, 2020?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la gimnasia visual y el estrés en el personal docente y administrativo de la institución educativa pedro portillo silva de Huaura, 2020?</p>	<p>educativa pedro portillo silva de Huaura, 2020.</p> <p>Determinar la relación entre la gimnasia y el estrés en el personal docente y administrativo de la institución educativa pedro portillo silva de Huaura, 2020.</p>	<p>institución educativa pedro portillo silva de Huaura, 2020.</p> <p>La gimnasia visual se relaciona con el estrés en el personal docente y administrativo de la institución educativa pedro portillo silva de Huaura, 2020.</p>		<p>31 docentes y administrativos</p> <p>ESTADISTICO DE PRUEBA: Spss</p> <p>TECNICA: Encuesta</p> <p>INSTRUMENTOS: Cuestionario</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. ¿Con los ejercicios que realizas disminuyes tus molestias?

a. Siempre

b. A veces

c. Nunca

2. ¿Realizas gimnasia visual?

a. Siempre

b. A veces

c. Nunca

3. ¿Eres consciente de ti mismo?

a. Siempre

b. A veces

c. Nunca

4. ¿Con los ejercicios que realizas reduces la fatiga?

- a. Siempre
 - b. A veces
 - c. Nunca
5. ¿Estas satisfecho con tu sueldo?
- a. Siempre
 - b. A veces
 - c. Nunca
6. ¿Estás de acuerdo con tu compañero de trabajo?
- a. Siempre
 - b. A veces
 - c. Nunca
7. ¿Con los ejercicios que realizas previenes afecciones?
- a. Siempre
 - b. A veces
 - c. Nunca
8. ¿Juegas con las adivinanzas?
- a. Siempre
 - b. A veces

- c. Nunca
9. ¿Estás de acuerdo con la documentación curricular?
- a. Siempre
 - b. A veces
 - c. Nunca
10. ¿Realizas miradas hacia distintos espacios o lugares?
- a. Siempre
 - b. A veces
 - c. Nunca
11. ¿Tomas decisiones adecuadas?
- a. Siempre
 - b. A veces
 - c. Nunca
12. ¿ Si realizas ejercicios durante tu actividad laboral, cuantos minutos lo realizas en el día?
- a. 10
 - b. 5
 - c. 15
13. ¿Realizas gimnasia cognitiva?

a. Siempre

b. A veces

c. Nunca

14. ¿Estas satisfecho con el trabajo que realizas?

a. Siempre

b. A veces

c. Nunca

15. ¿Planificas tus actividades?

a. Siempre

b. A veces

c. Nunca

16. ¿Realizas ejercicios durante tu actividad laboral?

a. Siempre

b. A veces

c. Nunca

17. ¿Realizas algo que te guste con alegría?

a. Siempre

b. A veces

c. Nunca

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

a. Siempre

b. A veces

c. Nunca

19. ¿Realizas ejercicios antes de iniciar tu actividad laboral?

a. Siempre

b. A veces

c. Nunca

20. ¿Controlas tus emociones?

a. Siempre

b. A veces

c. Nunca

Dra. Norvina Marlena Marcelo Angulo
ASESOR

Mg. Herminia Leon Vilca
PRESIDENTE

Mg. José Leonel Nicho Alcántara
SECRETARIO

Mg. Teobaldo Noreño Susanibar Hoces
VOCAL