



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

Facultad Regional Multidisciplinaria, FAREM-Estelí

**Efectos de un programa de danza terapéutica para el control del estrés
laboral en docentes de Fundación Pedagógica Cristal Estelí, segundo
semestre 2019.**

Trabajo de Seminario de Graduación para optar

Al grado de:

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

Autoras:

Martha Karina Sotelo Hernández

Jeniffer Dayana Canales García

Yoseling Yahosca Hurtado Zeledón

Tutor:

Msc. Franklin Solís Zúñiga

Estelí, 07 de febrero 2020



Dedicatoria

Dedico esta tesis primeramente **a Dios** por darme vida, salud y sabiduría.

A mi madre **Martha Hernández** por su apoyo incondicional durante todos estos años, por su amor, confianza y sacrificio. Gracias a ella por sus consejos y demostrarme que sin importar lo que suceda ella siempre estará a mi lado llenándome de fuerzas para alcanzar mis metas y sueños.

A **Elba Hernández, Kenia Gámez y Sergio Ruíz** por todo el apoyo brindado tanto emocional como económicamente, por creer en mis capacidades. A mis hermanos que me motivaron.

Por último a mis compañeras de tesis, por su paciencia, dedicación y perseverancia.

El miedo a sufrir es peor que el propio sufrimiento. Y ningún corazón sufrió jamás cuando fue en busca de sus sueños.

-El alquimista.

Martha Karina Sotelo Hernández

Dedicatoria

Mi tesis se la dedico primeramente a **Dios** por que solo él me ha dado las fuerzas para seguir en pie.

A mi madre **Elizabeth García** y suegros **Aura Siles y Cruz Moreno** por jamás dejarme sola, fueron de gran apoyo.

A mi hijo **Elián Anthuan Moreno** que en esta nueva etapa ha estado conmigo y él ha sido mi motivación para lograr ser una profesional.

Él les dijo: "Lo que es imposible para los hombres es posible para Dios".

Lucas 18:27

Jeniffer Dayana Canales García.

Dedicatoria

A **Dios** sobre todo por haberme permitido la vida y la salud para llegar a esta etapa de mi carrera, por la inteligencia perseverancia y dedicación que puso en mí para realizar este estudio.

A mis padres **Marvin Hurtado y Angélica Zeledón** por el amor y motivación que han demostrado en momentos difíciles de este proceso.

A mí misma por el aprendizaje que de esta obtuve y porque marca un paso importante a una nueva etapa de mi vida.

**Porque de él, por él y para él son todas las cosas. A él sea la gloria por los siglos.
Amén.**

Romanos 11:36 RV 1990

Yoseling Yahosca Hurtado Zeledón.

Agradecimientos

Agradecemos a Dios por guiarnos en el proceso de la realización de este estudio.

Agradecemos a nuestros familiares que se han involucrado estrechamente durante nuestro proceso de formación profesional.

Agradecemos al tutor de la asignatura Msc. Franklin Solís por su esmero y dedicación, por guiarnos durante este proceso y alentarnos a dar siempre lo mejor en todo lo que hacemos.

Agradecemos a todos los maestros que nos han apoyado durante estos años de formación académica, por su apoyo, dedicación, cariño y paciencia, especialmente a Damaris Rodríguez, Gioconda Ordoñez, Delia Moreno y Gregoria Casco.

Agradecemos a la Fundación Pedagógica Cristal por abrirnos las puertas y hacer posible este trabajo investigativo y especialmente a las docentes de esta Fundación por su disposición y colaboración.

Agradecemos a colegas de nuestra generación que han sido parte fundamental de este proceso.



“2020: Año de la educación con calidad y pertinencia”

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE DOCUMENTO DE TESIS

Por este medio **SE HACE CONSTAR** que las estudiantes: **Martha Karina Sotelo Hernández, Yoseling Yahosca Hurtado Zeledón y Jeniffer Dayana Canales García**, en cumplimiento a los requerimientos científicos, técnicos y metodológicos estipulados en la normativa correspondiente a los estudios de grado de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, UNAN – Managua, y para optar al título de **Licenciatura en Psicología**, han elaborado tesis de **Seminario de Graduación** titulada: **Efectos de un programa de danza terapéutica para el control del estrés laboral en docentes de la Fundación Pedagógica Cristal Estelí, segundo semestre 2019**; la que cumple con los requisitos establecidos por esta Institución.

Por lo anterior, se autoriza a las estudiantes antes mencionadas, para que realicen la presentación y defensa pública de tesis ante el tribunal examinador que se estime conveniente.

Se extiende la presente en la ciudad de Estelí, a los seis días del mes de febrero del año dos mil veinte.

Atentamente,

Franklin J. Solís Zúniga
Docente - Tutor de Tesis
FAREM-Estelí

RESUMEN

El estrés laboral es una problemática frecuente que afecta la salud mental y física en docentes que laboran a diario bajo distintos estresores, debido a esto es importante conocer la forma que el estrés tiene influencia en las distintas áreas de la vida y proponer estrategias para disminuir su impacto. La investigación se realizó con el propósito de evaluar efectos de un programa de danza terapéutica para el control del estrés laboral en las docentes de Fundación Pedagógica Cristal Estelí, segundo semestre 2019. Este se realizó mediante un enfoque mixto, exploratorio y con diseño cuasi experimental, usando como instrumentos para la recolección de los datos: cuestionario de Burnout, cuestionario Organización Internacional del Trabajo y Organización Mundial de la Salud (OIT OMS), lista de cotejo, guía de observación y listado libre utilizando los paquetes estadísticos SPSS y Microsoft Excel para el análisis de los datos. La muestra estuvo conformada por cinco docentes del sexo femenino, quienes representan el total de la población, fueron seleccionadas mediante un muestreo no probabilístico debido a las características metodológicas del tema. Los resultados más significativos del presente estudio fueron los siguientes: evidenciaron una disminución en el nivel de estrés en la dimensión de Cansancio Emocional reflejando que una docente logró un mayor control del estrés laboral. En el área evaluativa de clima organizacional, únicamente dos docentes del total de la muestra lograron disminuir el estrés ubicándose en el nivel bajo y con respecto al área de estructura organizacional se mostró un efecto positivo porque dos de las docentes que estaban en nivel medio lograron cambiar al nivel bajo. Se obtuvo un resultado positivo del programa de danza terapéutica con respecto al nivel de estrés que presentaba la muestra, esto no quiere decir que todas las docentes consiguieron un control del estrés laboral; sin embargo se logró variar en algunas docentes las puntuaciones a niveles más bajos en la aplicación post test.

Palabras claves: danza terapéutica, técnicas de relajación, estrés laboral, docentes, fundación cristal.

Índice

i.	Introducción	13
1.1.	Antecedentes	15
1.2	Planteamiento del problema	17
1.2.1	Descripción de la problemática	18
1.2.2	Preguntas de investigación	18
1.3.	Justificación	19
II.	Objetivos	21
2.1.	Objetivo General	21
2.2	Objetivos específicos	22
III.	Referente teórico	22
3.1	Estrés	23
3.2	Estrés laboral	24
3.3	Introducción a la Danza Terapéutica	25
3.4	Definiciones conceptuales de la Danza Terapia	33
3.5	Técnicas de relajación	34
IV.	Hipótesis de investigación	36
V.	Diseño metodológico	40
5.1	Tipo de estudio	40
5.2	contexto y área de estudio	41
5.3	Población y muestra	43
5.4	Técnicas de recolección de datos	43
5.5	Procesamiento y análisis de los datos	45
5.6	Descripción del programa	45
VI.	Análisis y discusión de resultados	47

6.1 Niveles de estrés laboral que presentan las docentes de la Fundación Pedagógica Cristal.	47
6.3 Área laboral en la que se encuentran estresadas las docentes de la Fundación Pedagógica Cristal.	53
6.4 Beneficios de la aplicación de un programa basado en danza terapéutica para el control de estrés laboral.	55
VII. Conclusiones	60
VIII. Recomendaciones	62
IX. Referencias bibliográficas	64
X. Anexos	66
Anexo 1. Programa de Intervención	66
Anexo 2. Memorias de las sesiones del programa de danza terapéutica	68
Anexo 3. Instrumentos utilizados	80

Índice de tabla

Ilustración 1 ubicación de Fundación Pedagógica Cristal	42
Ilustración 2 gráfico resultados de cuestionario de burnout.....	47
Ilustración 3 gráfico resultados de listado libre.....	49
Ilustración 4 gráfico resultados de cuestionario OIT OMS.....	53
Ilustración 5 gráfico resultados aplicación pre y pos test cansancio emocional	55
Ilustración 6 gráfico resultado aplicación pre y pos test clima organizacional	56
Ilustración 7 gráfico resultados aplicación pre y pos test estructura organizacional.....	57
Ilustración 8 dinámica <i>estatuas</i>	72
Ilustración 9 dinámica <i>diálogo de movimientos</i>	75
Ilustración 10 dinámica ronda de mecimiento.....	79
Ilustración 11 técnica de relajación	79
Ilustración 12 constancia juicio de experto	92
Ilustración 13 lista de asistencia	93

i. Introducción

La presente investigación está enfocada en el tema estrés laboral el cual se produce debido a la excesiva presión que tiene lugar en el entorno del trabajo, el desequilibrio entre las exigencias laborales y los recursos para cumplirlas eficientemente. Se pretende a través de esta investigación aplicar un programa de danza terapéutica a las docentes de fundación pedagógica cristal cuya técnica consiste en expresar y liberar tensiones a través de los movimientos de la danza y la cual se propone brindar alternativas para el control del estrés laboral.

Esta investigación se realizó en la Fundación Pedagógica Cristal en la ciudad de Estelí, la cual es una fundación comprometida con el desarrollo pedagógico, emocional y de rehabilitación en donde se promueve una educación integral e inclusiva de modo que se toma mucha importancia la parte emocional tanto como los contenidos educativos.

Por esta razón se consideró importante trabajar con las docentes de la Fundación Cristal, puesto que la práctica pedagógica por sí sola requiere de un trabajo arduo, disciplinado y comprometido. Sobre sus hombros llevan la misión de transmitir conocimientos a los estudiantes con sed de aprendizaje y ayudándolos a superar esas barreras individuales que los limitan a través de sus enseñanzas.

Por otra parte, a estas exigencias se le suma el hecho de que las docentes de esta fundación trabajan de manera inclusiva con niños que tienen discapacidades auditivas, visuales e intelectuales tales como retraso mental, parálisis cerebral, autismo, déficit de atención o síndrome de Down. Esto aumenta las exigencias en su labor como docente debido a que los niños requieren estrategias diferentes para que puedan avanzar en su aprendizaje; en consecuencia aumentan los agentes estresores en la vida laboral de estas trabajadoras.

El estudio está basado en un enfoque mixto con preponderancia cuantitativa, de carácter exploratorio con diseño cuasi experimental en el cual se utilizaron instrumentos como: cuestionario de Burnout y cuestionario de la OIT-.OMS para medir los niveles de estrés, listado libre para conocer las palabras que las docentes asociaban mayormente a la palabra

estrés, lista de cotejo para identificar actitudes que indiquen que existe estrés laboral y una guía de observación como elemento de evaluación que incluyeron durante la aplicación del programa de danza terapéutica.

1.1. Antecedentes

En Colombia se realizó el siguiente estudio “Efectos de la danza terapéutica en el control de estrés laboral, en adultos entre 25 y 50 años”, realizado por Marín (2011). Su principal objetivo era el de evaluar comparativamente el efecto de la danza terapéutica en el control del estrés productivo y la disminución de sus niveles en adultos laboralmente activos. En este estudio se llegó a las siguientes conclusiones: los niveles de estrés laboral relacionados con las categorías de trabajo arrojaron resultados diferentes para cada grupo de estudio. En general, se disminuyeron los grados de estrés significativamente en el grupo experimental, el grupo control ejercicio mostró una tendencia marcada a permanecer constante con leves incrementos en ciertas categorías. En el grupo control sedentario se halló una notable inclinación hacia el aumento de los niveles de estrés en la mayoría de las mismas.

Se realizó una investigación por Sango (2012) en la Universidad Central de Ecuador, en Quito, cuyo tema de investigación fue “Eficacia de la musicoterapia y danza terapia, para superar la agresividad en niños de tres y cuatro años de edad”. El objetivo principal de este estudio era el de comprobar la eficacia de la musicoterapia y la danza terapia para superar la agresividad en niños de tres y cuatro años de edad, Del cual se llegó a la conclusión que la musicoterapia y la danza terapia, aplicadas de manera conjunta contribuyeron a que la mayoría de los niños logran afianzar aún más su imaginación y su creatividad, ayudándoles a crear mecanismos de expresión, concientización y socialización entre compañeros y compañeras, superando de esta manera su problema de agresividad.

En Madrid, España se realizó un estudio por Chiva(2017), tomando como tema “Bienestar psicológico, autoestima y auto eficacia general en el ámbito de la danza”. El objetivo principal era demostrar los beneficios en bienestar psicológico, autoestima y auto eficacia general que se pueden obtener de la danza, analizando las diferencias entre tres grupos de bailarines según la frecuencia de práctica semanal y la relación entre cada una de las variables mencionadas. Del cual se obtuvieron los siguientes resultados: Se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre el grupo de bailarines que practicaba danza con más frecuencia (más de 9 horas semanales) y el resto de grupos evaluados. Estos resultados sugieren que las personas que dedican más tiempo a la danza, al menos en esta

muestra de bailarines, presentan un alto compromiso y persistencia para alcanzar sus propósitos, metas y objetivos.

Asimismo, se encontraron relaciones estadísticamente significativas entre todas las sub-escalas del bienestar psicológico, a excepción de la sub-escala “Relaciones Positivas”, y la auto eficacia general. En este sentido, los participantes que obtuvieron mayor bienestar psicológico también se consideraron más capaces de enfrentar las exigencias de su vida diaria.

En cuanto al estrés laboral se realizó una investigación con el tema “Estrés laboral y síndrome de Burnout en docentes cubanos de enseñanza primaria”, realizado por Oramas(2013) en la habana cuba con el objetivo de detectar la presencia del estrés laboral y el síndrome de Burnout en una muestra de 621 docentes de enseñanza primaria en cuatro provincias, en el cual se obtuvieron como resultados: se reveló la presencia de estrés laboral en 88.24% de los sujetos estudiados y del Burnout en 67.5%. El agotamiento emocional fue la dimensión del Burnout más afectada, con predominio de valores no deseables en el 64.4%. .

Dentro de los antecedentes a nivel nacional se realizó un estudio por Urcuyo & Gutierrez(2016) en la ciudad de Managua con el tema de “Arte terapia y Biodanza en el hospital psicosocial”. Su principal objetivo fue analizar la percepción de las y los participantes sobre las actividades realizadas con movimiento ventana en contexto de internación hospitalaria, esta investigación llegó a las siguientes conclusiones, se encontró que ambos grupos perciben aspectos del Movimiento y sus actividades de maneras distintas debido a sus roles y posiciones sociales. En cuanto al voluntariado, las actividades se asocian a un espacio de ayudas y las demás, que se acompaña con un sentido de pertenencia al Movimiento, lo que permite atribuirle al mismo un significado de crecimiento personal. Así mismo, a diferencia de usuarias y usuarios, estos expresan conciencia de un aporte terapéutico de las actividades, especialmente de Biodanza. Se lograron identificar cambios en la vivencia afectiva, referido a las emociones agradables contrarias al encierro -lo que se relaciona directamente con la mejora de la salud, junto con el reconocimiento de sus emociones y la visión de las actividades como espacios para expresarlas.

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1 Descripción de la problemática

El estrés laboral es uno de los problemas a los que se les está prestando mayor atención debido a que cada vez se conoce más sobre la magnitud e importancia de sus consecuencias. En muchas ocasiones en las que el individuo se ve afectado por los efectos del estrés suele atribuírselos a enfermedades físicas y se pre dispone a sufrir realmente enfermedades graves influyendo en su salud mental; es por ello que es de mucha importancia que cada persona conozca cómo identificar y reconocer los síntomas, causas y consecuencias del estrés para poder intervenir ante estos y de tal manera evitarse problemas de salud más graves según aumente su nivel.

En las y los trabajadores de la educación una de las manifestaciones más comunes y que se observan a diario es el estrés laboral, es muy posible que sea debido a diferentes causas como pueden ser excesivas exigencias laborales o problemas personales a los que cada individuo se enfrenta, puesto que cada trabajador carga a diario con situaciones negativas ya sean familiares, sociales o exigencias meramente personales.

Comúnmente el estrés laboral en personal docente se debe a las demandas propias de esta profesión añadiéndole la atención rigurosa que requieren los estudiantes que atienden, los cuales tienen diferentes condiciones individuales. Estos, entre otros factores estresantes afectan significativamente en la salud física y mental de las y los docentes.

Estas afecciones provocadas por el estrés laboral, si no son tratadas adecuadamente influyen en el servicio que se brinda a los usuarios (estudiantes), puesto que en casos extremos puede haber despidos debido una atención insatisfactoria o que los estudiantes no avancen en sus procesos escolares.

1.2.2 Preguntas de investigación

Pregunta General

¿Cuáles son los efectos de un programa de danza terapéutica para el control de estrés laboral en docentes de Fundación Pedagógica Cristal Estelí, segundo semestre 2019?

Preguntas específicas

¿Qué niveles de estrés laboral presentan las docentes de Fundación Pedagógica Cristal Estelí?

¿En qué área laboral se encuentran más estresadas las docentes de Fundación Pedagógica Cristal?

¿Cuáles son los beneficios de la aplicación de un programa basado en danza terapéutica para el control de estrés laboral?

1.3. Justificación

La investigación acerca de los efectos de un programa de danza terapéutica para el control de estrés laboral permitirá encontrar una alternativa diferente para tratar esta problemática

debido a que el estrés si se intensifica con el paso del tiempo, trae consecuencias interfiriendo en la salud física y mental de quienes la padecen, causando problemas como insomnio, taquicardia, ansiedad, depresión e irritabilidad.

Las docentes de la Fundación Pedagógica Cristal son de mucha importancia para el desarrollo del país, ya que aseguran una correcta educación inclusiva respondiendo a las necesidades de los niños que atienden, luchando contra la estigmatización y la discriminación. A partir de esto se logra una integración social de los niños con discapacidades.

Es de mucha importancia que las docentes de Fundación Pedagógica Cristal se encuentren en condiciones óptimas para poder responder a las exigencias que requiere la educación inclusiva ya que se ven sometidas diariamente a situaciones que le generan estrés debido a la atención rigurosa que requieren los niños que asisten a esta fundación, quienes en su mayoría presentan discapacidades auditivas, visuales e intelectuales, tales como: retraso mental, autismo, déficit de atención , asperger, síndrome de Down, parálisis cerebral, entre otras.

A través de un programa de danza terapéutica en combinación con técnicas de relajación, se pretende lograr que las docentes puedan controlar el estrés y de este modo se encuentren en condiciones óptimas para atender a los niños diariamente lo cual será de beneficio para la institución puesto que se brindará un mejor servicio a la población.

Con el programa antes mencionado, el cual se enfoca en la expresión de emociones, mejoramiento de relaciones interpersonales y fortalecimiento del autoestima a través de sus técnicas y en combinación de técnicas de relajación, se pretende lograr un efecto positivo sobre el estrés laboral en las docentes, ya que en este contexto no se ha trabajado con danza terapéutica para el estrés laboral; sin embargo en los últimos años se ha probado su efecto para el estrés como tal y otras afecciones de origen psicológico.

II. Objetivos

2.1. Objetivo General

Evaluar los efectos de un programa de danza terapéutica para el control del estrés laboral en docentes de Fundación Pedagógica Cristal Estelí, segundo semestre 2019.

2.2 Objetivos específicos

- Identificar los niveles de estrés laboral que presenta las docentes de la Fundación Pedagógica Cristal en la ciudad de Estelí.
- Conocer el área laboral en la que se encuentran estresadas las docentes de la Fundación Pedagógica Cristal.
- Valorar los beneficios de la aplicación de un programa basado en danza terapéutica para el control de estrés laboral.

III. Referente teórico

Para esta investigación es muy importante conocer aspectos referentes al estrés y específicamente sobre el estrés en el ámbito laboral, asimismo sus síntomas y consecuencias en el individuo. Se abordan aspectos sobre la danza en su sentido terapéutico, explicando sus orígenes, bases teóricas en las que se fundamenta, las técnicas que utiliza y sus efectos sobre las personas que la practican.

3.1 Estrés

Existen muchas definiciones en cuanto al estrés, de acuerdo a Regueiro(s.f) en su artículo ¿Qué es el estrés y como nos afecta? define el estrés como:

El estrés es la reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia. Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano (pág. 1)

3.1.1 Teorías del estrés.

Con respecto a las teorías que han surgido del estrés, se encontró la de Hans Selye quien desarrolló la teoría acerca de la influencia del estrés en la capacidad de las personas para enfrentarse o adaptarse a las consecuencias de lesiones o enfermedades.

Descubrió que pacientes con variedad de dolencias manifestaban muchos síntomas similares, los cuales podían ser atribuidos a los esfuerzos del organismo para responder al estrés de estar enfermo. Él llamó a esta colección de síntomas Síndrome del estrés, o Síndrome de Adaptación General (Valera, 2019, p. 2).

Además Selye distribuyó las respuestas del organismo ante situaciones de estrés ambientales en tres fases: fase de alarma, fase de resistencia y fase de agotamiento. En la primera fase el organismo desarrolla alteraciones fisiológicas y psicológicas preparándose para posibles amenazas (situaciones estresantes). En la segunda fase se experimenta un

proceso de adaptación para que los estímulos sean menos lesivos para el individuo aunque no se esté exento de padecer trastornos fisiológicos y de carácter psicosomático. En la última fase (agotamiento) el organismo no responde adecuadamente a los mecanismo de adaptación por ende los efectos se tornan irreversibles. (Valera, 2019).

3.1.2. Tipos de estrés

El estrés se puede dividir en dos tipos según la respuesta que tenga el individuo: Eustrés y distrés. Conforme a Corredor(2018) el eustres se considera positivo ya que se relaciona directamente la dopamina (hormona de la felicidad) es la que impulsa al individuo a salir de la zona de confort tomando ciertos riesgos que no son de naturaleza peligrosa. Este tipo de estrés refuerza la capacidad de afrontamiento del individuo ante situaciones estresantes.

El distrés es considerado negativo puesto que se asocia a la producción de cortisol la cual es liberada ante situaciones de estrés causando un desequilibrio físico y psicológico al que conocemos comúnmente como estrés, generalmente se activa por exigencias u esfuerzos excesivos.

En cambio Rodriguez (S.f) clasifica los tipos de estrés en base a su duración en: Estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico. Los cuales cuentan con sus propias características, síntomas y duración. El estrés agudo se debe a exigencias de situaciones recientes o pensamientos sobre situaciones futuras y que en dosis elevadas llevan a agotar al individuo física y psicológicamente, en el agudo episódico se experimenta una angustia permanente, frustración por no poder tener control de los estresores y están constantemente preocupados por el futuro y por último en el estrés crónico el individuo presenta un desgaste mental y físico el cual se vuelve permanente y la persona tiende a normalizar el sufrimiento.

3.2 Estrés laboral

Prevecon(2018) en su blog sobre seguridad y salud hace referencia a estrés laboral explicando que este se produce a causa del exceso de demandas en el lugar de trabajo y la falta de recursos disponibles para cumplir con ellas, este se manifiesta a través de síntomas y signos como mal humor, agotamiento, debilidad física e incluso depresiones (p.1).

Simal(2016) Planteó que “El estrés laboral, Burnout o síndrome de agotamiento profesional, corresponde por definición, a un estado de fatiga intensa, mental o física, relacionada al trabajo. ” Esto tiene un efecto negativo en los trabajadores, causando falta de motivación e incumplimiento en las demandas laborales.

Según el artículo publicado en Mayo clinic(2019) explica que los síntomas del estrés pueden afectar el cuerpo, los pensamientos, las emociones y el comportamiento. Saber identificar los síntomas comunes del estrés ya es un gran paso para poder manejarlos. El estrés se puede manifestar con problemas de salud tales como presión arterial alta, enfermedades cardíacas, fatiga, malestares estomacales problemas de sueño, dolores de cabeza o dolores musculares. Tiene alteraciones a nivel emocional que se expresan a través de ansiedad, agitación, falta de motivación, agobio e incluso irritabilidad o ira.

3.3 Introducción a la Danza Terapéutica

3.3.1 La Danza como arte

Etimológicamente danza proviene del latín *danzare*, forma secundaria de “*danzon*”, voz alemana que significa estirarse... En la antigua Grecia, Platón sugirió que danza o *chorrez* podrá venir del término *kara*, que significa alegría: Kara unido al vocablo *Terpis* que significa “lo agradable” forma el nombre de la musa “Terpsicore” que entre los griegos personificaba la danza (Rodriguez & Baudes, 2005, pág. 84)

Existen muchos autores que definen la danza como un arte, entre ellos destacan Willems(1985) “La danza es un arte que utiliza el cuerpo en movimiento como lenguaje expresivo”, Bougart (1964, pág. 5) señala que “La danza es la más humana de las artes (...) es un arte vivo: el juego infinitamente variado de líneas, de formas y de fuerzas, de direcciones y de velocidades, concurre a la realización de perfectos equilibrios estructurales

que obedecen, tanto a las leyes de la biología como a las ordenaciones de la estética” un último autor, Stokoe (1967) argumenta que “La expresión corporal, así como la danza, la música y las otras artes, son una manera de exteriorizar los estados anímicos, la Expresión Corporal y la Danza es muchas veces música traducida a movimiento”. Todos estos autores citados en (Rodríguez & Baudes, 2005, pág. 85)

3.3.2. Origen de la Danza Terapéutica

Se considera importante conocer las raíces de la danza y su significado para todas las generaciones así como el impacto que ha causado en la sociedad.

Cortés (2007) afirma que “La danza acompaña a los seres humanos, hombres y mujeres en sus cotidianidades, en sus procesos de ser niños, jóvenes, adultos en los tránsitos entre uno y otro cambio...” (pág. 62)

En su artículo, Cortés (2007) explica el uso de la danza según la época en que se desarrolla, con respecto a la danza antigua plantea que que ha existido desde generaciones antepasadas, quienes la utilizaban como rituales para simbolizar los diferentes cambios sociales que eran significativos para ellos como la pubertad, el matrimonio, la fertilidad, el nacimiento o la muerte; mientras que la danza moderna nacida en Egipto tiene su inicio en el ballet clásico, el cual con el paso del tiempo llegó a ser de reconocimiento mundial con temas románticos

La Danza moderna se inicia en USA en la década de los años 40, con bailarines que emigran de Europa debido a la segunda guerra mundial. Ellos no encuentran la forma de expresar sus verdaderos sentimientos frente a los movimientos estándares impuestos por el ballet clásico; los tutus eran vestuarios no gratos para Isadora Duncan que consideraba la danza más humana expresión del espíritu humano a través del movimiento del cuerpo.

Otros precursores de la revolución de la danza en el mundo fueron Ted Shawn y Ruth Saint Denis, cuyos bailes simbólicos, con elementos orientales establecieron la escuela

Denishawn donde estudió, entre otros Martha Graham, quien se dedicó a la autoexpresión del sentimiento a través del movimiento y logro un alto reconocimiento mundial en su obra artística. Este grupo de artistas promovían la libre expresión del ser humano a través de sus recursos corporales.

Inspiradas en el movimiento dancístico de las bailarinas contemporáneas, Marian Chase, considerada precursora de la Danza Movimiento Terapia (DMT) y Marian Waterhouse retoman elementos de la danza formal y adicionalmente inician otro camino donde la danza, toma un nuevo giro: abren las posibilidades al trabajo con personas que han tenido graves problemas psicológicos y físicos.

Estas mujeres entran a trabajar en hospitales neuro psiquiátricos, donde evidencian efectos terapéuticos con su labor. Desde ese momento hasta ahora ha sido largo el proceso de la danza terapia como comunicación no verbal con sentido terapéutico.

La psicología analítica: con el nacimiento del psicoanálisis se generó un interés particular de la ciencia sobre el cuerpo y el lenguaje corporal. Fueron Sigmund Freud, Alfred Adler y Carl Jung quienes aparecieron como figuras representativas del desarrollo del conocimiento en esta área. Sin embargo otros autores posteriores desarrollaron teorías relevantes frente a la psicología y en general frente a la comprensión del ser humano (Cortés, 2007)

La Danza terapéutica hace uso de diferentes técnicas para llevar a cabo su propósito que es la expresión libre del cuerpo, entre estas técnicas se encuentran las siguientes:

La Imitación: El imitar puede ser un eficaz instrumento a la hora de reconocer propios sentimientos los de los demás. En principio puede ser bastante inhibitorio expresar abiertamente lo que pasa dentro de Uno, mayor aún cuando la confrontación con otras personas. Es por esto que imitar movimientos ajenos puede ser un buen medio para aceptar el mundo del Otro y lo de Uno mismo.

La Improvisación: La ayuda que brinda la improvisación es la posibilidad de dejarse llevar por el imprevisto, por lo no planificado y sentirse totalmente libre a la hora de expresarse. A través de la improvisación no se siguen pautas o reglas, sino que permite al paciente dejarse llevar por los impulsos, por las emociones que inducen al movimiento.

La Creación: Por creación se entiende la combinación entre la técnica de danza y la improvisación. Es la parte creativa de la actividad, en que el usuario ve potenciada su autoestima. A diferencia de la improvisación, la creación busca el movimiento preciso para poder expresar un sentimiento o una emoción en concreto. El movimiento crea lo que se quiere expresar. (Tifatino, 2019)

3.3.3 Bases teóricas de la Danza Terapéutica

Existen dos corrientes que nos ayudan a comprender los principios en que se basa la danza terapéutica, considerando los movimientos espontáneos del cuerpo como la expresión natural del ser humano, un modo aceptable de exteriorizar las emociones y sentimientos que causan malestares en la salud mental al tener poco conocimiento de cómo afrontarlos.

En el enfoque Psicoanalítico basado en las teorías propuestas por el neurólogo Austriaco Sigmund Freud y en el médico Psiquiatra Lacan, se puede explorar la cientificidad de la danza terapéutica fundamentados en la sublimación, las pulsiones sexuales y las manifestaciones conscientes e inconscientes del ser humano.

De acuerdo a (Sasco, 2017) “El ello es el reservorio pulsional, y posee la necesidad de satisfacer el curso de sus tensiones por lo cual va estar en continuo pujan para hacerse consciente” (pág. 9) debido a esto los individuos necesitan encontrar formas de expresar las pulsiones del ello de maneras más aceptables para la sociedad y que satisfagan o acallen

estos impulsos, en este caso la danza vendría siendo un modo de canalizar u exteriorizar estas energías.

Sasco(2017) aclara en su trabajo investigativo que Freud no desarrollo específicamente ninguna obra vinculada directamente a la danza, sin embargo se logra percibir su interes por el arte.

Tal como lo plantea (Bruce, 2007) que los artistas desde el punto de vista Freudiano tienen la capacidad de llegar a atajos que para el resto de los mortales se les dificulta (Citado en Sasco, 2017, pág. 9) es decir que los personas que practican actividades artisticas tienen una perspectiva difernte de la vida y las situaciones.

Los mecanismos de defensa son aquellos recursos que utiliza el incosnciente para que la persona que este pasando situaciones dificiles mantenga su equilibrio emocional, el que se hablara específicamente es de la sublimación .La sublimación es un proceso donde advierten actividades humanas que a simple vista no tienen relación con la sexualidad, sin embargo guardan su energía en las pulsiones sexuales.

Tal como lo plantea Azor(S.f) “El concepto puede resumirse en el hecho de que determinadas características o rasgos de la persona que podrían no ser adecuadas socialmente pueden canalizarse para transformarlas en exitosas y bien valoradas”. (P. 3)

Daneri (2015) aduce “ Freud reserva el término sublimación para las actividades artísticas , sociales o culturales donde las pulsiones cambian el fin sexual, que retorna al Yo desexualizándose, para volver a encontrar un fin y objeto sexual inhibido en su fin sexual o de muerte” (S/P).

(Daneri, 2015) Expresa que la sublimación “Es diferente de la represión, ya que en la sublimación constituye una derivación y canalización, sin perder la intensidad de la sexualidad. En tanto que en la represión, como el término lo indica, la pulsión queda profundamente reprimida y no se canaliza” (S/P).

Azor(S.f) aclara que “La sublimación es, después de todo, una herramienta muy evolucionada para hacer frente a las amenazas y peligros existentes a nuestro alrededor.

Nos ayuda a canalizar nuestras inercias naturales adaptándolas al entorno en el que nos encontramos''. (P.4)

De aquí se plantea la idea que el ser humano debe darle salida a todos esos sentimientos, vivencias y pensamientos inconscientes no necesariamente que tengan que ver con la sexualidad, pero que causen malestar al individuo por el hecho de no ser canalizados de algún modo. La danza puede ser un medio efectivo de exteriorizar los sentimientos y todo aquello que aqueja a las personas en esta ocasión tratándose de estrés laboral por medio de algo que es aceptado por la sociedad.

Basándose en los principios del psicoanálisis (Sasco, 2017) afirma que:

Desde que Freud introduce el concepto del sujeto del inconsciente para mostrar que existe un pensamiento sin la presencia de la conciencia, existe algo más que el pensamiento consciente que rige nuestros actos, es ahí, en ese punto donde se puede percibir al Otro. En ese "más", eso que supera los límites e intensifica los sentidos en el curso de la espontaneidad del cuerpo. ¿Cómo no pensar que cuando el cuerpo se deja afectar en profundidad, junto a la musicalidad y el movimiento, existe un portador mayor que permite esta actuación? Los procesos de creación de la danza, en lo que ocurre en el acto danzante dialoga con otros procesos, aquellos que intervinieron en el cuerpo como reguladores. Es el Otro que marcó una posición, una manera de identificarse y moverse en el mundo (pág. 13).

En cuanto a los principios teóricos de Lacan con respecto al inconsciente lo relacionaba con el lenguaje; (Sasco, 2017) lo expone de este modo:

“Lacan planteo que no hay palabra sin dos, el sujeto no es uno, porque no hay palabra sin el otro. Esto implica, otra de las afirmaciones fuertes que

plantea Lacan, el inconsciente es el discurso del Otro. Es decir, el inconsciente es la parte del discurso del sujeto que le falta para restablecer su historia. En este sentido, la palabra no se origina en la consciencia, ni en el yo, esta se origina en el campo del otro” (pág. 12).

En relación con esta teoría de Lacan y el inconsciente como parte del lenguaje, se relaciona con la danza Sasco(2017) explica que en el lenguaje se precisa la existencia del interlocutor y que de este mismo modo ocurre en el lenguaje del cuerpo. Sugiriendo que el individuo nunca es uno solo, se entrelazan al potencial creativo del movimiento y a la escena, en donde el cuerpo habla y se expresa, naciendo desde lo más profundo y desconocido, esto permite que el yo se revele de una forma fugaz(pág. 13).

He aquí donde se encuentra la verdadera importancia de la danza, es el lenguaje del cuerpo, una forma de expresión ante las contrariedades que existen en el interior de cada individuo.

(Sasco, 2017) Planteo que:

El cuerpo y el movimiento, en la danza, son letras que se encuentran y se enlazan posibilitando un lenguaje. El sujeto está tejido por la trama del lenguaje, el cual estructura al contenido inconsciente. Este fluye cuando las barreras de la censura son engañadas, y la lengua es alterada a partir del acto danzante. Se apela a una “alteración” a raíz de lo planteado anteriormente; el lenguaje del cuerpo, en la danza logra trascender límites que las palabras no pueden (pág. 13).

El psicoanálisis ayuda a comprender de donde nace la danza terapéutica para tratar algunas condiciones físicas y mentales que afectan comúnmente al ser humano, también podemos apoyarnos de otro enfoque terapéutico que es la gestalt.

De acuerdo a Moronta(2019) “La psicología humanista tiene de novedoso que enfatiza las potencialidades que todo ser humano encierra, poniendo el foco en la capacidad de actualización y auto regulación del individuo y evitando una mirada exclusivamente en lo que no funciona o funciona mal” (S/P).

Por otro lado Vásquez (2018) sugiere lo siguiente:

Para la terapia Gestalt el terapeuta es su propio instrumento y, a su vez, prioriza la improvisación por encima de un corpus de técnicas de intervención pautadas y corroboradas experimentalmente. La insistencia en que la terapia es tanto un arte como una ciencia presupone que la improvisación y la creatividad están al servicio de los fines terapéuticos, y se necesitan no sólo la intuición del terapeuta, sino la asimilación de un profundo conocimiento teórico que permita emerger esa intuición de forma adecuada.

El objetivo principal de la Terapia Gestáltica es lograr que las personas se desenmascaren frente a los demás, y para conseguirlo tienen que arriesgarse a compartir sobre sí mismos; que experimenten lo presente, tanto en la fantasía como en la realidad, en base a actividades y experimentos vivenciales. El trabajo se especializa en explorar el territorio afectivo más que el de las intelectualizaciones .Se pretende que los participantes tomen conciencia de su cuerpo y de cada uno de sus sentidos. La filosofía implícita en las reglas es proporcionarnos medios eficaces para unificar pensamiento y sentimiento. Tienen por designio ayudarnos a sacar a luz las resistencias, a promover una mayor toma de conciencia, a facilitar el proceso de

maduración. Se busca también ejercitar la responsabilidad individual, la semántica de la responsabilidad (pág.5)

La danza como parte del arte es una herramienta útil para ayudar a decir todo aquello que no se puede expresar a través de palabras, causando bienestar a quienes lo practican, buscando un refugio para las diferentes problemáticas que se enfrenta día a día.

3.4 Definiciones conceptuales de la Danza Terapia

Existen varias definiciones explicadas por diferentes autores, entre ellas una creada por (Cortés, 2007) la cual argumenta: “Es una herramienta poderosa de intervención, la cual permite abordar diferentes tipos de poblaciones de manera grupal, permitiendo a los individuos un avance significativo en la elaboración consciente de sus procesos particulares. (pág. 1).

Otra definición explicada por Marian Chace, Trudi Schoop y otras (1943) citado en Santamaría Aguirre & Sango Erazo (2012) definen la Danza Terapia como: “El uso Psicoterapéutico del movimiento, que tiene como meta integrar al individuo de manera física y emocional, incrementar el nivel de percepción personal y del cuerpo, que permite realizar amplios movimientos e incentiva al individuo a expresarse de manera auténtica a través de la integración del inconsciente” (pág. 29).

Conforme a esta definición, se considera importante la integración física y mental de la persona, la conexión que debe existir entre el cuerpo y la mente para dejar fluir las emociones que en muchos de los casos son reprimidos por el individuo, que además construye en él, el reconocimiento de cada una de las partes de su cuerpo y el saber cuál es la función de cada uno de ellos. Así también, la Danza Terapia contribuye al crecimiento del individuo como persona, siendo este el constructor de valores, de esfuerzo para conseguir lo que desean y sobre tener conciencia de sí mismo como persona y como ser humano. De esta manera se puede decir que esta técnica es una fuente de motivación; que ayuda a expresar nuestros sentimientos a través del uso terapéutico del movimiento corporal. (Santamaría Aguirre & Sango Erazo, 2012).

De acuerdo al contenido de las definiciones de Danza Terapia muchas veces suele confundirse el término con Danza Movimiento Terapia, la cual persigue objetivos con muchas similitudes pero siempre debe diferenciarse una de la otra por su aplicación. A continuación se explicarán estos dos términos y porqué deben diferenciarse:

De acuerdo con Meekums, 2002; Rodríguez 2009; ADMTE, 2001 citado en Vella & Torres Solera (2012) “La Danza Movimiento Terapia (DMT) es una psicoterapia integrada dentro de las artes creativas. Tiene como finalidad terapéutica a la integración psicofísica del individuo basándose en el fundamento metodológico de la Psicoterapia (pág. 148); en cambio, según Luis (2007) “Danza Terapia (DT) Es una herramienta poderosa de intervención, la cual permite abordar diferentes tipos de poblaciones de manera grupal, permitiendo a los individuos un avance significativo en la elaboración consciente de sus procesos particulares” (pág. 61).

Diferencias: La Danza Movimiento Terapia (DMT) Como metodología de intervención tiene límites en el encuadre psicoterapéutico, mientras que en la Danza Terapia no es evidente este tipo de encuadres. En la DMT Los grupos son de unas 10 personas debido al seguimiento individual que hace el terapeuta, en la Danza Terapia Varía de acuerdo al contexto, lo que permite una intervención más flexible. La conformación de los grupos puede oscilar entre dos y cuarenta personas. En la DMT el objetivo de trabajo encontramos que la labor está dirigida hacia necesidades terapéuticas del grupo y la Danza Terapia tiene objetivos educativos, artísticos claros que de manera general o amplia tocan el aspecto terapéutico (Cortés, 2007).

3.5 Técnicas de relajación

Para intervenir en la problemática del estrés laboral se utilizaron tres técnicas de relajación que son: respiración diafragmática, relajación progresiva de Jacobson y técnica de imaginación guiada.

La respiración diafragmática, consiste en aprender a respirar de forma adecuada y no de manera superficial como es acostumbrado, además de que se respirará de manera más profunda con el músculo del diafragma la respiración es guiada para así las personas que

están padeciendo de ansiedad o estrés enfoquen sus pensamientos en la respiración y en la sensación de bienestar que esta le brinda.

Según (García, Fusté, & Bados, 2019)

La respiración controlada es un procedimiento que ayuda a reducir la activación fisiológica y, por tanto, a afrontar la ansiedad. La técnica consiste en aprender a respirar de un modo lento: 8 ó 12 respiraciones por minuto (normalmente respiramos entre 12 y 16 veces por minuto), no demasiado profundo y empleando el diafragma en vez de respirar sólo con el pecho (S/P).

Las cuales serán útiles para el control del estrés laboral, el orientar y guiar para que respiren correctamente.

Otra de las técnicas es la relajación progresiva de Jacobson, que consiste en tensionar los músculos y luego ir quitándoles la tensión para que nuestro cuerpo pueda experimentar la sensación de bienestar al aflojar los músculos.

De acuerdo a Pico (2016)

Mediante las técnicas de relajación lo que intentamos es conseguir una desactivación fisiológica, de manera que a medida que se disminuye la activación fisiológica se reducen los problemas mencionados al reducir la hiperactivación que producen. Es un efecto similar al que se produce una vez que terminamos de realizar cualquier actividad física o deportiva que implica un periodo de descanso o relajación posterior.

Las anteriores técnicas al usar en combinación la técnica en imaginación guiada la cual consiste en guiar los pensamientos a un lugar en que la persona se sienta en paz y donde se pueda relajar mentalmente, ayudándole a que se concentre y se desconecte de las preocupaciones que le quejan día a día, son importantes para la disminución del estrés y la ansiedad.

Esto debido a que a través de la imaginación guiada se procura modificar los pensamientos, se puede visualizar el autocontrol y visualizarse a si mismo resolviendo las diferentes situaciones que le preocupan.

De acuerdo a Bastida (2018) las técnicas de imaginación guiada Sirve como complemento de la técnica de detención de pensamiento. Cuando se tienen pensamientos negativos relacionados a la situación que nos causa estrés se pueden detener o sustituir por imágenes o situaciones más agradables.

Es comprobado la efectividad de estas técnicas las cuales han sido utilizadas por muchos años para el control y prevención de la ansiedad y el estrés.

IV. Hipótesis de investigación

Hi: Si se aplica un programa de danza terapéutica se logrará tener un mayor control del estrés laboral en las docentes de Fundación Pedagógica Cristal.

Tabla 1 cuadro de operacionalización de variables

Objetivo	Variab le	Dimen sión de la Variab le	Definición Conceptual	Defini ción opera cional	Indicador es	Natur aleza de datos	Esc ala de med ida	Ítems de instrum entos
Identi ficar los niveles de estrés laboral que presenta las doce	Variabl e Depend iente: Estrés laboral	Estrés agudo Estrés agudo episódico Estrés crónico	Reacciones física y psicológica que ocurren cuando los trabajadores deben hacer frente a exigencias ocupacionales, que no se corresponden con sus	Nivele s de estrés que se reflejan en el cuesti onario de Burno ut y listado libre.	Fatiga, insomnio, irritabilida d, falta de motivació n, dificultades en la concentra ción y desperson alización.	Cuanti tativos y cualita tivos	Ordi nal	Cuestio nario de Burnout, contiene 22 ítems que mide los niveles de estrés presente s en las docentes .

ntes de F.P.C			conocimientos y destrezas.					Listado libre contiene 5 ítems para conocer los íntimos asociados al estrés
Conocer el área laboral en la que se encuentran estresadas las docentes				OIT OMS y lista de cotejo.	Insatisfacción laboral, falta de comunicación, falta de empatía, sentimientos de frustración y de fracaso.	Cuantitativo	Ordinal	OIT OMS 25 ítems para conocer en qué área laboral se encuentran más estresadas las docentes. Lista de cotejo contiene 13 ítems para conocer el contexto laboral.
Valorar los beneficios de la aplicación	Variab le independiente: Programa de danza	Imitación Improvisación Creación. Respira	Programa de tratamiento enfocado en proporcionar técnicas para el control y disminución	Efectividad de la aplicación de programa	Expresión de los sentimientos a través de los movimientos del	cualitativos	No minimal	Guía de observación, 25 ítems para identificar el

de un programa basado en danza terapéutica para el control de estrés laboral.	terapéutica	ción diafragmática Imaginación guiada Relajación progresiva de Jacobs on	de estrés laboral en las docentes basados en un método que se encarga de expresar emociones y sentimientos a través de los movimientos de la danza.	ma de danza terapéutica refleja do en los resultados de los niveles de estrés en cuestionario de Burnout , cuestionario OIT OMS, Guía de observación.	cuerpo Liberación del estrés laboral Cohesión grupal Motivación Auto confianza			comportamiento de las docentes durante las sesiones . Cuestionario Burnout para identificar niveles de estrés después de la aplicación del programa. Cuestionario OIT OMS para identificar niveles de estrés después de la aplicación del programa.
---	-------------	---	---	---	--	--	--	---

V. Diseño metodológico

5.1 Tipo de estudio

El presente estudio corresponde a un enfoque *mixto*, Hernández et al(2014) en su libro metodología de la investigación señalan que “...los métodos mixtos capitalizan la naturaleza complementaria de las aproximaciones cuantitativa y cualitativa...” (pág. 537) Se utilizó un estudio mixto con preponderancia cuantitativa puesto que se aplicaron instrumentos de medición numérica para probar la hipótesis planteada en la investigación, también se utilizaron instrumentos de naturaleza cualitativa, los cuales fueron necesarios para complementar los datos numéricos y obtener información mucho más enriquecedora para la investigación.

Se utilizó un diseño cuasi experimental, ya que se manipuló la variable independiente “Danza terapéutica” para lograr un efecto sobre la variable dependiente “Estrés laboral”. Dentro de este proceso se aplicaron instrumentos para identificar niveles de estrés laboral existentes y área laboral en las que se encontraban estresadas las docentes, después de eso se aplicó el programa de intervención durante un tiempo estimado y al final se volvió a

aplicar los mismos instrumentos para valorar los efectos del programa aplicado, tomando como base para este proceso la definición Hernández et al (2014) “Los diseños cuasi experimentales también manipulan deliberadamente, al menos, una variable independiente para observar su efecto sobre una o más variables dependientes.” (pág. 151)

Se ubica en un estudio *exploratorio*. Según el libro metodología de la investigación Hernández, Fernández, & Baptista(2014) explica que los estudios de alcance exploratorio “Se realizan cuando el objetivo es examinar un tema poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes... o bien, si deseamos indagar sobre temas y áreas desde nuevas perspectivas.” (pág. 91).

El presente estudio es de tipo exploratorio ya que en el contexto actual no se conoce mucho sobre la danza terapéutica y su efecto sobre estrés laboral y se incorporan sus bases para la implementación y promoción de este tipo de terapia en ámbito laboral.

La línea de investigación a la que pertenece es Salud Mental en relación al tema de comportamiento social, la cual, tiene como objetivo promover el abordaje de problemáticas psicosociales relacionados con la salud mental.

Es un estudio de corte transversal analítico debido a que se realizó en un periodo de tiempo determinado (II semestre 2019). El estudio se realizó en Fundación Pedagógica Cristal, es una fundación sin fines de lucro, legalmente constituida, está ubicada de la Universidad Nacional de Ingeniería, UNI norte 300 metros al sur 100 metros al oeste.

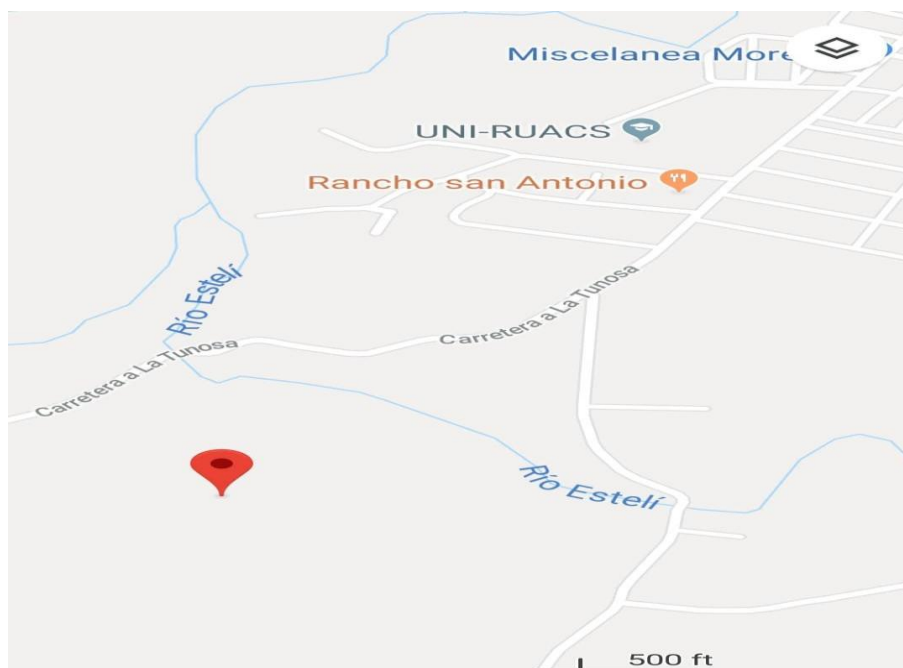
5.2 contexto y área de estudio

El estudio se llevó a cabo en el departamento de Estelí, específicamente en la ciudad de Estelí. Es un municipio bastante productivo, sobre todo en el área agropecuaria, se cultiva café, hortalizas y tabaco. Este último es el cultivo más importante hablando de la economía de esta ciudad debido a que la mayoría de sus habitantes se sustentan a través del trabajo en las fábricas de tabaco, podría decirse que es la principal fuente de ingresos de esta bella ciudad.

El estudio se realizó en fundación pedagógica cristal, es una fundación comprometida con la comunidad, facilitando una participación activa en la educación integral e inclusiva, creando condiciones para la igualdad de derechos deberes y oportunidades.

Actualmente esta fundación se encuentra ubicada de la Universidad Nacional de Ingeniería, UNI norte 300 metros al sur 100 metros al oeste.

Ilustración 1 ubicación de Fundación Pedagógica Cristal



La fundación tiene como visión ser una organización de referencia a nivel nacional e internacional comprometida con el desarrollo pedagógico, emocional y de rehabilitación, con lo cual pretendemos la auto sostenibilidad metodológica, económica y de infraestructura, promoviendo una educación constructivista, integral e inclusiva, de forma sistemática, continua y permanente, donde la parte emocional es tan o más importante que los contenidos (Cristal-Estelí, 2019)

5.3 Población y muestra

La población total es de 17 trabajadores ubicados en diferentes áreas, de los cuales se tomó a cinco docentes del sexo femenino, comprendiendo esta cantidad la muestra de la investigación.

5.3.1 Muestreo

Se utilizó el muestreo *no probabilístico*, seleccionado debido a las características del tema de investigación, considerando los siguientes criterios:

- Maestras de planta que permanecen diariamente en horario completo con los niños y niñas.
- Cualquier rango de edad.
- Firma de consentimiento.
- Docentes del sexo femenino.

5.4 Técnicas de recolección de datos

Para la recolección de los datos y cumplimiento de los objetivos planteados se utilizaron las siguientes técnicas:

Listado libre: Con el objetivo de conocer las palabras con las que las docentes asocian el término estrés laboral e identificar los síntomas o repercusiones que han tenido a causa de éste.

Lista de cotejo: Instrumento validado por dos expertos de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua-FAREM ESTELÍ, es un instrumento estructurado que registra la ausencia o presencia de un determinado rasgo, conducta o secuencia de acciones. Se utilizó este instrumento para corroborar los resultados arrojados por los cuestionarios, valorando aspectos generales como los signos, relaciones interpersonales y contexto del lugar de trabajo, signos que indiquen la existencia o ausencia de estrés laboral. Cada uno de estos con sus ítems correspondientes.

Cuestionario de Burnout: Instrumento validado internacionalmente, creado por Maslach Burnout, se utiliza para medir los niveles de estrés y si los trabajadores presentan el

síndrome del quemado (Burnout) está constituido por 22 ítems en manera de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo, su función es medir la intensidad o el nivel en el que se encuentra el individuo. Este cuestionario se realiza entre 10 a 15 minutos y mide 3 aspectos del síndrome: cansancio emocional, despersonalización y realización personal, las puntuaciones se consideran bajas las obtenidas menores a 3, altas puntuaciones en las dos primeras subescalas se consideran y bajas en la tercera permiten diagnosticar el trastorno.

Cuestionario de OIT-OMS (Organización Internacional del Trabajo y la Organización Mundial de la Salud): Instrumento creado y validado internacionalmente por estas organizaciones, está constituido por 25 preguntas con una escala numérica tipo Likert de siete opciones de respuesta que evalúan estresores intraorganizacionales como extra organizacionales como: Clima Organizacional (CO), Estructura Organizacional (EO), Territorio Organizacional(TO), Tecnología(TG), Influencia del líder(IL), Falta de cohesión(FC) y Respaldo del Grupo de Trabajo(RG) y determinar los niveles de estrés en estas áreas.

En CO Es el ambiente donde se desarrolla el trabajo cotidiano, provocando una relación social óptima para la realización de las tareas, este influye en la satisfacción del trabajador y por lo tanto en su productividad.

EO: Se refiere a la división y coordinación del trabajo orientando para alcanzar el logro de los objetivos de la institución.

TO: Es el espacio personal de trabajo dentro de la empresa u organización.

TG: Es el conjunto de conocimientos métodos y procesos que se utilizan para transformar los insumos recibidos por la institución u organización en resultados, esto es en productos o servicios.

IL: Colaboración, aprecio, gratitud y confianza que se les brinda a los trabajadores por parte de su líder.

FC: Falta de unidad o trabajo en equipo entre los miembros de la institución u organización.

RG: Apoyo y confianza brindada por parte de los demás miembros del grupo.

Guía de observación: Este instrumento se utilizó durante la aplicación del programa de danza terapéutica, Consta de 13 ítems con el fin de observar las actitudes de las docentes en las diferentes técnicas aplicadas, así como su cambio después de la aplicación del programa.

5.5 Procesamiento y análisis de los datos

Los datos obtenidos de los instrumentos listado libre, cuestionario de Burnout y Cuestionario de la OIT OMS fueron procesados a través de los programas SPSS y Excel obteniendo de estos los resultados representados por medio de gráficos y datos estadísticos que permitieron un análisis cuantitativo y por ende una mejor interpretación de la información que se quería obtener de los instrumentos antes aplicados. Se utilizó también un análisis cualitativo en Word de los instrumentos lista de cotejo y guía de observación.

Aspectos éticos

Los aspectos éticos que se tomaron en cuenta durante el periodo que se realizó la investigación y aplicación del programa de intervención fueron los siguientes:

- Contar con los permisos necesarios otorgados por las autoridades correspondientes (Farem-Estelí, Fundación Cristal).
- Tener el consentimiento y aprobación de la muestra.
- Reservar la privacidad y confidencialidad de la información que brinden las docentes cuando se amerite.
- Respetar las normas que establece la fundación pedagógica cristal.
- Respeto y empatía hacia las docentes.
- Responsabilidad y puntualidad.

5.6 Descripción del programa

Se aplicó un programa de danza terapéutica dirigido a las docentes de la fundación pedagógica cristal, con el objetivo que las docentes adquieran un mayor control del estrés

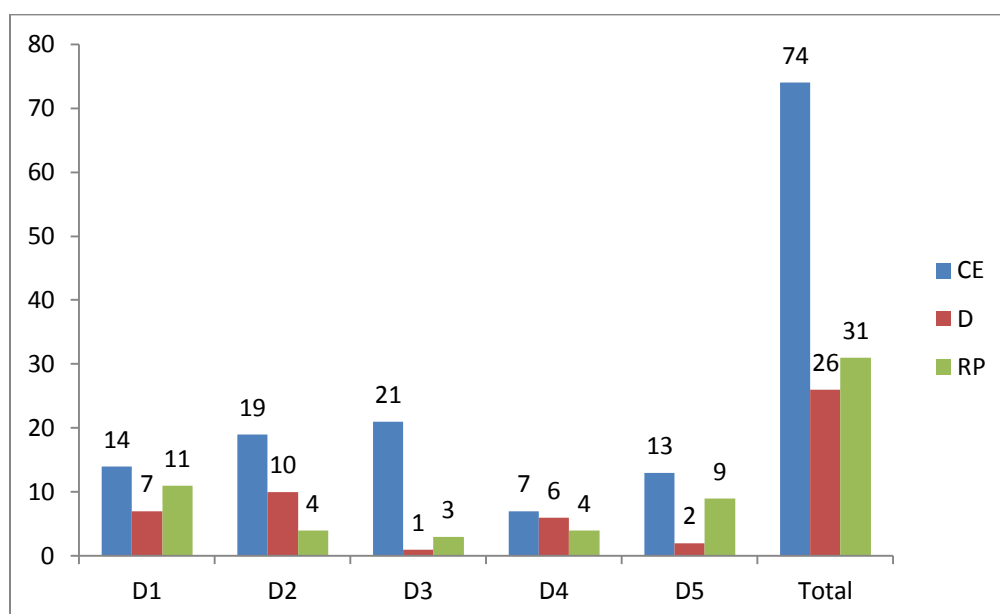
laboral y cuidar su salud mental. Las sesiones se llevaron a cabo en el salón multiusos, ocupando como principal herramienta la música adecuada a cada técnica.

Se realizaron tres sesiones durante un mes, cada sesión duraba 3 horas en las cuales se implementaron técnicas de danza terapéutica como la imitación, improvisación y creación. Estas fueron combinadas con técnicas de relajación del enfoque cognitivo conductual como la respiración diafragmática, imaginación guiada y respiración progresiva de Jacobson.

VI. Análisis y discusión de resultados

6.1 Niveles de estrés laboral que presentan las docentes de la Fundación Pedagógica Cristal.

Ilustración 2 gráfico resultados de cuestionario de burnout



El presente gráfico demuestra resultados obtenidos del cuestionario de Burnout aplicado individualmente a cada una de las docentes de la muestra, el cual mide el nivel de estrés en tres dimensiones: Cansancio Emocional, Despersonalización y Realización Personal. En el eje vertical del gráfico se ubican las puntuaciones iniciando de cero a 80 puntos y en el eje horizontal se ubican las puntuaciones de cada docente, desde la D1 hasta la D5, de igual manera se reflejan las puntuaciones globales de cada dimensión.

Para categorizar los resultados obtenidos se retomaron los siguientes valores de referencia proporcionados en el cuestionario de Burnout.

Tabla 2 valores de referencia cuestionario de burnout

Dimensión	Bajo	Medio	Alto
Cansancio Emocional	0-18	19-26	27-54
Despersonalización	0-5	6-10	11-30
Realización Personal	0-33	34-39	40-56

El gráfico refleja que las D2 y la D3 en CE obtuvieron puntajes mayores entre todas las docentes, las cuales se ubican en un nivel medio de estrés en esta dimensión; mientras que tres de las docentes (D1,D4 Y D5), según sus puntajes se ubican en un nivel de estrés bajo en CE.

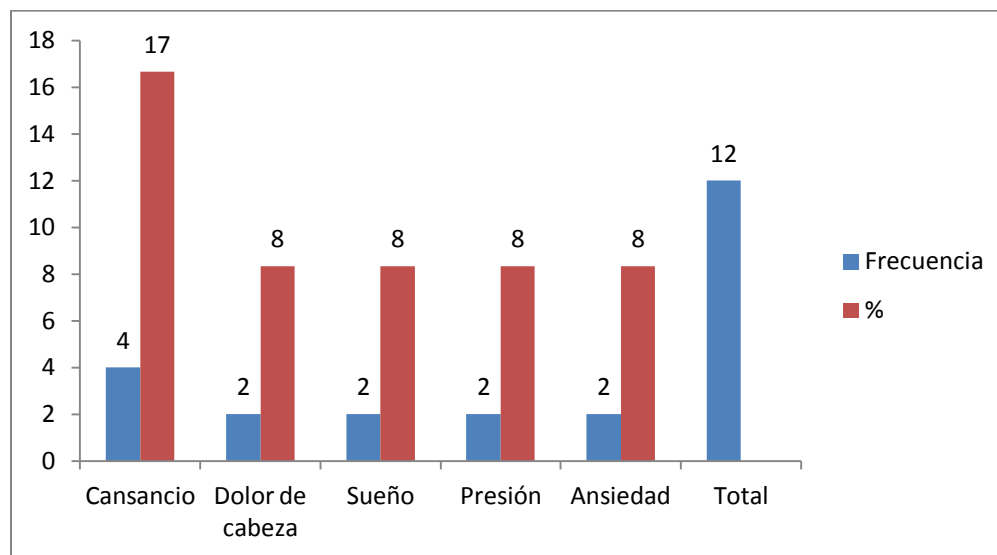
En cuanto a la dimensión de Despersonalización las docentes 1, 2 y 4 obtuvieron puntajes que se ubican en un nivel medio de estrés y solamente dos docentes (D3 Y D5) obtuvieron puntajes mínimos de uno y dos puntos, indicando un nivel bajo de estrés en esta dimensión.

Por último, en la dimensión de Realización Personal el total de las docentes obtuvieron puntajes desde los tres hasta los 11 puntos, que según los valores proporcionados por el cuestionario de Burnout indican que existe un nivel bajo de estrés en esta dimensión.

Para considerar el síndrome del quemado los puntajes deben superar individualmente los 54 puntos. En la dimensión de cansancio emocional se obtuvo un puntaje global de 74 superando las otras dimensiones coincidiendo con los resultados obtenidos en el estudio realizado por (Oramas, 2013) que reflejaron que el agotamiento emocional fue la dimensión del Burnout más afectada, con predominio de valores no deseables en 64.4% del total de los encuestados. En este estudio se obtuvo puntuaciones altas debido a que la muestra era mayor.

De los resultados de este instrumento se puede deducir que esta es el área en que se encuentran afectadas mayormente, si se someten a mas exigencias laborales los niveles de estrés podrían aumentar afectando las otras dos áreas y convertirse en el síndrome del quemado (Burnout).

Ilustración 3 gráfico resultados de listado libre



En el gráfico se muestra la Frecuencia que se repitieron las palabras que las docentes asociaron al término estrés y el porcentaje de esas respuestas.

17% cansancio, 8% dolor de cabeza, sueño, presión y ansiedad, esto demuestra que las docentes asocian el término directamente con los síntomas fisiológicos y una parte de la muestra asocia a presión haciendo referencia a las exigencias laborales. Este instrumento es una vía para identificar si las docentes han convivido con estrés, puesto que la palabra con el que la asociaron podría describir su situación actual.

Los resultados del presente del gráfico se relacionan con los resultados del cuestionario de Burnout coincidiendo en la respuesta que predomina “cansancio” reflejando que es el síntoma que prevalece entre las docentes.

En la tabla presentada a continuación detalla los argumentos expresados por las docentes en relación a las palabras asociadas al estrés laboral.

Tabla 3 resultado de listado libre

Palabras Asociadas	Argumento de las Docentes
Cansancio	<ul style="list-style-type: none"> • Pienso que el estrés me agota física y mentalmente. • Me agota luchar por dar lo mejor y que otros no reconozcan mi trabajo. • Porque me agoto y siento que no puedo más. • Es lo que me provoca mucho trabajo
Fatiga	<ul style="list-style-type: none"> • Pienso que al sentirme estresada me fatigo.
Mal humor	<ul style="list-style-type: none"> • El estrés afecta física y emocionalmente a las personas
Dolor de cabeza	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando me siento estresada me dan fuertes dolores de cabeza
Sueño	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando estoy estresada me canso físicamente. • Todas las horas laborales me provocan sueño.
Trastornos psicológicos	<ul style="list-style-type: none"> • Por el cansancio
Saturación de trabajo	<ul style="list-style-type: none"> • Me da miedo no terminar a tiempo todo
Colapso	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad por hacerlo todo bien
Presión	<ul style="list-style-type: none"> • Recargarme de trabajo me presiona. • Porque me piden más de lo que debo hacer.
Frustración	<ul style="list-style-type: none"> • Porque me esfuerzo y siempre hay alguien que critica mi trabajo.
Enfermedad	<ul style="list-style-type: none"> • El estrés me ha provocado lumbalgia

Ansiedad	<ul style="list-style-type: none"> • Me frustro cuando no puedo hacer algo y mis compañeros ejercen presión sobre mí. • Cuando no puedo hacer mi trabajo a tiempo.
Pereza	<ul style="list-style-type: none"> • Porque no quiero seguir más.
Dolor	<ul style="list-style-type: none"> • Me duele el cuerpo.
Insomnio	<ul style="list-style-type: none"> • No puedo dormir del mismo agotamiento.
Agobio	<ul style="list-style-type: none"> • De no saber qué hacer.
Tristeza	<ul style="list-style-type: none"> • Al acumular el trabajo y luego correr para poder terminar.

El presente instrumento se utilizó para identificar los términos a los que las docentes asocian la palabra estrés laboral. En los argumentos de cada palabra que asociaron se pueden deducir signos y síntomas que las docentes sentían en el momento de aplicar el instrumento. Estos términos concuerdan con el planteamiento realizado en el referente teórico por Mayo clinic (2019) quien refiere que algunas manifestaciones de estrés laboral son ansiedad, agobio, fatiga, problemas de sueño, tristeza, dolores de cabeza, entre otras(s/p). Síntomas que según las respuestas de las docentes coincidían con los principales síntomas del estrés laboral.

En relación con los resultados del cuestionario de Burnout en el cual se reflejó que la dimensión más afectada fue Cansancio Emocional, a través del listado libre se sustentaron estos datos, ya que la palabra que más asociaron a estrés laboral fue cansancio, interpretándose como el síntoma que más prevalecía en las docentes.

Resultados obtenidos en la lista de cotejo

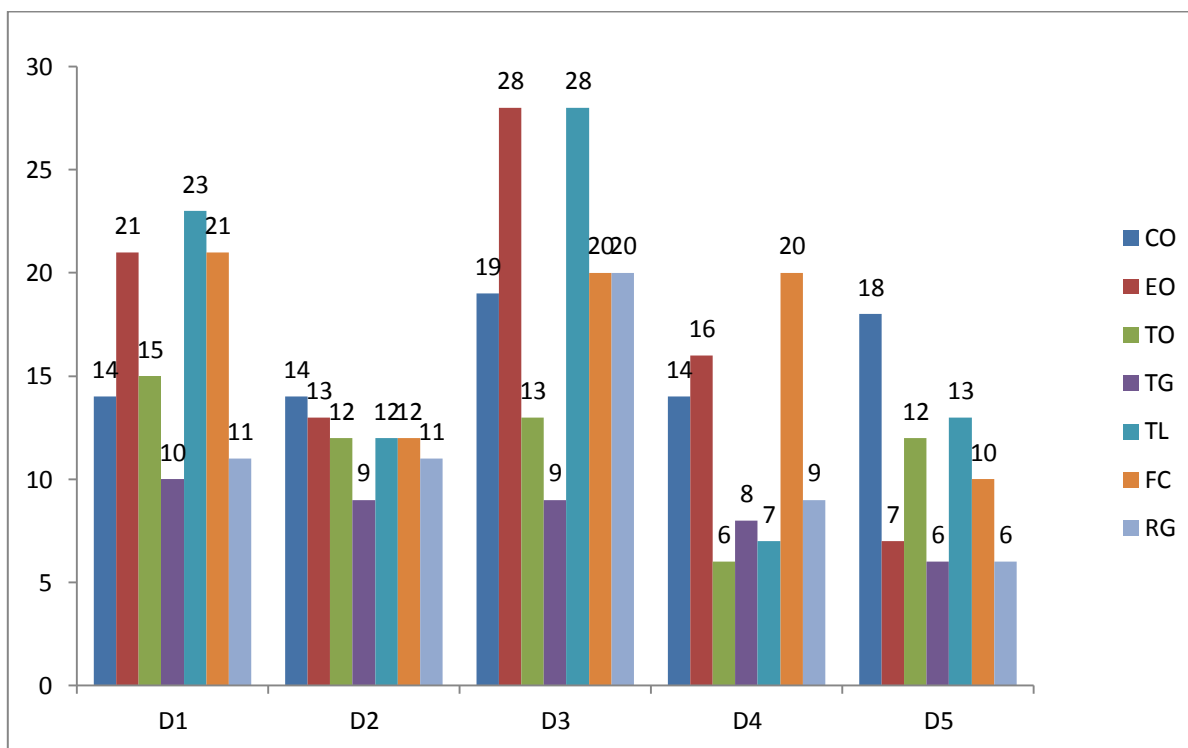
El presente instrumento fue utilizado para identificar en los docentes signos y conductas dentro de su centro de labores que indiquen estrés laboral. En cuanto a las relaciones interpersonales se pudo observar que se comunican de manera respetuosa, algunas veces trabajan en equipo (cuando las actividades a realizar requieren un trabajo en equipo), se mostraban preocupadas por las tareas asignadas, se mostraban irritables, apresuradas y ansiosas en sus horas libres y al momento de impartir clases, con actitudes de cansancio, comúnmente se mostraban con bajo nivel de energía y con un aspecto físico descuidado. Con respecto al contexto del centro de trabajo no se mostraba empatía por parte de las autoridades del centro hacia las docentes.

Conforme a estos resultados, se pueden corroborar los datos obtenidos en el cuestionario de Burnout y de OIT- OMS, puesto que el aspecto más observable fue el cansancio en las docentes; aunque no se observó un nivel alarmante de estrés, sí existen signos que deben de ser tratados para evitar su aumento debido a que se encontraron factores condicionantes de estrés laboral sustentados en la afirmación Simal(2016) Planteó que “El estrés laboral, Burnout o síndrome de agotamiento profesional, corresponde por definición, a un estado de fatiga intensa, mental o física, relacionada al trabajo.”

En relación con ésta afirmación, se considera que los principales factores que condicionan el estrés laboral en las docentes son responsabilidades múltiples, exceso de trabajo y la posibilidad de que un error o una inatención momentáneas tengan consecuencias serias o desastrosas. (Ver pág. 24)

6.3 Área laboral en la que se encuentran estresadas las docentes de la Fundación Pedagógica Cristal.

Ilustración 4 gráfico resultados de cuestionario OIT OMS



En el eje vertical se reflejan las puntuaciones obtenidas desde cero puntos hasta 30 puntos. En el eje horizontal se ubican las respuestas de cada docente (D1- D5) las cuales incluyen puntuaciones obtenidas individualmente en cada área que evalúa el cuestionario (representadas en entrada de leyenda como: Clima organizacional (CO), Estructura organizacional (EO), Territorio Organizacional, Tecnología (TL),Influencia del Líder (IL), Falta de cohesión (FC) y Respaldo de Grupo (RG)).

Para el análisis de los datos obtenidos se tomó como referencia los valores proporcionados en el cuestionario de la OIT OMS que evalúan a nivel individual las respuestas en cada área, siendo estos valores los siguientes

Tabla 4 valores de referencia del Cuestionario OIT OMS

Nivel de estrés	Puntaje
Bajo	4-9
Intermedio	10-21
Alto	22-28

Los puntajes más altos que se obtuvieron en cada una de las áreas evaluadas se describen a continuación:

En el área de clima organizacional el total de las docentes obtuvieron puntajes entre 12 y 18 puntos correspondiendo a un nivel medio de estrés en esta área a diferencia del área de estructura organizacional en la cual una docente (D3) obtuvo una puntuación que se ubicó en el nivel alto de estrés y tres docentes (D1, D2 y D4) obtuvieron puntajes que corresponden a un nivel medio. En cuanto a territorio organizacional cuatro de las docentes (D1, D2, D3, D5) obtuvieron puntajes en los que alcanzaron un nivel medio de estrés.

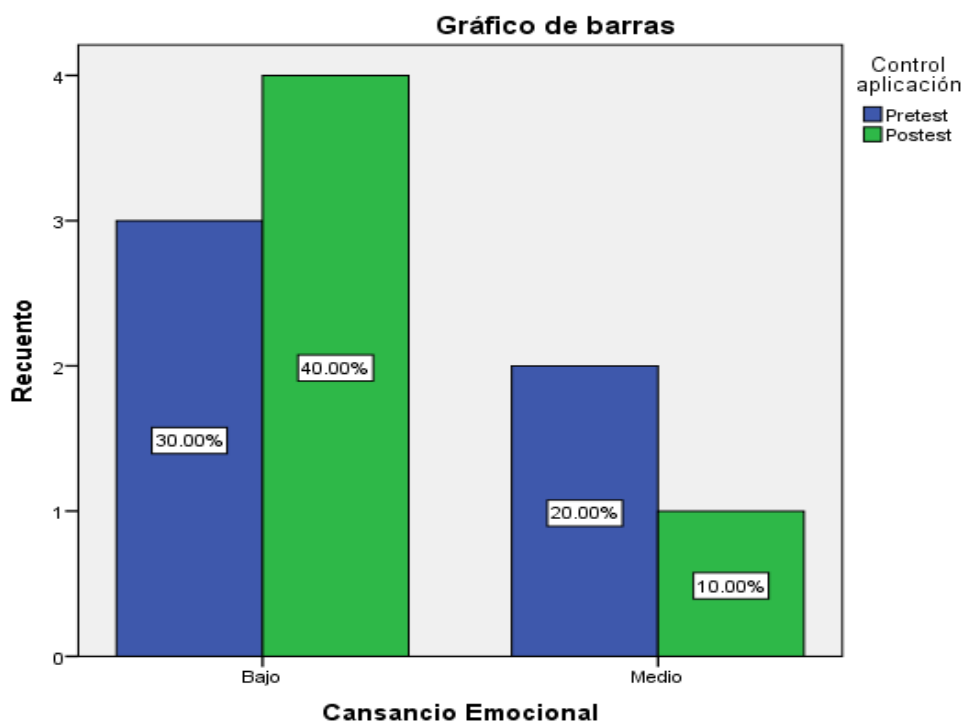
En el área Tecnología solamente una docente (D3) se ubicó en el nivel medio; sin embargo en Influencia del Líder dos docentes (D1 y D3) obtuvieron puntajes altos y dos de ellas puntajes correspondientes al nivel medio, a diferencia del área de falta de cohesión en la que la mayoría de las docentes (D1, D3, D4 Y D5) obtuvieron puntajes que correspondían a un nivel medio de estrés. Por último, en el área de respaldo de grupo tres docentes (D1, D2 y D3) obtuvieron puntajes en un nivel medio

Finalmente, con los datos anteriormente descritos se puede reflejar que las docentes se sentían estresadas en cada una de las áreas intra organizacionales que evalúa el cuestionario, cada una en un nivel diferente de acuerdo a la intensidad en la que le provocaba molestias.

Estos resultados se relacionan con los obtenidos en la lista de cotejo en la cual reflejaban que la estructura y clima organizacional era uno de los agentes estresores para las docentes. Es importante mencionar que en los presentes resultados se mide cuantitativamente el nivel de estrés centrado en las áreas intraorganizacionales en la que las docentes se sienten mayormente estresadas, a diferencia del cuestionario de Burnout el cual mide el nivel de estrés a un nivel intrínseco en las docentes.

6.4 Beneficios de la aplicación de un programa basado en danza terapéutica para el control de estrés laboral.

Ilustración 5 gráfico resultados aplicación pre y pos test cansancio emocional

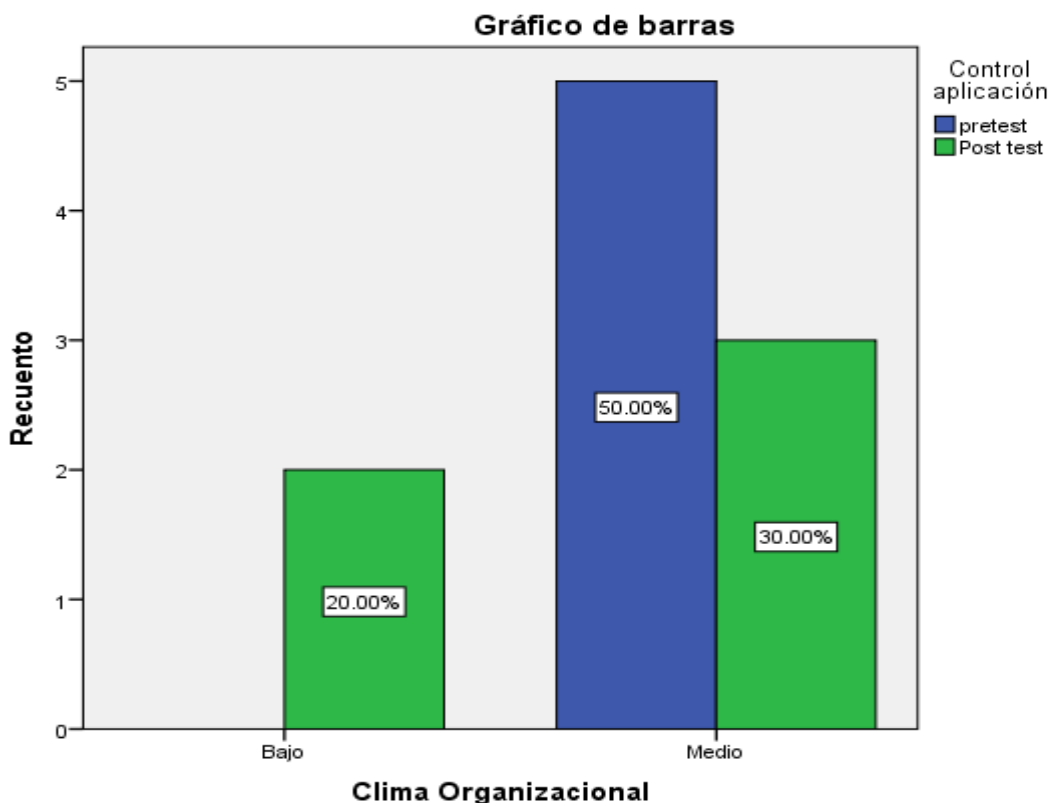


Según los datos obtenidos en el proceso de aplicación, evaluación y corrección del test, antes y después del desarrollo del programa de Danza Terapéutica, se observa un resultado positivo con respecto al impacto contribuyente para el control de los niveles de estrés que presentaba la muestra.

La dimensión evaluativa de cansancio emocional ofrece tres opciones de respuesta, un grado de estrés alto, medio y bajo. Según la situación en la que se ubica la muestra, en el primer test se encontró un 30% de docentes que conviven con estrés bajo el que comprende una puntuación de 0 a 18 puntos, representando a tres personas de la muestra y un 20% equivalente a dos de las docentes que convive con estrés medio (19 a 26 puntos).

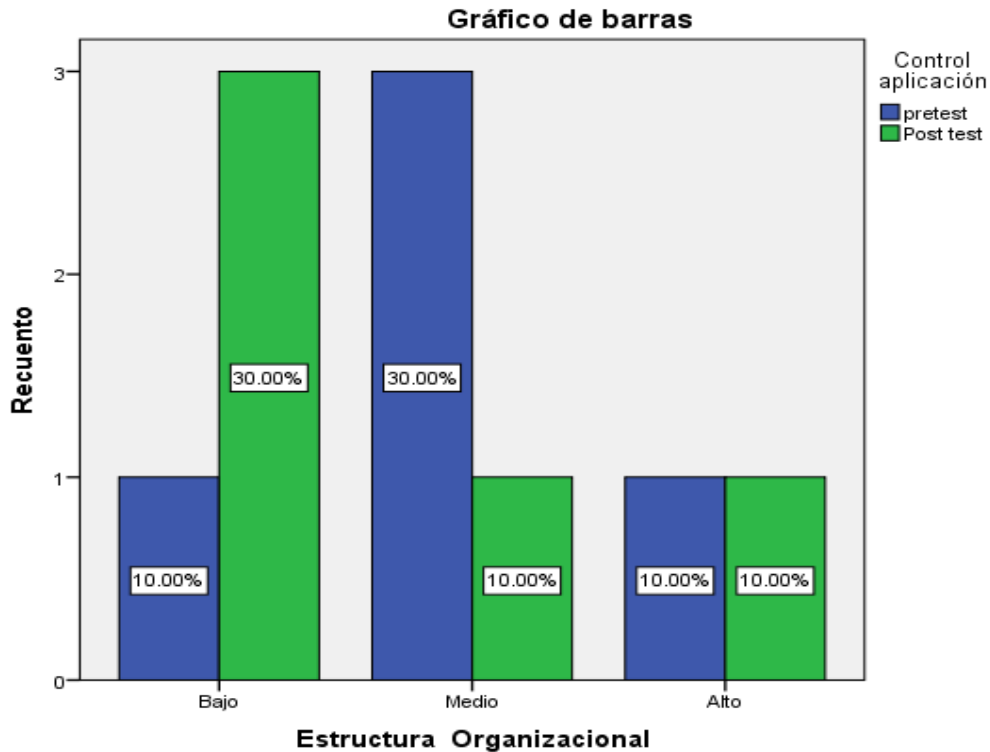
La aplicación del pos test indica mejorías que sitúan a la muestra en un 40% de estrés medio y en un 10% de estrés bajo, esto quiere decir que no todas las docentes consiguieron reducir su nivel de estrés, sin embargo, se consiguió que dentro de la misma unidad de medida baja, las puntuaciones variaran, ya que 4 personas se ubicaron en el nivel bajo y solamente una en el nivel medio.

Ilustración 6 gráfico resultado aplicación pre y pos test clima organizacional



En la dimensión evaluativa de clima organizacional durante la aplicación pre test el 50% de las docentes se ubicaron en un nivel medio lo que equivale al total de la muestra (5 docentes) y en el pos test un 20% (2 docentes) logró disminuir el estrés ubicándose en el nivel bajo. Estos resultados indican una reducción del estrés al menos en dos docentes.

Ilustración 7 gráfico resultados aplicación pre y pos test estructura organizacional



De acuerdo a los resultados reflejados en el gráfico con respecto al área de estructura organizacional, un 10 % de la muestra, representando a 1 docente se ubicó en el nivel alto de esta área, docente que en el post test mantuvo el mismo nivel. Esto indica que en la docente no presentó mejoría en cuanto al sentir en esta área; sin embargo se evidenciaron cambios en el nivel medio, quienes disminuyeron de un 30% (3 docentes) a un 10% (1 docente).

Este resultado muestra un efecto positivo porque dos de las docentes que estaban en nivel medio lograron cambiar al nivel bajo.

Estos resultados coinciden con el estudio realizado por (Marín, 2011) en el que se aplicó una adaptación del cuestionario OIT OMS para diagnosticar el nivel de estrés y se hicieron intervenciones con danza terapéutica en tres grupos experimentales, en el cual se concluyó lo siguiente: “los resultados de la investigación confirman que el estrés puede disminuir con la práctica regular de danza terapéutica o ejercicio físico; en general, en el grupo experimental se disminuyeron los grados de estrés significativamente. El grupo control ejercicio mostró una tendencia marcada a permanecer constante con leves incrementos en

ciertas categorías relacionadas con el estrés laboral. En el grupo control sedentario se halló una notable inclinación hacia el aumento de los niveles de estrés en la mayoría de las categorías”.

En cambio, los resultados de la presente investigación reflejaron un efecto positivo en algunas de las docentes que comprendía la muestra puesto que en la dimensión de cansancio emocional una docente logró tener un mayor control del estrés laboral, clima organizacional y estructura organizacional dos docentes respectivamente y en Influencia del líder una docente.

Resultados obtenidos de la observación

Al observar el comportamiento de las docentes durante el programa de danza terapéutica se pudo obtener información que atañe al presente objetivo. En primera instancia se notaban inhibidas al momento de expresar emociones a través de sus movimientos libres manifestando que no podían bailar.

A pesar que se mostraban cansadas emocionalmente y físicamente, ninguna manifestó negatividad para integrarse a las actividades propuestas en las sesiones. Durante algunas de las técnicas aplicadas como dialogo de movimientos, la imitación y movimientos libres reflejaron actitudes de enojo y frustración que podrían representar conflictos internos; Sin embargo a medida del tiempo se mostraban con más confianza en sí mismas improvisando nuevos movimientos, entregadas totalmente al momento.

Se pudo observar que las docentes se mostraban receptivas ante las orientaciones brindadas, mostraban flexibilidad en sus movimientos, respuestas positivas a los ritmos musicales y concentración en las técnicas de relajación se notó una mejoría en las relaciones con sus compañeras, puesto que a través de la danza terapéutica fortalecieron sus lazos afectivos, mostrando complicidad, integración, apoyo grupal, comunicación verbal y corporal entre ellas.

Finalmente y de acuerdo a la retroalimentación de la última sesión del programa se pudo observar a las docentes expresarse con libertad, una notable reducción de sus preocupaciones y expresaron todos sus sentimientos y pensamientos a través de los movimientos.

Lo planteado anteriormente se relaciona con los resultados de un trabajo investigativo realizado por Lovatón(2015) en el cual se llegó a la conclusión que una práctica moderada de danza podría favorecer la auto aceptación, que las personas que dedican más tiempo a la danza, presentan un alto compromiso y persistencia para alcanzar sus propósitos, metas y objetivos. Esto demuestra que la danza con un enfoque terapéutico si se practica regularmente tiene efectos positivos en las personas que la practican.

Los resultados obtenidos se relacionan con el planteamiento de Daneri(2015)quien afirma que “Freud reserva el término sublimación para las actividades artísticas, sociales o culturales donde las pulsiones cambian el fin sexual, que retorna al Yo desexualizándose, para volver a encontrar un fin y objeto sexual inhibido en su fin sexual o de muerte”. Basándose en este principio se refuerza la idea de que la danza puede ser un método de sublimación para las emociones negativas en los seres humanos, dando salida a las vivencias y pensamientos que causan malestar a las docentes por el hecho de no ser canalizadas de manera adecuada.

VII. Conclusiones

Al finalizar el estudio, en correspondencia con los objetivos planteados se identificó el nivel de estrés que existía en las docentes en la etapa inicial (antes de la aplicación del programa), ubicándose dos de las docentes en un nivel de estrés medio en cuanto a Cansancio Emocional, esta fue la dimensión que se encontraba más afectada según el cuestionario de Burnout y que en su ámbito laboral estaba causando conflictos emocionales que incidían directamente en sus relaciones interpersonales dentro y fuera del centro en el que laboran.

Se identificó el área laboral en la que las docentes se sienten mayormente estresadas, siendo estas estructura y clima organizacional, lo que indica que las docentes se sentían estresadas en cuanto a la disposición de los roles empleados, la gestión de actividades y recursos en la estructura de la institución, el aspecto de dirección, motivación y comunicación de parte de su líder y podían existir conflictos en cuanto al trabajo en equipo dentro del grupo de docentes.

En referencia de estos datos se realizó un análisis de los beneficios que tiene la aplicación de un programa de danza terapéutica para el control de estrés laboral en las docentes, los cuales evidenciaron una disminución en el nivel de estrés en la dimensión de Cansancio Emocional reflejando que una docente logró tener mayor control del estrés laboral.

En el área evaluativa de clima organizacional, únicamente dos docentes del total de la muestra lograron disminuir el estrés ubicándose en el nivel bajo y con respecto al área de estructura organizacional se mostró un efecto positivo porque dos docentes que estaban en nivel medio lograron cambiar al nivel bajo.

En cuanto a la evaluación cualitativa se obtuvo un resultado positivo del programa debido a que las docentes manifestaron que la danza terapéutica les ayudó a liberar tensiones, identificar las emociones negativas, olvidarse de los problemas. También expresaron que les ayudaba a mejorar su salud emocional y física, expresarse con libertad, reducir las preocupaciones al menos por ese momento y a expresar a través del cuerpo todos sus sentimientos y pensamientos. A través de estas respuestas se puede identificar el cambio antes y después de la aplicación del programa ya que los conflictos internos que reflejaron las docentes en la primera sesión del programa se canalizaron por medio de las técnicas de danza terapéutica.

Se podría afirmar que la danza terapéutica es un método de sublimación para las emociones negativas en las docentes, puesto que dieron salida a través de la expresión libre por medio de sus movimientos a las vivencias y pensamientos que les causaban malestar.

Finalmente se cumplió la hipótesis de investigación porque se obtuvo un resultado positivo del programa de danza terapéutica con respecto al control del estrés en las docentes, esto no quiere decir que todas las docentes consiguieron reducir el estrés; sin embargo se logró variar en algunas docentes las puntuaciones a niveles más bajos en la aplicación post test. Estos resultados no aseguran que se logre mantener el control de estrés en la muestra debido a que existen otros factores referentes al contexto laboral los cuales es necesario analizar para tener un efecto más duradero en las docentes.

VIII. Recomendaciones

Conforme a la investigación realizada y a los resultados obtenidos se considera pertinente brindar las siguientes recomendaciones:

8.1 Recomendaciones a la Fundación Pedagógica Cristal

- Que se les proporcione a las docentes un espacio cada cierto periodo de tiempo en donde puedan practicar el auto cuidado por medio de diferentes técnicas brindadas en el programa de danza terapéutica.
- Que se creen espacios donde todo el personal del centro compartan y fortalezcan las relaciones afectivas, a través de talleres se mejore la comunicación y se aborden temas como la motivación y cohesión grupal.

8.2 Recomendaciones a las docentes

- Ejecutar individualmente las diferentes técnicas aprendidas durante el programa, para el afrontamiento del estrés.
- Establecer límites entre su vida personal y laboral puesto que en la investigación realizada ellas expresaron reiteradas veces que les generaba estrés el que los padres de familia las llamen constantemente para asuntos referente a los estudiantes y en horarios inadecuados.

8.3 Recomendaciones para futuros estudios

Dirigidas a los estudiantes que pretendan hacer estudios posteriores refiriéndose a esta misma temática o trabajar con la misma institución

- Si desean realizar un programa que se realice en un período más largo para que cause un mayor impacto en la muestra.
- Trabajar con una muestra más grande, en este caso sería abarcar todo el personal de esta institución.

IX. Referencias bibliográficas

Azor, F. (S.f). *Gabinete de Psicología* . Obtenido de <https://gabinetedepsicologia.com/la-sUBLIMACION-UNA-ESTRATEGIA-PARA-CONSEGUIR-EL-BIENESTAR-PSICOLOGOS-MADRID-TRES-CANTOS>

Cortés, J. (2007). Danza terapia alternativa de bienestar en colombia. *Artes la revista* , 61-68.

Cristal-Estelí. (2019). *Fundación Pedagógica Cristal*. Obtenido de <https://cristalesteli.wixsite.com/fundacion-cristal/home>

Daneri, C. (2015). Obtenido de <http://www.cristinadaneripsicoanalista.com/la-sUBLIMACION-en-PSICOANALISIS/>

García, E., Fusté, A., & Bados, A. (2019). *UNIVERSITAT DE BARCELONA*. Recuperado el Enero de 2020, de https://www.ttmib.org/documentos/ENTRENAMIENTO_EN_RESPIRACION.pdf

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Mexico DF: Mc Graw Hill education.

Lovatón, P. (2015). *repositorio.uap.edu.pe*. Obtenido de <http://repositorio.uap.edu.pe/handle/uap/431>

Marín, F. (Marzo de 2011). *www.scielo.org.co*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a11.pdf>

Mayo clinic. (14 de Sep de 2019). *mayoclinic.org*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/basics/stress-basics/hlv-20049495>

Moronta, C. (16 de Enero de 2019). Obtenido de <https://www.saludterapia.com/glosario/d/38-gestalt.html>

Oramas, A. (2013). *tesis.sld.cu*. Obtenido de <http://tesis.sld.cu/index.php?P=FullRecord&ID=287>

Rodriguez, A., & Baudes, M. (2005). *Fundación Dialnet*. Obtenido de <file:///C:/Users/Admin/Downloads/Dialnet-MusicaYSalud-1165476.pdf>

Sasco, C. (2017). <https://sifp.psico.edu.uy>. Obtenido de https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/tfg_camila_sasco.pdf

Tifatino, E. (16 de Enero de 2019). *Salud Terapia*. Obtenido de <https://www.saludterapia.com/glosario/d/18-danzoterapia.html>

Valera, S. (2019). www.ub.edu/psicologia_ambiental. Obtenido de http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-2-1

X. Anexos

Anexo 1. Programa de Intervención

Tema: Efectos de un programa de danza terapéutica para el control del estrés laboral en docentes de la Fundación Pedagógica Cristal Estelí-Nicaragua

Período: Noviembre- 2019

Duración del programa: 1 mes

Motivo: Se escogió la Fundación pedagógica Cristal y se tomó como muestra a las docentes por que diariamente trabajan con niños en tiempo completo y están sometidas a actividades que pueden ocasionar estrés laboral.

Tabla 5 programa de danza terapéutica

	Fecha y hora	Objetivos de cada sesión	Estrategias	Recursos	Indicadores
3	Fecha: 28-11- 2019 Hora: 2:00- 5:00 pm	<p>Objetivo general</p> <p>Implementar técnicas de danza terapéutica para el control de estrés laboral en las docentes.</p> <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Facilitar la posibilidad de expresarse libremente y desarrollar la confianza en sí misma. ▪ Potenciar la inteligencia afectiva y la expresión de emociones entre las docentes. ▪ Liberar el estrés y la tensión para la 	<p>1. Calentamiento o corporal.</p> <p>1. Movimientos libres con el cuerpo.</p> <p>2. Ronda de mecimiento.</p> <p>3. Caricias.</p> <p>4. Imitación</p> <p>5. Creación</p> <p>6. Imaginación guiada y respiración diagramática.</p> <p>7. Retroalimentación.</p>	<p>Lugar amplio.</p> <p>Música.</p> <p>Lápices hojas de block .</p>	<p>1. Las docentes participaron de manera activa.</p> <p>2. las docentes se rieron y lograron soltarse libremente.</p> <p>3. las docentes mostraron confianza durante esta técnica.</p> <p>4. las docentes de mostraron sus sentimientos unas a otras.</p> <p>5. participaron de manera activa y usaron su imaginación y creatividad.</p>

	Fecha y hora	Objetivos de cada sesión	Estrategias	Recursos	Indicadores
		relajación mental y física de las docentes.			<p>6. las participantes hicieron juego de su imaginación y crearon sus propios movimientos.</p> <p>7. las participantes lograron relajarse y liberar la tensión y estrés.</p> <p>8. las participantes expresaron como vivieron cada técnica y mostraron su alegría y fueron agradecidas.</p>

Conclusión del programa

Con la aplicación del programa se lograron los objetivos de cada sesión y fue de gran importancia puesto que se proporcionaron nuevas técnicas terapéuticas a las participantes, se logró hacer conciencia de la importancia del cuidado de su salud mental sobre todo las consecuencias que conlleva estar sometidas constantemente a estrés laboral.

Así como se obtuvieron logros, también existieron dificultades a lo largo del programa por ejemplo que no se logró realizar en más sesiones debido al poco tiempo que tenían las docentes para realizar actividades extra curriculares ya que estaba terminando el año lectivo 2019.

Anexo 2. Memorias de las sesiones del programa de danza terapéutica

Memoria del primer taller

Tema: Efectos de un programa de danza terapéutica para el control del estrés laboral en docentes de la Fundación Pedagógica Cristal

Objetivos:

- Establecer el primer contacto con las docentes de la Fundación Pedagógica Cristal.
- Desarrollar actividades que promuevan la actividad corporal para el control de estrés laboral.
- Desarrollar técnica de relajación como método disminución de estrés laboral.

Fecha: 15 Noviembre 2019

Lugar: salón de clase, cristal.

Duración: 1 hora y 30 min.

Actividades realizadas

Se inició el taller con un conversatorio de consentimiento para la participación durante todo el proceso del programa, en donde las participantes manifestaron que en ese momento estaban demasiado presionadas de trabajo pero que si estaban dispuestas a participar, aunque ya les queda solamente una semana y media en el centro pero se ponen a disposición para participar en el programa.

Después se realizó la primera actividad de presentación la que también consistía en que cada docente reconociera sus virtudes y lo que las define, cada una escribía en un papelito una palabra con la que se identificaban y los iban guardando en una pequeña urna, en los cuales escribieron: dinámica, creativa, alegre, responsable, cariñosa, amigable, arriesgada. Después cada una iba sacando un papel y según lo que le salía la persona identificaba cuál de las docentes era. Aquí identificamos si se conocen muy bien y la calidad en sus relaciones interpersonales.

En la etapa informativa del taller se hicieron preguntas claves como: ¿Que actividades ha practicado para disminuir el estrés? ¿Que conoce sobre danza terapéutica? ¿Considera que la actividad física es beneficiosa para la disminución de estrés laboral? ¿Qué tan perjudicial considera el estrés laboral en su vida? Las participaciones fueron las siguientes:

-Han realizado algunas actividades para disminuir el estrés como baile y gimnasio y le ha ayudado mucho, expresan también que les gusta caminar, escuchar música, han tenido experiencias de meditación en algunos encuentros, se han relajado y lo han disfrutado.

-El estrés afecta la parte emocional y la salud, el estrés engloba las quejas que tenemos, a veces de tantas demandas que se presentan en el centro.

-El año pasado llegué a un colapso de estrés al punto de estar medicada, llegué al punto de que me diera parálisis facial y diabetes.

-A mí me afectó la salud una vez porque tenía estrés laboral y estrés en la familia, colapsé en el baño y me vacié en sangre.

-Cuando estamos en reposo o en los días libres estamos estresadas porque las madres nos están llamando por cualquier cosa que le pase a sus niños.

- En abril de este año tuve un accidente, me dieron una semana de reposo y del estrés que andaba de tener cosas que hacer en la escuela no escuché que me dijeron que tenía reposo y me presenté, hasta qué punto el estrés laboral se apodera de nosotras que en ese momento de estar pensando en lo que tenía que hacer no escuché que me dijeron que tenía reposo.

- Un estrés al que nos enfrentamos a diario es que nos golpee un niño porque las mamás se enojan, otro estrés es que los niños no avancen en su proceso de aprendizaje, también que las familias no nos ayudan para que su aprendizaje sea enriquecedor y que se nos enferme porque nuestro papel aquí es multiuso.

- Las docentes expresaron que no tienen mucho conocimiento sobre danza terapéutica pero que sí les gustará practicarla para reducir su estrés laboral.

Posteriormente se realizó una actividad de danza en la que evaluaríamos el trabajo en equipo y sus reacciones emocionales ante las actividades de movimiento como el baile, las

docentes expresaron que les gustó mucho y que se sintieron relajadas, que sacaron una sonrisa después de un día de mucho estrés, observamos en ellas una actitud más positiva y aliviadas.

Para finalizar el taller se realizó la técnica de relajación progresiva de Jacobson en la que las docentes iban tensionando y relajando cada uno de los músculos iniciando con una respiración profunda y relajando los músculos a partir de los brazos hasta llegar a los pies. Al finalizar la técnica las docentes se quedaron acostadas unos minutos y expresaron que se sintieron muy relajadas y tranquilas, que querían seguir con la técnica, se observaban con una sonrisa en su rostro y la actitud inicial cambió en su totalidad por una más positiva.

Conclusiones

Al finalizar la sesión se pudo constatar que sí existe estrés laboral que ha afectado en muchas ocasiones sus vidas personales, su estado de salud y su desempeño laboral e identificamos la importancia de una intervención terapéutica para el control de este.

Fue muy importante haber realizado esta sesión ya que el primer contacto grupal con las docentes nos permitió conocernos, interactuar, compartir experiencias y que conocieran de manera general las técnicas que se implementarían en el programa. Fue una experiencia muy bonita haber adquirido la satisfacción que las docentes salieran de la sala con una sonrisa en su rostro después de haber entrado muy estresadas y preocupadas por sus actividades laborales.

Finalmente, aplicar la técnica de relajación según las docentes fue la técnica en la que pudieron dedicar un tiempo para ellas mismas, pudiendo identificar la necesidad de un espacio personal para su salud mental ya que como ellas mismas lo expresaron nunca se dedican un tiempo para relajarse y esta técnica les recordó que deben cuidarse más para evitar enfermarse debido al estrés. En esta parte resaltamos la importancia de la práctica de la técnica en las docentes durante la aplicación del programa.

Logros

- Conocimos más del trabajo que realizan en el centro que laboran.
- Se concentraron en la técnica de relajación.

- Se integraron a cada una de las actividades.
- Expresaron libremente sus opiniones.
- Al inicio se observaban estresadas y preocupadas pero al terminar la sesión se pudo notar en ellas una actitud más tranquila, relajada y más alegres.
- Identificamos en las docentes las que se les hace más fácil expresar sus emociones y a las que no.

Dificultades

- Al inicio las maestras se notaban molestas o estresadas y eso dificultó de cierto modo establecer el rapport con ellas.

Evidencias

Ilustración 8 dinámica *estatuas*



Memoria de la segunda sesión

Tema: Efectos de un programa de danza terapéutica para el control de estrés laboral en las docentes de la Fundación Pedagógica Cristal

Objetivo General:

- Fomentar la práctica de danza terapéutica

Objetivos específicos

- Mostrar emociones y sentimientos a través de la danza terapéutica.
- Establecer vínculos afectivos entre las docentes para el fortalecimiento de relaciones laborales a través de la danza terapéutica.
- Promover la flexibilidad del cuerpo para liberar el estrés y la tensión a través de la danza terapéutica.

Fecha: 27 Noviembre 2019

Lugar: salón de clase, cristal.

Duración: 2 horas y 30 min.

Actividades realizadas

La sesión inicio a las 2 de la tarde con el saludo inicial y la bienvenida a la segunda sesión. Se dieron a conocer los principales objetivos de la sesión, los cuales ya estaban previamente escritos en un papelógrafo de este modo tuvieron una mayor comprensión de lo que se quería lograr en la aplicación de estas sesiones, como segunda parte de esta etapa de iniciación, se ocupó un papelógrafo y marcadores, con el propósito de establecer reglas de oro esto para hacer posible una convivencia sana entre las facilitadoras y las participantes. Dentro de las normas que plantearon las docentes se encontraban, el participar activamente en las actividades, no hacer uso del celular, no burlarse de la opinión de las compañeras etc.

Una vez esclarecidos los puntos anteriores se procedió a realizar una técnica utilizada para propiciar la relajación que es la respiración diafragmática, esta consiste en hacer una respiración profunda y pausada con la guía de una de las facilitadoras recalando que se debía de hacer con el diafragma el cual es un músculo ubicado entre debajo de las costillas y el estomago, de esta manera se preparó a las docentes para las actividades posteriores.

Cuando se logró la relajación de las docentes se desarrolló la flexibilidad del cuerpo a través del calentamiento corporal empezando de los tobillos, rodillas, caderas, cintura, hombros, brazos y cuello permitiendo la soltura natural del cuerpo y los movimientos espontáneos.

Las docentes se mostraron bastante participativas, al ritmo de la música se les indicó que debían ubicarse en círculos y crear movimientos libres con el cuerpo. Rieron, jugaron, saltaron, hicieron todos los movimientos que se le vinieron a la mente se mostraron bastante flexibles a realizar las actividades que se les indicaba.

Al cambio del ritmo de la música se les orientaba la siguiente actividad a realizar. En esta ocasión se les orientó que formaran hileras de manera que quedaran una en frente de la otra, lo que debían hacer era realizar un movimiento y la persona que tenían al frente debía

reaccionar a esta acción. Les costaba realizar la acción al inicio, luego perdieron la pena y empezaron a actuar, respondían recíprocamente a las diferentes emociones que representaban, ejemplo una docente lloraba y la otra iba a consolarla, mostrando empatía la una por la otra.

La siguiente actividad consistía en que al ritmo de la música las docentes crearan un movimiento nuevo y que exteriorizaran el cómo se sentían en ese momento a través de la creación de este nuevo movimiento. Así lo fueron haciendo una por una, expresaron felicidad con saltos y risas, otras expresaron cansancio estirándose y otras expresaron diversión, contando que se habían sentido como niñas nuevamente. Esta fue la última actividad que involucraba danza.

Seguidamente se hizo la evaluación de la sesión, en este momento expresaron que les había gustado mucho la sesión que ese momento fue de descanso y relajación. Las docentes empezaron a expresar experiencias muy personales acerca de su área laboral, tocando puntos muy importantes como por ejemplo que esa semana era de mucho estrés y que al inicio no querían participar en este taller porque se sentían demasiado presionadas con las actividades de esa semana. También hablaron de las situaciones que más les estresaba y era que los padres de los niños que estudian en el centro llamaban sin importar el horario por cosas de trabajos y que ellas a veces sentían que les absorbía su vida personal y familiar, lo cual provocaba que aun en sus casas y en momentos de descanso ellas siguieran pensando en el trabajo y sus estudiantes.

Conclusiones

Las docentes disfrutaban mucho el programa de danza terapéutica. Es importante que durante las sesiones al finalizar se utilicen las técnicas pertenecientes al enfoque cognitivo conductual, respiración diafragmática, imaginación guiada y relajación progresiva de Jacobson.

Es necesario que las docentes separen su vida personal de la parte laboral debido a que esta es la principal causa del estrés que padecen. Las docentes han expresado que es necesario este espacio, es un momento muy suyo en el que pueden expresar todas sus preocupaciones y a su vez olvidarse de ellas y relajarse un momento.

Logros

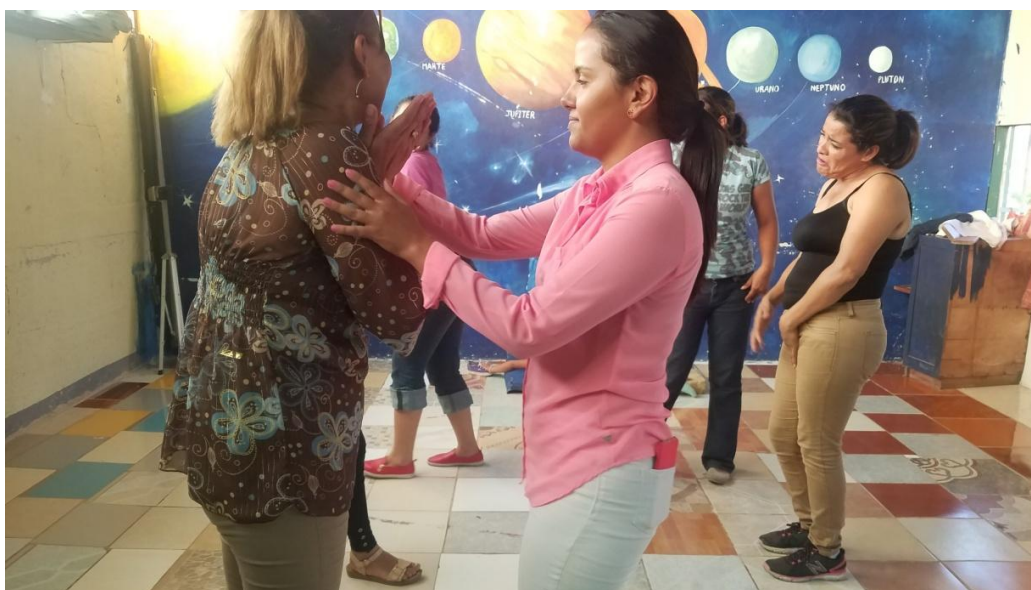
- Las docentes han depositado su confianza en nosotras como facilitadoras al expresar todas esas situaciones que les causan malestar.
- Las docentes lograron liberar el estrés que venían cargando toda la semana.
- Hubo disposición e integración a todas las actividades.
- Excelente disciplina.

Dificultades

- Tiempo limitado para realizar las técnicas de relajación.

Evidencias

Ilustración 9 dinámica diálogo de movimientos



Memoria de la tercera sesión

Tema: Efectos de un programa de danza terapéutica para el control de estrés laboral en las docentes de Fundación Pedagógica Cristal

Objetivos General:

- Fomentar la práctica de danza terapéutica

Objetivos específicos

- Facilitar la posibilidad de expresarse libremente y desarrollar la confianza en sí misma.
- Potenciar la inteligencia afectiva y la expresión de emociones entre las docentes.
- Liberar el estrés y la tensión para la relajación mental y física de las docentes.

Fecha: 28 Noviembre 2019

Lugar: Salón multiuso, cristal.

Duración: 2 horas y 30 min.

Actividades realizadas

Se inició a las 2:00 pm con la actividad de calentamiento corporal con el objetivo que las participantes desarrollaran la flexibilidad del cuerpo a través de los movimientos. Se les orientó realizar movimientos en cada una de las partes de su cuerpo empezando por sus tobillos y finalizando con la cabeza, todo esto se realizó al ritmo de una música relajante.

En esa misma posición se les pidió pasar a la segunda actividad, empezar a caminar por todo el espacio encontrándose con sus compañeras y dirigiéndoles ya sea una mirada, sonrisa o abrazos, promoviendo la afectividad entre las compañeras, la libre expresión y desarrollar la confianza de ellas mismas. Se mostraron bastante contentas y se abrazaron con mucho afecto.

Aquí se hizo un cambio conforme a lo planificado debido a que la actividad seguida de esta era la ronda de mecimiento, se decidió cambiarla por otra que fomentaba la afectividad y la relajación de las participantes llamada “las caricias”, en esta actividad se invitó a las docentes a escoger una pareja, se sentaran en el suelo y una pusieran su cabeza en las piernas de la otra de la manera más cómoda y la que estaba sosteniendo le daba caricias suaves en el rostro, brazos y luego se cambiaban de rol.

En esta actividad llamada *ronda de mecimiento* se cambió el ritmo de música, se ubicaron en círculos una tras de otra y se les pidió iniciaran con movimientos suaves siguiendo al ritmo de la música a medida que la música cambiaba a un ritmo movido ellas modificaban sus movimientos lo cual hacía que los movimientos de cada una de ellas fueran más rápidos. De esta manera logramos que se expresaran libremente a través de los movimientos. Luego ellas tomaron la iniciativa de pedir canciones infantiles donde bailaron y rieron, decían sentirse libres y felices.

Al terminar la ronda de mecimiento se realizó una actividad llamada imitación, las docentes eligieron a un líder y al ritmo de la música se le pedía que hiciera movimientos y las demás docentes debían imitarlos, al cambiar la canción se cambiaba de líder, de modo que todas tuvieran la oportunidad de dirigir los movimientos, en esta parte pidieron una canción en específico y hasta crearon una coreografía.

En ese mismo espacio se introdujo la técnica de la creación en donde se le pedía a cada una de las participantes que crearan un movimiento según su estado de ánimo con el propósito que expresaran una emoción, la mayoría expresaron a través de la creación de movimiento el cómo se sentían en la sesión y de las cuales expresaron aspectos positivos, de que la sesión les provocaba una sensación de bienestar, alegría, paz y relajación.

Al terminar esta actividad se les brindó un espacio de 5 minutos para que se relajaran en el piso, que tomaran agua debido a las energías gastadas con las técnicas, luego se realizó una técnica de relajación con imaginación guiada y respiración diafragmática, las docentes se mostraban bastante concentradas. Al terminar la sesión se realizó una evaluación en general de todo el programa con las siguientes preguntas:

- ¿Creo que la práctica regular de danza terapéutica es un método eficaz para disminuir el estrés?
- ¿En qué me ayudan las sesiones de danza terapéutica?
- ¿Cómo influyó la danza terapéutica en el manejo de mis emociones?

En las respuestas las docentes manifestaron que la danza terapéutica era eficaz porque les había ayudado a liberar tensiones, identificar las emociones negativas, olvidarse de los problemas.

También expresaron que les ayudaba a mejorar su salud emocional y física, expresarse con libertad, reducir las preocupaciones al menos por ese momento y a expresar a través del cuerpo todos sus sentimientos y pensamientos.

Referente en como influyó la danza en el manejo de sus emociones, respondieron que les influyó en disfrutar, descansar y recargarse de nuevas energías.

Como sugerencia agregaron que esto debía practicarse más seguido y en otras instituciones porque les ayudaba a desempeñarse mejor en su trabajo si se liberaban del estrés y gozaban de una mejor salud física y mental.

Logros

- Se logró el principal objetivo y es que las docentes se expresaran a través de la danza.
- La mayoría de emociones expresadas fueron bastante positivas lo cual indica que la sesión fue de provecho logrando liberar el estrés.
- Las docentes estaban muy agradecidas por el tiempo dedicado a las sesiones y manifestaron que querían que se hicieran más sesiones, lo cual nos indica que sí reconocen los beneficios de la danza terapéutica.

Dificultades

- Por falta de tiempo y debido a que el año lectivo finalizó no se pudieron realizar más sesiones.

Evidencias

Ilustración 10 dinámica ronda de mecimiento



Ilustración 11 técnica de relajación



Anexo 3. Instrumentos utilizados

INVENTARIO DE LA EVALUACIÓN DEL BURNOUT

NOMBRE _____ Sexo ____ Edad _____

Empresa _____ Ocupación _____ Fecha _____

Instrucciones: A continuación, encontrará una serie de enunciados acerca de su trabajo y sus sentimientos en él. Le pedimos su colaboración respondiendo a ellos tal como usted lo siente.

No existen respuestas mejores o peores. La respuesta correcta es aquella que expresa verídicamente su propia experiencia. Las frases que encontrará son de este tipo: Creo que consigo muchas cosas valiosas en mi trabajo. A cada una de las frases deberá responder expresando la frecuencia con que tiene este sentimiento. Responda escribiendo una ‘ X ’ en la columna que corresponda a la escala escogida.

N/ Nunca AVA/Algunas Veces al Año AVM/Algunas Veces al Mes AVS/Algunas Veces a la Semana D/Diariamente.

PUEDE COMENZAR.

Tabla 6 instrumento cuestionario de burnout

N°	N	AVA	AVM	AVS	D
1. Me siento emocionalmente defraudado de mi trabajo.					
2. Cuando termino mi jornada de trabajo me siento agotado.					
3. Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado.					
4. Siento que puedo comunicarme fácilmente con las personas que tengo que relacionarme con el trabajo.					
5. Siento que estoy tratando a algunos de mis subordinados como si fueran objetos impersonales.					

N°	N	AVA	AVM	AVS	D
6. Siento que tratar todo el día con la gente me cansa.					
7. Siento que trato con mucha efectividad los problemas de las personas que tengo que atender (dirigir).					
8. Siento que mi trabajo me está desgastando.					
9. Siento que estoy influyendo en la vida de otras personas a través de mi trabajo.					
10. Siento que mi trato con la gente es más duro.					
11. Me preocupa que mi trabajo me está endureciendo emocionalmente.					
12. Me siento muy enérgico en mi trabajo.					
13. Me siento frustrado por mi trabajo					
14. Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo					
15. Siento indiferencia ante el resultado del trabajo de mi subordinado (o personas que atiendo profesionalmente).					
16. Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa.					
17. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable en mi trabajo.					
18. Me siento estimulado después de haber trabajado estrechamente.					
19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en mi trabajo.					
20. Me siento como si estuviera en el límite de mis posibilidades.					
21. Siento que en mi trabajo mis problemas emocionales son tratados de forma adecuada.					
22. Me parece que mis subordinados me culpan de algunos de sus problemas.					

CUESTIONARIO DE LA OIT-OMS

Nombre: _____

Edad: _____

Cargo: _____

Tiempo en la unidad: _____

Fecha: _____

Instrucciones:

A continuación encontrará un cuestionario que servirá para medir el nivel de estrés en su trabajo. Para cada ítem indicará con qué frecuencia la condición descrita es fuente actual de estrés, anotando el número que mejor la describa al lado derecho de cada enunciado.

1 si la condición NUNCA es fuente de estrés.

2 si la condición RARAS VECES es fuente de estrés.

3 si la condición OCASIONALMENTE es fuente de estrés.

4 si la condición ALGUNAS VECES es fuente de estrés.

5 si la condición FRECUENTEMENTE es fuente de estrés.

6 si la condición GENERALMENTE es fuente de estrés.

7 si la condición SIEMPRE es fuente de estrés.

Tabla 7 instrumento cuestionario OIT OMS

N°	Condición	1	2	3	4	5	6	7
1	El que no comprenda las metas y visión de la empresa me causa estrés.							
2	El que mi supervisor no me respeta me estresa.							

N°	Condición	1	2	3	4	5	6	7
3	El rendirle informes a mis supervisores y a mis subordinados me estresa.							
4	El que no esté en condiciones de controlar las actividades de mi área de trabajo me produce estrés.							
5	El que el equipo disponible para llevar a cabo mi trabajo sea limitado me estresa.							
6	El que mi supervisor no dé la cara por mí ante los jefes me estresa.							
7	El que no sea parte de un equipo de trabajo que colabora estrechamente me causa estrés.							
8	El que mi equipo de trabajo no me respalde en mis metas profesionales me causa estrés.							
9	El que las personas que están a mi nivel dentro de la empresa tengamos poco control sobre el trabajo me causa estrés.							
10	El no tener el conocimiento técnico para competir dentro de la empresa me estresa.							
11	El que mi supervisor no tenga confianza en el desempeño de mi trabajo me causa estrés.							
12	El que la empresa carezca de dirección y objetivos me causa estrés.							
13	El que mi equipo no me brinde protección en relación con las injustas demandas de trabajo que me hacen los jefes me causa estrés.							
14	El que tenga que trabajar con miembros de otros departamentos me estresa.							

N°	Condición	1	2	3	4	5	6	7
15	El que mi equipo de trabajo no me brinde ayuda técnica cuando lo necesito me causa estrés.							
16	El que no respeten a mis supervisores, a mí y a los que están debajo de mí me causa estrés.							
17	El no contar con la tecnología adecuada para hacer un trabajo de calidad me causa estrés.							
18	El que mi equipo de trabajo me presione demasiado me causa estrés.							
19	El que equipo de trabajo se encuentre desorganizado me estresa.							
20	El que se maneje mucho papeleo dentro de la empresa me causa estrés.							
21	El que mi supervisor no se preocupe por mi bienestar me causa estrés.							
22	El no tener espacio privado en mi trabajo me estresa.							
23	El que la empresa carezca de organización y objetivos me estresa.							
24	El que la cadena de mando no se respete me causa estrés.							
25	El que las políticas generales iniciadas de la gerencia impidan mi buen desempeño me estresa.							

LISTADO LIBRE

No. _____

Le invitamos a participar como informante en el estudio efectos de un programa de danza terapéutica para el control de estrés laboral dirigido por estudiantes de FAREM-ESTELÍ. Este instrumento tiene como objetivo conocer su perspectiva sobre estrés laboral en su área de trabajo.

Instrucción

I. Dime cuáles palabras o frases se te vienen a la mente cuando digo la palabra: **estrés laboral**

1. _____, 2. _____, 3. _____, 4. _____,
5. _____

II. Ahora te pedimos que nos digas porque asociaste a **estrés laboral** cada una de tus respuestas.

Yo he respondido _____ porque

Yo he respondido _____ porque

Yo he respondido _____ porque

Yo he respondido _____ porque

Yo he respondido _____ porque

Edad _____ años Sexo: Masc () Fem () Horas laborales diarias:

Ocupación: _____

Desarrollas trabajo: De base () Contrato () Otro ()

Tiempo que lleva en su puesto de trabajo: _____

Considera que su trabajo es bien remunerado _____

¡Gracias por su colaboración!

**GUÍA DE OBSERVACIÓN DURANTE LAS SESIONES DE DANZA
TERAPÉUTICA**

Tabla 8 instrumento guía de observación

Criterio	Siempre	Algunas Veces	Nunca	Observaciones
1. Las docentes responden a las orientaciones brindadas durante el programa de danza terapéutica.				
2. Las docentes se muestran flexibles y ágiles en sus movimientos.				
3. Logran concentrarse durante las actividades orientadas.				
4. Se expresan libremente a través de los movimientos.				
5. Se muestran confiadas y seguras en sí mismas.				
6. Existe un ambiente lleno de paz y alegría durante las sesiones.				
7. Tienen la capacidad de hacer las respiraciones según se indican.				
8. Muestran creatividad e improvisan movimientos.				
9. Demuestran energía y entusiasmo durante las sesiones.				
10. Se evidencia enriquecimiento sensorial y perceptivo respetando el espacio de los demás a la vez que delimitan el propio.				

Criterio	Siempre	Algunas Veces	Nunca	Observaciones
11. Manifiestan emociones positivas abandonando la fobia social y el aislamiento.				
12. Se observan lazos afectivos y complicidad con los compañeros de trabajo durante el programa.				

LISTA DE COTEJO

Tabla 9 instrumento lista de cotejo

Criterio	Siempre	Algunas veces	Nunca	Observaciones
1. los docentes se muestran con bajo nivel de energía.				

Criterio	Siempre	Algunas veces	Nunca	Observaciones
2. Actitud positiva a la hora de impartir las clases.				
3. Suelen estar irritables sin motivo aparente.				
4. Son pacientes con los niños a quienes atienden				
5. Consumen en exceso productos como café y bebidas energizantes				
6. Muestran somnolencia durante los periodos de clase.				
7. Se muestran deprimidos.				
8. Se muestran sin deseos de realizar sus actividades laborales.				
9. Muestran un aspecto físico descuidado.				
10. Se percibe a las docentes preocupadas o distraídas en sus labores.				

Criterio	Siempre	Algunas veces	Nunca	Observaciones
11. Se comunica adecuadamente con sus compañeros de trabajo.				
12. Se observan conflictos con compañeros de trabajo.				
13. Trabajan en equipo.				
14. Se muestran asiladas del grupo de trabajo.				
15. Prefieren trabajar solos.				
16. se desempeñan bien en las áreas que les corresponde.				
17. Se observan motivados al trabajar con niños				
18. Se observan ansiosos durante las horas laborales				
19. Se observa un ambiente armónico en el centro de labor.				
20. Las autoridades del centro se muestran como líderes autoritarios.				

Criterio	Siempre	Algunas veces	Nunca	Observaciones
21. Las autoridades del centro muestran empatía hacia las docentes.				
22. Se les brinda un trato adecuado a las docentes por parte de las autoridades				
23. Se les brinda descanso o receso a las docentes por parte de las autoridades del centro.				
24. Se les capacita o brinda charlas de auto cuidado a las docentes por parte de las autoridades del centro.				
25. Se dispone en el centro de medio adecuados para que las docentes realicen sus actividades laborales.				

Tabla 10 significancia estadística cansancio emocional

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)	Significación exacta (2 caras)	Significación exacta (1 cara)
Chi-cuadrado de Pearson	.476 ^a	1	.490		
Corrección de continuidad ^b	.000	1	1.000		
Razón de verosimilitud	.483	1	.487		
Prueba exacta de Fisher				1.000	.500
Asociación lineal por lineal	.429	1	.513		
N de casos válidos	10				

a. 4 casillas (100.0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 1.50.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

Tabla 11 significancia estadística clima organizacional

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)	Significación exacta (2 caras)	Significación exacta (1 cara)
Chi-cuadrado de Pearson	2.500 ^a	1	.114	.444	.222
Corrección de continuidad ^b	.625	1	.429		
Razón de verosimilitud	3.278	1	.070		
Prueba exacta de Fisher					
Asociación lineal por lineal	2.250	1	.134		
N de casos válidos	10				

a. 4 casillas (100.0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 1.00.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

Tabla 12 significancia estadística estructura organizacional

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	2.000 ^a	2	.368
Razón de verosimilitud	2.093	2	.351
Asociación lineal por lineal	.643	1	.423
N de casos válidos	10		

a. 6 casillas (100.0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 1.00.

Ilustración 12 constancia juicio de experto

Constancia de juicio de experto

Yo, Tania Libertad Pérez, con documento de identidad nro. 161 110982 000 92, Master. en Acompañamiento Psicopedagógico por medio de la presente hago constar que he leído y revisado, con fines de validación, el instrumento de investigación: guía de observación, que será aplicado en el desarrollo del estudio: "Efectos de un programa de danza terapéutica para el control de estrés laboral en las docentes de la Fundación Pedagógica Cristal, segundo semestre 2019 por las estudiantes Jeniffer Dayana Canales García, Yoseling Yahosca Hurtado Zeledón y Martha Karina Sotelo Hernández.

Luego de hacer las verificaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones:

El instrumento diseñado a su juicio es: válido () no válido ()

Observaciones:

Para que conste a los efectos oportunos, extiendo la presente en la ciudad de 05, Noviembre del año dos mil diecinueve.



Firma del experto



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

LISTA DE ASISTENCIA SESIÓN DE DANZA TERAPÉUTICA

FECHA: 28 Noviembre 2019

NOMBRE COMPLETO	EDAD	NÚMERO DE CÉDULA	CARGO	FIRMA
1- Yasira Suyén Gómez Flores	37 años	161-190782-0000R	Docente	
2- Yolanda Christina Herrera Félix	46	161-1503730009R	Docente	
3- Tatiana L. Pérez	45	161-120274-0004R	Docente	
4- Auxiliadora Penata	26	163-030593-0000T	Docente	Auxiliadora Penata
5- Ana Sofía Lar uzo	29	161-230990-0002W	Docente	