

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA MÚSICA, LENGUAJE Y MOVIMIENTO

DISERTACIÓN DE GRADO PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE:

LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN
EN MÚSICA, LENGUAJE Y MOVIMIENTO

**Explora tu ritmo interno, el método BAPNE como apoyo al
manejo del estrés laboral del docente.**

Jennifer Michelle Avalos Vallejo
Gladys Amparo Sosa Farinango

Directora: Msc. Claudia Bravo

Quito, 2019.

Declaración y Autorización

PARA GRADOS ACADÉMICOS DE LICENCIADOS (TERCER NIVEL)

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

DECLARACIÓN y AUTORIZACIÓN

Nosotras, **JENNIFER MICHELLE ÁVALOS VALLEJO**, C.C. 1725442816 y **GLADYS AMPARO SOSA FARINANGO**, C.C. 1716943855, autoras del trabajo de graduación titulado: **“EXPLORA TU RITMO INTERNO, EL MÉTODO BAPNE COMO APOYO AL MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL DEL DOCENTE”**, previa a la obtención del grado académico de **LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN MÚSICA, LENGUAJE Y MOVIMIENTO**:

- 1.- Declaramos tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
- 2.- Autorizamos a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Quito, 12 de junio del 2019



JENNIFER MICHELLE AVALOS VALLEJO,

C.C. 1725442816



GLADYS AMPARO SOSA FARINANGO,

C.C. 1716943855

Dedicatoria

A los maestros,
que sienten que están perdiendo su vocación,
su voz a través de este trabajo.

A mis hijos y sobrinos,
que mi esfuerzo marque el camino para ustedes.

Amparo.

A los Maestros, para que con firmeza y creativas herramientas logremos formar la consciencia de niños y a recuperar la de los adolescentes que corrompidos por la sobreprotección han perdido su autonomía y facilitados por la tecnología han dejado atrás los libros y las bibliotecas.

Jenny

Agradecimiento

A mi familia, por apoyar siempre lo que decido emprender,

A Jenny,

compañera y amiga por compartir este tiempo
en la realización de este proyecto de investigación.

A Claudia Bravo,

por guiar con mucha paciencia nuestra permanencia en la carrera
y ahora el trabajo de titulación para culminar nuestros estudios.

Amparo

A mis padres, que con sus sabios consejos me han guiado y con su incondicional apoyo me

ayudan a sobresalir y alcanzar mis metas.

A Amparo por este grato trayecto lleno de aprendizajes y reflexiones para con ello llevar a cabo

mi sueño de aportar herramientas a la educación por ser un factor primordial para el

mejoramiento de una sociedad.

Jenny

Resumen

Los maestros en Ecuador enfrentan muchos retos al ejercer la docencia, entre la presión horaria, aulas repletas y la responsabilidad de la propia vida que desencadena un estado conocido como estrés. El estrés laboral está causando graves consecuencias y en muchos de los casos no se visibiliza, por eso, este trabajo presenta una recopilación de datos reales sobre una población variada de docentes, pero en el fondo dirigidos por el mismo sistema educativo. Nos orientamos también en presentar una sistematización de información sobre el método BAPNE, con el fin de implementarlo como una herramienta que contrarreste el nivel de estrés del docente, y como un segundo fin, lograr el mejoramiento del pensamiento creativo del mismo. Finalmente se crea una partitura coreográfica basada en el método y adaptada a ritmo de bomba ecuatoriana, aplicándose en un establecimiento educativo.

Abstract

Teachers in Ecuador deal many challenges when teaching, between time pressure, full classrooms and the responsibility of their own life takes them into a state known as stress. Occupational stress is causing serious consequences, in many cases they are not visible, therefore, this work presents a compilation of real data taken of a varied population of teachers, but in definitive directed by the same educational system. We also focus on presenting a systematization of information about the BAPNE method, in order to implement it as a tool that counteracts the level of teacher stress, as a second goal to achieve is the improvement of the creative thinking of teachers. Finally, a choreographic sheet based on the method is created and adapted to the rhythm of an Ecuadorian Bomba, applied in an educational institution.

ÍNDICE

Declaración y Autorización	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Resumen	v
Abstract	v
Introducción	9
Descripción del problema	11
Objetivos	13
Objetivo General	13
Objetivos Específicos:.....	13
Justificación	14
CAPÍTULO I - EL DOCENTE Y EL ESTRÉS	15
1. La docencia	15
1.1 Definición de docencia.....	15
1.2 Breve análisis de la importancia de la docencia en la sociedad	16
1.3 La docencia en el Ecuador y las exigencias del Ministerio de Educación (Mineduc).....	17
1.4. Casos tomados de la prensa y redes sociales	18
1.5 Definición de estrés.....	21
1.6 Causas y consecuencias del estrés en el ámbito laboral docente.	24
<i>1.7.1 Técnica de relajación muscular</i>	<i>27</i>
<i>1.7.2 Yoga</i>	<i>28</i>
<i>1.7.3 Técnica de respiración.....</i>	<i>28</i>
<i>1.7.4 Mindfulness</i>	<i>31</i>
<i>1.7.5 Terapia Racional de Ellis</i>	<i>32</i>
<i>1.7.6. Método BAPNE</i>	<i>33</i>
CAPÍTULO II: MÉTODO BAPNE	34
2. Acrónimo Método BAPNE.....	34
2.1 Biomecánica.....	34
2.2 Anatomía.....	35
2.3 Psicología	35

2.4 Neurociencias	36
2.5 Etnomusicología.....	36
2.6 Beneficios de BAPNE.....	37
2.7 El método aplicado a diferentes trastornos.	38
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	42
3.1 Enfoque	42
3.2 Diseño	42
3.3 Tipo	43
3.4 Técnicas e instrumentos de recogida de información y plataforma de difusión.....	43
3.5 Tabulación y descripción de resultados	44
3.6 Entrevista	56
3.7 Análisis de resultados.....	57
CAPÍTULO IV: PROPUESTA.....	58
4. El método Bapne como ayuda a la situación de estrés de los docentes.	58
4.1 Introducción a la propuesta.	58
4.1.1 <i>Diseño y propuesta de la implementación del método.</i>	59
4.1.2 <i>Letra del tema musical (Bomba ecuatoriana).</i>	60
4.2 Orientaciones Metodológicas de la propuesta	61
4.2.1 <i>Planificación de la actividad</i>	62
4.2.2 <i>Partitura-Coreográfica basada en el método BAPNE</i>	66
4.3 Análisis de la aplicación de la actividad	68
4.3.1 <i>Evaluación de resultados</i>	70
CONCLUSIONES	71
RECOMENDACIONES	73
ANEXOS	76

ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen # 1.....	22
Imagen # 2.....	26
Imagen #3.....	27
Imagen # 4	44
Imagen #5	46
Imagen # 6.....	47
Imagen # 7.....	48
Imagen # 8.....	49
Imagen # 9.....	50
Imagen # 10.....	51
Imagen # 11.....	52
Imagen # 12.....	53
Imagen # 13.....	54
Imagen # 14.....	55
Imagen # 15.....	88
Imagen # 16.....	88
Imagen # 17.....	89
Imagen # 18.....	89

Introducción

Este proyecto parte de un análisis sobre la realidad del sistema educativo en nuestro país, éste ha venido proponiendo cambios en metodología, didáctica, atención en muchos aspectos para los estudiantes, y como punto primordial en infraestructura y tecnología, pero el docente siendo el encargado de que todo lo mencionado anteriormente sea posible no ha recibido su total atención. Tanto el cuidado del ambiente laboral y la salud emocional son afectadas por el gran esfuerzo diario que obliga esta profesión, generando estrés constante que afecta a la práctica en las aulas, como consecuencia se observan clases conductistas, aburridas y rutinarias, que da como resultados maestros agotados y cada vez menos creativos, además desmotiva a los estudiantes causando desinterés por aprender. También está, la desvalorización del trabajo de esta profesión, que conlleva, que no se considere al docente como humano por parte de los demás actores de este sistema que no contemplan que un maestro también necesita tiempos de relajación y descanso.

Por esta razón, esta investigación aporta con el estudio del Método BAPNE como herramienta alternativa para provocar cambios positivos e innovadores, que, a través del trabajo de percusión corporal, donde se trabaja todas las áreas del cerebro y el cuerpo, paulatinamente ayuda a los docentes a desarrollarse física, emocional, grupal y cognitivamente, en consecuencia mejora estados de estrés, cansancio o agotamiento y también a cambiar la metodología en el aula, permitiendo que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea más divertido, dinámico, experimental y creativo.

Se describe el problema en general sobre el papel del docente en la sociedad a nivel mundial, comparando realidades socioculturales de los países que hemos encontrado como pioneros e innovadores en el área educativa, partiendo de estos rasgos buscamos los factores que generan la despreocupación por parte del estado y el desinterés de la importancia de la docencia en el país, se realiza el estudio con una población de 50 personas y una entrevista personal a un docente, se

ha considerado al barrio La Magdalena para realizar la investigación en instituciones educativas del sector.

En el capítulo I, nos centramos en el centro del problema de nuestra investigación, hablamos sobre el docente, su importancia, los factores que inciden a que esta profesión en ocasiones exceda los niveles de estrés para quienes lo ejercen, se habla de cuatro casos donde la presión hacia el docente ha tenido graves consecuencias tanto físicas como emocionales y por último se da a conocer diferentes técnicas que ayudan al manejo del estrés.

El capítulo II, se detalla datos específicos que conforman al método BAPNE, nombramos varios casos en los que se ha utilizado el método y que sustenta nuestra investigación al ser en su mayoría trabajos enfocados al desarrollo cognitivo y al mejoramiento de las emociones.

En el capítulo III, nos centramos en la metodología de la investigación, dentro de las técnicas de recogida de información se busca justificar la investigación sobre el estrés laboral docente en una población de 50 personas de la ciudad de Quito parroquia La Magdalena ubicada en el sur de la urbe, a través de un formulario de test en línea mediante Google drive que permite la recogida de datos que los docentes han compartido confidencialmente. También se obtiene información de la entrevista personal realizada al docente en su lugar de trabajo.

En el último capítulo se presenta la propuesta adaptada a un ritmo ecuatoriano, que utiliza como base al método BAPNE, se explica de forma detallada la secuencia de los movimientos básicos y sencillos que van a desarrollar los maestros en una sesión.

Descripción del problema

La educación como medio eficiente de formación integral del ser humano requiere de calidad, pues es determinante en el desarrollo de las sociedades de todos los rincones del mundo. Por ejemplo en América Latina la educación se ha masificado y las circunstancias no son las mismas en todas las regiones del continente, se encuentra carencias y exigencias en los docentes quienes han perdido sus condiciones laborales entregando su esfuerzo al cumplimiento de políticas educativas, toda esta presión y quehacer educativo sin apoyo, los lleva a sobrecarga de trabajo más aún acompañado de recorte salarial, el sistema ha olvidado al factor humano logrando abandono y deterioro de esta profesión puesto que dedican más tiempo a un escritorio planificando en lugar de una práctica más dinámica, creativa, atrayente e interesante para el estudiante proyectando monotonía en la educación.

Situando al Ecuador vemos que el avance en la educación se ha centrado en el progreso de infraestructura, tecnología, y que algunas instituciones particulares se han convertido en públicas, se ha creado programas de Actualización Docente con el fin de que respondan con mayor solvencia ante las diferentes necesidades de los estudiantes, y de los diferentes ambientes escolares presentes en el país, no obstante, hay una parte de esta profesión que no se considera importante y es el bienestar del docente, Fander Falconí, ex ministro de Educación en su presentación de rendición de cuentas del año 2017 resalta uno de los grandes puntos que hemos expresado como principal factor del estrés docente, nos dice:

“Para favorecer la gestión académica hemos reducido la carga administrativa, pese a ello, aún tenemos un trabajo por delante. Seguiremos eliminando la engorrosa burocracia a la que ha sido sometido el Magisterio. Nuestros docentes tienen que enseñar y no perder el tiempo con llenar matrices innecesarias, que exigen incluso dedicar horas de la madrugada.” Educación, M. d. (2018).

Es por esta razón que es preocupante la falta de atención a este sector de la educación, por lo tanto, para evidenciar si el estrés laboral está presente, se ha realizado un test a una población de 50 maestros de la ciudad de Quito del barrio La Magdalena ubicada al sur de la ciudad y a partir de estos resultados se plantea una actividad con un método de percusión corporal llamado BAPNE para ayudar a disminuir el estrés.

En base a estas problemáticas surgen las siguientes preguntas:

Preguntas de investigación.

¿Qué aspectos considera el ministerio de educación para registrar que hay calidad en la educación ecuatoriana?

¿Qué se considera más importante en la labor de los docentes para llegar a la calidad educativa y cuál es su aporte?

¿Qué es el método BAPNE y qué características presenta?

¿Cuáles son las causas y consecuencias del estrés laboral docente?

Objetivos

Objetivo General

- Elaborar una propuesta en base al método BAPNE, a través de percusión corporal para potenciar el desarrollo cognitivo, físico y emocional, favoreciendo el manejo del estrés del docente.

Objetivos Específicos:

- Identificar técnicas corporales, cognitivas y de comportamiento para reducción del estrés.
- Diagnosticar las causas que generan estrés a través de test y entrevista.
- Diseñar una secuencia de movimientos basados en el método BAPNE, adaptado al ritmo de Bomba ecuatoriana presentada en una partitura coreográfica para aplicarla como una rutina de ejercicio para el docente.

Justificación

La importancia de esta investigación nace al observar la falta de cuidado al docente en el Ecuador, una vez planteada la problemática, se ha buscado y detallado varias técnicas que pueden ayudar a la reducción del estrés, entre ellos se nombra y profundiza en BAPNE ya que llega a ser un método alternativo y completo por las diferentes áreas en las que opera su aplicación, aunque no se encuentran investigaciones que tomen a BAPNE como técnica para contrarrestar el estrés, se nombra si sus innumerables beneficios en el área social, corporal y cognitiva.

Mediante este método se pretende demostrar como la percusión corporal junto con el movimiento aportan a la disminución paulatina del estrés laboral en los docentes mediante la realización de la actividad propuesta en pausas activas dentro de las instituciones educativas o a su vez que el mismo docente las ejecute en su tiempo libre.

CAPÍTULO I - EL DOCENTE Y EL ESTRÉS

1. La docencia

1.1 Definición de docencia

La docencia proviene del latín “docere” que significa enseñar, actualmente se remunera a quienes se dedican a esta profesión, sin embargo, se dice que, en la antigüedad, el papel del maestro no tenía una definición clara como la que tendría en tiempos posteriores, se sabe que, la función de este no constituyó un oficio noble, en la antigüedad decían; a aquel que los dioses quieren castigar se les asigne a cuidar niños. La sociedad miraba con pena a los que se dedicaban a la pedagogía, decían que eran los que fracasaban en la vida, o no eran capaces de otros oficios. Después en la antigua Grecia quienes impartían el conocimiento eran los filósofos llamados Sofistas, cobraban por hacerlo y se trasladaban de un lugar a otro.

En Francia, hace más o menos cien años se hablaba de los maestros como “húsares” se los comparaba con los soldados ya que debían luchar por conseguir espacios adecuados para enseñar valores y estudio, convencieron a autoridades y políticos que el estudio traía prosperidad, también era su trabajo tratar de reclutar más campesinos para ir a aprender con autorización y consentimiento de sus padres, pues consideraban que era mejor que sus hijos, más aún varones estén trabajando en el campo y las mujeres sean niñeras.

La función del docente está reconocida en la actualidad en el contexto del ámbito sociocultural y ha sido comprometido a gestar un proceso vital en las personas con fines sociales y culturales, a esto se le denominó educación o formación, siendo un aporte importante para la sociedad.

Para ejercer la docencia se requiere estudios superiores en cualquier especialidad de las ciencias de la educación, además el maestro debe tener muchas cualidades como dinámico, creativo,

intelectual. Debe ser poseedor del conocimiento y sobre todo ser guía de la producción del conocimiento en los educandos. (Enkvist, 2016)

1.2 Breve análisis de la importancia de la docencia en la sociedad

Se toma como referencia algunos aspectos expuestos en el libro “El complejo oficio del profesor” publicado en 2016, por la autora Inger Enkvist, Doctora en Letras de la Universidad de Gotemburgo en Suiza, ha realizado una interesante investigación y recopilación de datos que generó el informe de los investigadores de Pisa de la Consultora Mckinsey acerca de la educación y de los sistemas educativos de varios lugares del mundo, habla desde su propia experiencia como docente, sobre la relevancia y desempeño de esta profesión en el mundo.

Es preciso conocer el grado de importancia que tiene esta profesión y si es que existen diferencias de trato hacia los docentes en distintas partes del mundo, por ejemplo: en países de Asia, existe respeto y reconocimiento por el maestro, lo saludan atentamente, los estudiantes escuchan con atención, se mantiene la fe incondicional para que el docente forme a los estudiantes, ya que su aporte es muy valioso para la futura sociedad.

En Finlandia, un país occidental, hay demanda de estudiantes egresados del bachillerato con mucho interés en ser docente por ser una carrera de gran prestigio social, pero acceder a la formación es una meta difícil de alcanzar, primero se selecciona a los estudiantes con mejores notas y aptitudes, además, evalúan meticulosamente a cada postulante, obteniendo profesionales muy capacitados e idóneos que están convencidos de su vocación. En Inglaterra, han añadido exigencias para llegar a la profesión docente y esto ha logrado que aumente la popularidad de la misma.

En Corea del Sur se realiza una estricta selección de los futuros docentes, deben cumplir varios requisitos para lograrlo, además de este país y Alemania, ser profesor de jardín, kinder y primaria es poseer un status más alto en comparación a los profesores de secundaria, pues es la base de la formación académica y el reforzamiento e inicio de los buenos valores.

En contraste esta Latinoamérica, en Argentina según el informe de PISA realizado el 2009, dice que los jóvenes comparan a la docencia con el trabajo doméstico por la relación de salario y tiempo, el informe recalca que quienes optan por esta carrera son estudiantes con baja nota. Los mismos informes de Pisa dicen que los países que destinan más presupuesto a la educación no necesariamente obtienen buenos resultados, al contrario de aquellos que ponen énfasis en la formación del docente, la calidad de los candidatos y luego profesionales determinarán realmente resultados en el sistema educativo, esto quiere decir que además de estar altamente calificados, se encuentran en un buen estado físico y psicológico. (Enkvist, 2016)

En Ecuador se encuentran dos factores por el cual los jóvenes no consideran a la docencia como su profesión futura, el bajo salario y el maltrato del que está siendo presa el docente cuando consideran que no trabaja lo suficiente para merecer reconocimiento.

1.3 La docencia en el Ecuador y las exigencias del Ministerio de Educación (Mineduc)

Con el crecimiento de la población en Ecuador han contratado personal docente que atienda las instituciones educativas de todo el país, al 2018, “hay un total de 167 849 maestros, 29 728 tienen contratos ocasionales, el 81% tiene título de tercer nivel y un 4% aún es bachiller.” Comercio, E. (2018).

A continuación, citaremos algunos puntos dentro de las obligaciones y responsabilidades que debe cumplir el maestro los cuales nos sirven de argumento a la investigación, según el documento de la Ley Orgánica de Educación Intercultural en el Título II De los Derechos y Obligaciones, Capítulo Cuarto DE LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LAS Y LOS DOCENTES se establece:

Art. 11.- Obligaciones. - Las y los docentes tienen las siguientes obligaciones:

- c. Laborar durante la jornada completa de acuerdo con la Constitución de la República, la Ley y sus Reglamentos;
- d. Elaborar su planificación académica y presentarla oportunamente a las autoridades de la institución educativa y a sus estudiantes;
- e. Respetar el derecho de las y los estudiantes y de los miembros de la comunidad educativa, a expresar sus opiniones fundamentadas y promover la convivencia armónica y la resolución pacífica de los conflictos;
- g. Ser evaluados íntegra y permanentemente de acuerdo con la Constitución de la República, la Ley y sus Reglamentos;
- h. Atender y evaluar a las y los estudiantes de acuerdo con su diversidad cultural y lingüística y las diferencias individuales y comunicarles oportunamente, presentando argumentos pedagógicos sobre el resultado de las evaluaciones;
- i. Dar apoyo y seguimiento pedagógico a las y los estudiantes, para superar el rezago y dificultades en los aprendizajes y en el desarrollo de competencias, capacidades, habilidades y destrezas;
- j. Elaborar y ejecutar, en coordinación con la instancia competente de la Autoridad Educativa Nacional, la malla curricular específica, adaptada a las condiciones y capacidades de las y los estudiantes con discapacidad a fin de garantizar su inclusión y permanencia en el aula;
- k. Procurar una formación académica continua y permanente a lo largo de su vida, aprovechando las oportunidades de desarrollo profesional existentes;
- s. Respetar y proteger la integridad física, psicológica y sexual de las y los estudiantes, y denunciar cualquier afectación ante las autoridades judiciales y administrativas competentes.

LOES, & Constitución de la República. (2018).

Frente a esto, los puntos citados demuestran cierta intimidación al ritmo de trabajo que lleva el docente ya que el tiempo de la jornada laboral no es suficiente para que puedan cumplir con todas estas obligaciones, por consiguiente, cumple con la carga administrativa fuera de su horario generando agotamiento e inestabilidad a nivel emocional, físico, social, familiar, etc.

1.4. Casos tomados de la prensa y redes sociales

Conforme esta investigación ha avanzado, hemos encontrado varios casos en los cuales, los docentes se han visto afectados físicamente, incluso llegando a fallecer, lastimosamente la información sobre estos casos no son mostradas en noticieros y muy pocos los hemos encontrado en la prensa nacional, es muy difícil indagar en dichos casos, fuera de la poca información que se puede obtener nos hemos limitado a investigar más ya que no es el área periodística la que nos compete, hoy en día las redes sociales son las encargadas de entregar información, no obstante nos hemos percatado de que la información obtenida sea real.

Una Rumiñahui en la red social Facebook nos dice:

El jueves 18 de octubre del 2018 en la U. E. San Rafael a la maestra de Educación Básica Mónica Lescano le da un pre infarto y convulsiones en plena Institución Educativa al ser negado un permiso por sentirse mal por parte del rector del plantel. Tuvieron que auxiliarle paramédicos en la ambulancia del 911, la maestra está en un delicado estado de salud, nuestra solidaridad con la maestra. ¡¡BASTA YA DEL TRATO INHUMANO A LOS DOCENTES DEL PAÍS POR PARTE DE LAS AUTORIDADES, ¡DISTRITOS, ZONALES Y EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, ¡FUERA FALCONÍ DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN!!!

Rumiñahui, U. (18 de Octubre de 2018). *Facebook*.

Nos preguntamos cuántos docentes han tenido que soportar dolencias físicas por no pedir permiso o por no perder el trabajo, sin embargo, es un problema general en las instituciones públicas en las que si el trabajador no se hace respetar ninguna autoridad lo hará.

Presentamos otro caso.

Juan Montalvo Fiallos en su cuenta de Facebook

Publicado 6 de diciembre de 2018

Prof. María Roldán Ramón sufrió un infarto cerebral por una discusión con un padre de familia hoy día en la Esc. Eduardo Estrella Aguirre. Está ingresada en el Hospital Los Ceibos IESS, en estado crítico, expresamos nuestra solidaridad con su familia, directivos y personal de esta institución...Ahora esperamos el accionar del distrito y zonal? que dirán frente a este hecho...

Fiallos, J. M. (18 de Octubre de 2018). *Facebook*.

La presión que ejercen los docentes puede generar enfermedades que aparecen a largo plazo, es posible que la profesora haya presentado síntomas que pudieron alertar a los directivos sobre su estado de salud, pero, ¿quién controla esto?, ¿hay control de salud a los docentes en las unidades educativas, principalmente en unidades fiscales?, un sinnúmero de interrogantes nace con cada caso que sale a la luz, pero no se visualizan decisiones que contribuyan al mejoramiento del trabajo del docente.

El diario la hora nos informa:

Estudiantes habrían intentado matar a un profesor en Santo Domingo

Redacción Santo Domingo

Por el delito de tentativa de asesinato, dos adolescentes de 14 años fueron acusados por parte de la Fiscalía General del Estado en Santo Domingo de los Tsáchilas.

Los jóvenes habrían presuntamente atentado en contra de la humanidad de un profesor de la unidad educativa en la que cursan estudios, por motivos que aún se desconocen y son investigados por las autoridades.

Los hechos ocurrieron el pasado 6 de diciembre, aproximadamente a las 18:00, cuando los estudiantes se acercaron al docente y lo llevaron a un inmueble del plantel educativo con el pretexto de hacerle unas consultas. Una vez ahí, uno de ellos sacó un arma de fuego y le apuntó en la cabeza al profesor, luego procedió a disparar, pero la bala no se percutió.

Según se conoció extraoficialmente, luego de esto los jóvenes escaparon y el docente dio aviso a las autoridades educativas, con lo que tuvo conocimiento la Fiscalía y se procedió a la aprehensión de tres estudiantes de la institución, ubicada en la vía a Quevedo, cerca de la entrada a la parroquia Puerto Limón.

Durante la audiencia de calificación de flagrancia, a dos de los jóvenes la Fiscalía los acusó como presuntos responsables del delito de tentativa de asesinato y al otro menor, de 13 años, se le determinó que no habría tenido vinculación, con lo cual quedó fuera de las acusaciones.

El juez encargado de este caso estableció que los dos acusados deberán presentarse cada viernes ante la autoridad competente y tienen prohibido salir del país, además, se fijó un plazo de 30 días para la investigación. *Diario La Hora. (2018, Diciembre 8).*

Qué sucede cuando se dan estos hechos donde el maestro, que en un día cotidiano no se espera ser atacado por parte de sus alumnos, este hecho mantiene al resto de los docentes en constante alerta porque ya no reconocen las reacciones de los niños y jóvenes, esto causa preocupación porque las leyes respaldan más a los estudiantes mientras que a los docentes los mantiene vulnerables y aumenta su estado de tensión y estrés pues esto realmente es una amenaza.

1.5 Definición de estrés

El estado de estrés llega como una respuesta natural de nuestro organismo, esto significa apretar, estrechar, comprimir a una persona. El estrés es un mecanismo normal que presentan los seres vivos cuando se encuentran frente a una amenaza, en los humanos el primer síntoma de estrés es el agudizamiento de los sentidos, todo es un proceso, se activa la corteza prefrontal por la cual se acude al hipocampo y a la amígdala, una vez ahí, se recurre a la memoria para analizar y estimar emocionalmente la situación que se está viviendo, este proceso utiliza reservas de energía propia de la persona, el cuerpo genera adrenalina como camino para escapar o enfrentar el estímulo que lo puso en ese estado, esta hormona se dirige a distintas partes del cuerpo como vasos sanguíneos, corazón, estómago, pulmones, músculos, acelerando o contrayéndolos.

Las hormonas son activadas y producidas por las glándulas suprarrenales, que son las encargadas de regular las respuestas que tenemos frente al estrés mediante el cortisol y la adrenalina, en todo este proceso el cuerpo demanda mucha más energía. Cuando una persona se encuentra ejercitándose también se generan dichas hormonas, pero al parar la actividad estas se regulan naturalmente, en cierto modo cuando de alto estrés se trata, la masiva concentración de hormonas producidas y en especial la glucocorticoide se encarga de debilitar nuestras células e incluso matarlas, todo empieza a ser una desventaja para el individuo ya que no se equilibran a tiempo y descompensan los estados de tranquilidad de la persona y las conexiones neuronales que logra el cerebro. Si no se logra manejar, resolver o descargar el estrés, el sistema inmunológico se afecta y es cuando la salud y los estados de ánimo se ven perjudicados en el individuo. (Bizberg, 2015)

Imagen #1

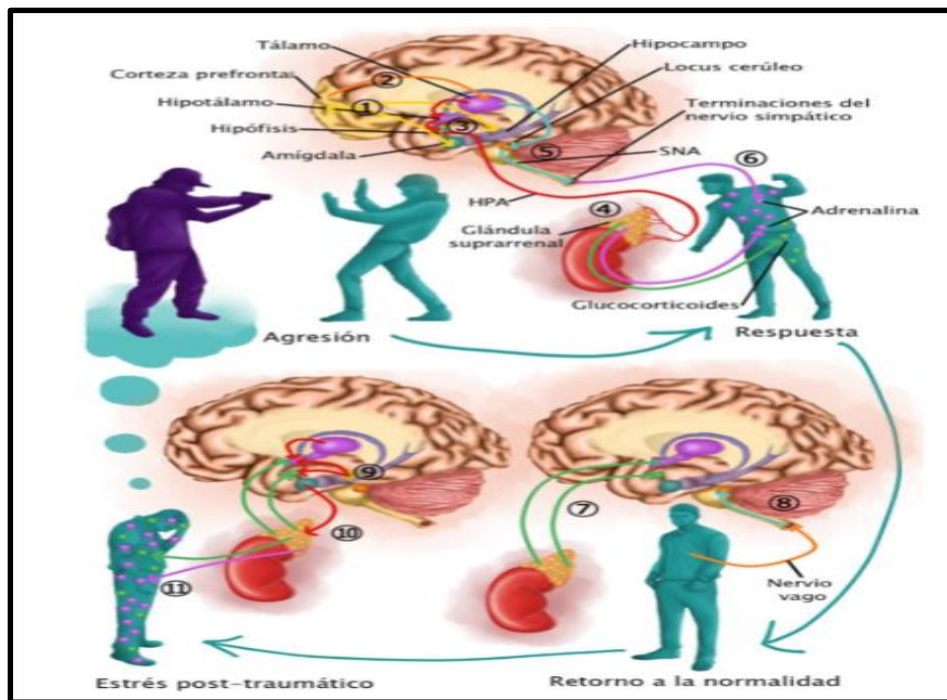


Imagen tomada de: http://www.cienciorama.unam.mx/a/pdf/415_cienciorama.pdf. Diciembre 20, 2018.

Después de describir cómo se presenta el estrés en el cuerpo y principalmente en el proceso cerebral, se explicará brevemente sobre el Síndrome de Burnout, también conocido como: Síndrome del trabajador consumido, síndrome de quemarse por el trabajo, entre otros más, que en general, se refieren a: estar quemado, desgastado, agotado y/o consumido para ello nos situamos en 1969 con el profesor y filósofo inglés Francis Bradley Herbert, él inicia el estudio describiendo al síndrome como fenómeno psicosocial denominado, Staff Burnout, y el cual lo padecían los oficiales de policía de libertad condicional, no es hasta 1974 que se publica un libro sobre el desgaste profesional, en este Herbert se centra en el sentimiento de cansancio, agotamiento y adicción al trabajo, sin embargo en 1980 mejora su teoría y da a conocer que estos sentimientos

son gracias a cargas irracionales de trabajo auto exigencia o impuestas por altos mandos. (Saborio & Hidalgo, 2015)

Los aportes investigativos sobre el desgaste profesional han sido varios, siendo el concepto dado por las autoras Maslach y Jackson el más aceptado hasta ahora, en el que nombra:

Frequently, the staff-client interaction is centered around the client's current problems (psychological, social, or physical) and is therefore charged with feelings of anger, embarrassment, fear, or despair. Because solutions for client's problems are not always obvious and easily obtained, the situation becomes more ambiguous and frustrating. For the person who works continuously with people under such circumstances, the chronic stress can be emotionally draining and lead to burnout.

Maslach, C. (Enero de 1997).

Este concepto nos indica que la influencia recíproca entre el trabajador y muchas personas internas o externas al trabajo, más la carga de información que en determinada hora del día no se puede sobre llevar, finaliza en el desgaste del principal actor, de quién está recibiendo dicha información, al ser su trabajo no tiene escapatoria ni momentos de respiro, relajación o descanso.

El burnout está presente en muchas profesiones lo nombramos en la docencia por ser también una profesión de servicio, de formación y de contacto humano.

1.6 Causas y consecuencias del estrés en el ámbito laboral docente.

Una definición de estrés según Kyriacou y Sutcliffe en su libro *Antiestrés para profesores* publicado en 2003 dice: “El estrés del profesor puede ser definido como la experiencia de emociones negativas y desagradables, tales como enfado, frustración, ansiedad, depresión y nerviosismo, que resulta de algún aspecto del trabajo de profesor.” (Kyriacou, 2003, pág. 18)

Los docentes son una parte de la población mundial que tiene un arduo y comprometido trabajo, pero se sabe que esta profesión es una de las que más se encuentra expuesta a estrés, produciendo fatiga, depresión, cansancio extremo debido a la presión en el salón de clases, las responsabilidades derivadas de las políticas tanto de la institución y del estado, en consecuencia como se ha dicho anteriormente a la larga sufren problemas de salud producto del estrés laboral, que en ocasiones no es diagnosticado y menos tratado.

El maestro siente el estado de estrés cuando se enfrenta a situaciones ofensivas hacia él o cuando no sabe cómo actuar ante un hecho, no se trata de que el maestro se victimiza queriendo llamar la atención, sino que además los maestros sienten cansancio o dolor, son de carne y hueso, también se enferman, y son vulnerables, siendo humanos comunes y corrientes tienen necesidades personales e inclusive necesitan, o al menos quisieran aprovechar el tiempo libre para compartir en familia, viajar, practicar deporte o descansar.

Se señala algunos síntomas que una persona con estrés podría experimentar:

Irritabilidad	Facilidad para llorar
Depresión	Insomnio
Intranquilidad	Pérdida de apetito sexual
Humor inestable	Cansancio
Aspecto poco saludable	Tics nerviosos
Dolor estomacal	Llagas bucales
Malestar general	Indigestión
Obsesión compulsiva por el trabajo	Ataques de pánico
Tensión	

Tomado de Kyriacou, C. (2003) pág 21.

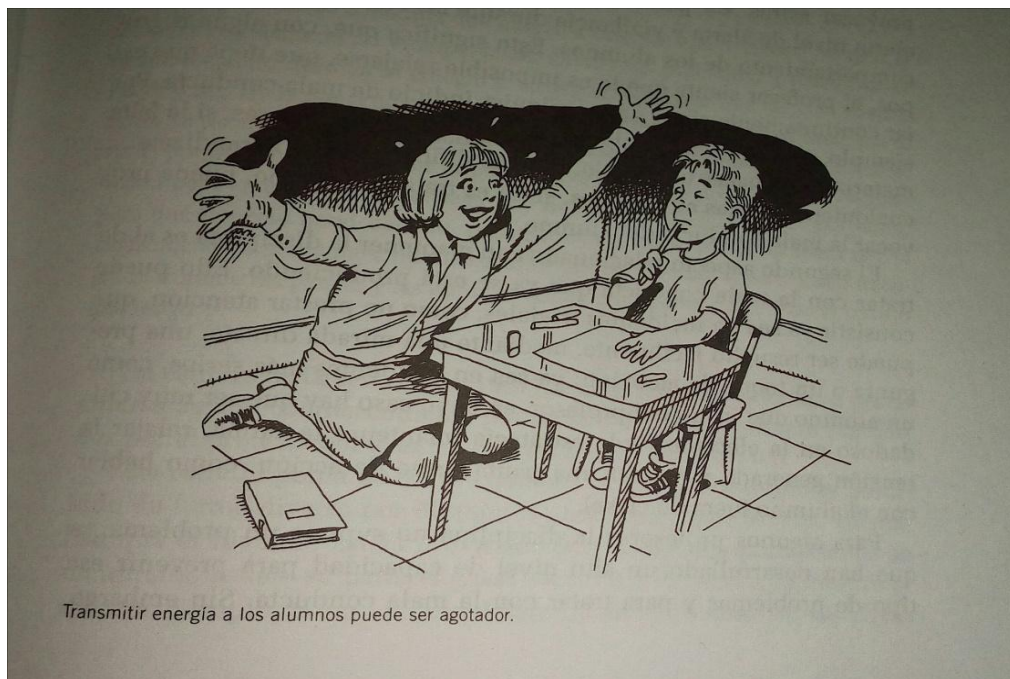
Según Kyriacou, las razones generan estrés en el docente están: dirigir asambleas de padres, pasar tiempo extra realizando pendientes del trabajo, calificar una cantidad de tareas y exámenes en un tiempo determinado, impartir clases a estudiantes que no poseen ni un grado de motivación, alumnos con problemas de conducta que no permiten un ambiente adecuado para el proceso de enseñanza-aprendizaje, experimentan la reacción de indiferencia de los estudiantes cuando éste requiere de ellos mejoría en sus trabajos y tareas, debido a esto, los docentes inconsciente o conscientemente empiezan a sentir que su trabajo no va a ningún lado.

Están en evaluación continua ya sea de la institución, del ministerio, de los padres, de los estudiantes o de sus propios compañeros, están en tensión al sentirse expuestos a críticas o en competencia por un reconocimiento y en ocasiones se alejan, se ve afectada la relación con el entorno laboral. Los cambios constantes del sistema piden que los docentes estén actualizados en cuanto a metodología, técnicas y programas que deben implementar en las clases, a veces de forma

sorpresiva el docente debe buscar un espacio en su tiempo para poder “adquirir las nuevas competencias a una velocidad poco realista.” (Kyriacou, 2003)

Un estado de desmotivación determinará que la enseñanza en el aula se desarrolle sin ningún compromiso emocional y sin percibir un sentido de eficacia, entonces el profesor pierde el interés de enseñar como cuando empezó su carrera. Hoy en día se observa que muchos maestros están de mal humor y se nota en su expresión facial, esto podría mal entenderse cuándo se escucha a los estudiantes en casa: *el profe estaba enojado y nos envió más tarea*. Está claro que el desempeño del docente se ve afectado en todos los ámbitos ya que físicamente está agotado y emocionalmente acabado, puede llegar a sentir que ya no sirve para esta tarea, en ocasiones reflexione o piense en abandonar su profesión para dedicarse a cualquier otra actividad que le proporcione ingresos económicos sin tanto estrés, pero la aparente estabilidad económica frena este pensamiento.

Imagen #2



Tomado de Kyriacou, C. (2003). pág 41

1.7 Técnicas de ayuda al manejo del estrés

Existen estudios sobre técnicas que pueden ayudar a contrarrestar el estrés diario, estas tratan desde los aspectos corporal, cognitivo y del comportamiento.

Imagen #3

Tipo de terapia	Características
Corporal	<p>Intenta contrarrestar las reacciones fisiológicas del estrés.</p> <p>Las más utilizadas son las técnicas de relajación, que tienen como objetivo que la persona sea capaz de contener sus propias reacciones, mediante la contracción y relajación muscular y el control de la respiración en un ambiente tranquilo.</p> <p>Otras técnicas utilizadas son la meditación trascendente, el yoga o el budismo zen.</p>
Cognitiva	<p>Se basa en la utilización de una serie de procedimientos tendentes a modificar la conducta del individuo.</p> <p>Los más importantes son:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sustituir pensamientos negativos y exagerados por otros más positivos y menos excesivos.• Enseñar a manejar las situaciones de estrés (se explica cómo afectan y cuáles deben ser las respuestas adecuadas).• Ayudar a afrontar la situación de conflicto para que el paciente intente solucionarla y pueda enfrentarse en lo sucesivo a otro tipo de situaciones, lo que además incrementa su confianza en sí mismo.
De modificación del comportamiento	<p>Enseña a reservar tiempo para el descanso físico y para realizar algún tipo de actividad fuera del trabajo.</p>

Tomado de (mheducation, 2019, pág. 10)

Se describen seis ejemplos específicos, cada uno en su práctica tiene las características de los aspectos nombrados y algunos incluso conteniendo dos o tres aspectos.

Corporal: Técnica de relajación muscular, Yoga, Técnica de respiración, Método BAPNE

Cognitivo: Técnica de respiración, Mindfulness, Terapia Racional de Ellis, Método BAPNE

De modificación del comportamiento: Yoga, Mindfulness, Terapia Racional de Ellis, Método BAPNE

1.7.1 Técnica de relajación muscular

Esta técnica busca relajar el tono muscular, “de modo que se alcanza un efecto contrario al estrés, pues la hiperactivación simpática propia de los estados de estrés se sustituye por la activación parasimpática de los estados de relajación.” (VV.AA., 2010, pág. 117)

Efectos más frecuentes

Cambios físicos

Mediante la relajación se induce un significativo decremento de las funciones fisiológicas siguientes:

- Tensión muscular tónica
- Frecuencia e intensidad del latido cardiaco
- Secreción de adrenalina y noradrenalina
- Vasodilatación arterial
- Metabolismo basal
- Índices de colesterol

Además, observamos cambios notables en la función respiratoria:

- Disminución de la frecuencia de la misma
- Aumento del volumen de aire inspirado
- Regulación del ritmo respiratorio

E incrementos notables en:

- Nivel de leucocitos
- Ritmo cerebral (frecuencia entre 8-14 Hz.)

1.7.2 Yoga

El yoga es una técnica milenaria hindú.

“Es una técnica ideal como medicina antiestrés, lleva a trabajar hacia el interior de la persona y conjuga los movimientos y posturas con la atención y respiración sobre uno mismo.

Yoga es sabiduría, armonía, equilibrio, moderación. Es un camino que aún a la sabiduría del corazón y de la mente, o lo que es lo mismo, la emoción y la inteligencia. Es un sistema de pensamiento, una psicología, una actitud vital basada en la fortaleza, la ecuanimidad, la serenidad y el desapego” (VV.AA., 2010, pág. 135)

Las posturas del Yoga son estáticas logrando un estiramiento más intenso, estas posiciones actúan directa y positivamente casi como acupuntura natural sobre órganos y aparatos internos del cuerpo y a su vez alcanza también la mente de la persona. *Asanas* es el nombre en sanscrito con el que se denomina a las posturas del Yoga, significa *asiento* que es la postura inicial con la que los Yoguis antiguos practicaban meditación. El encuentro de varios textos ha conformado un extenso diccionario de posiciones de Yoga las cuales se dirigen a beneficios físicos y mentales.

1.7.3 Técnica de respiración

En el libro “¡Otra vez lunes! Técnicas para superar el estrés laboral” escrito por Ramiro A. Calle y publicado en el año 2000 encontramos un sin número de consejos para prevenir y sobre todo saber manejar los estímulos que pueden desencadenar estrés en una persona, el autor recalca que

en todos los trabajos encontramos acciones, personas, cargos, sobrecargas, comentarios, competencia, elogios o críticas y un largo etcétera que afecta en diferentes formas el día a día de los trabajadores. Ramiro Calle dice: “la relación entre unos y otros dependerá del grado de madurez emocional y mental de cada uno de ellos” (Calle, 2000, pág. 33), “cada cual, para beneficio propio y ajeno, está capacitado para reeducar su mente para dirigirla hacia unas actitudes más armónicas, utilizando para ello milenarios y fiables métodos de integración psicosomática que favorecerán a la persona en todos los ámbitos de su vida.” (Calle, 2000, pág. 32) .

Es pertinente que el trabajador afectado tome medidas para renovar su energía cada día antes de que se sufra de alguna descompensación psicosomática. El primer paso es cambiar de actitud y evitar sentimientos negativos como envidia, celos, prepotencia, mal humor, etc., y en verdad mejorar los pensamientos que rondan en nuestra cabeza ayudando a que nuestro comportamiento sea sano, lucido e inteligente frente a comentarios, actitudes y acciones que recibamos o entreguemos en el ambiente laboral y en conjunto con quienes conforman el equipo de trabajo.

“Todas las técnicas de meditación favorecen la ecuanimidad, porque se emplea como herramienta asociada a la atención consciente. La persona ecuánime no está sometida a reacciones extremas ni neuróticas” (Calle, 2000, pág. 68). Cómo lograr este control o educación mental, Ramiro calle nos menciona cinco fuentes fundamentales de energía, las cuales nos ayudaran a cuidar del cuerpo y espíritu, estas fuentes son: la respiración correcta, alimentación adecuada, descanso relajado, sueño profundo e impresiones y actitudes mentales positivas, para alcanzar con plena eficacia las tres últimas fuentes ha de ser preciso que se dedique tiempo diario a la respiración correcta y sobre todo consciente.

Citaremos dos de los ejercicios preliminares del mismo libro (Calle, 2000) y uno dentro de los avanzados, es necesario practicarlos a diario y dedicarle de 10 a 15 minutos convirtiéndolo en el aliado para mantenerse bien.

Ejercicios preliminares

Ambos mantienen la misma postura, extendidos boca arriba, sentados o de pie.

Respiración abdominal

Técnica:

Inhalar lentamente por la nariz y dirigir el aire hacia el vientre y el estómago

Exhalar, también por la nariz, de forma lenta y pausada, empleando el mismo tiempo que para la inhalación

Si se ejecuta correctamente este ejercicio, al tomar el aire se dilatan el vientre y el estómago, y al expulsarlo recuperan la posición de partida

Respiraciones completas o integrales

Técnica:

Tome lentamente el aire por la nariz y diríjalo hacia el vientre y estomago

Continúe inhalando ininterrumpidamente y lleve el aire hacia la zona media del pecho, hacia los costados

Siga inspirando lenta e ininterrumpidamente y lleve el aire hacia la zona más alta del tórax hacia las clavículas

Exhálo lentamente por la nariz en el mismo tiempo que lo inhaló

Si ejecuta bien esta respiración, al inhalar se dilatan primero el vientre y el estómago y después el tórax.

(Calle, 2000, pág. 97)

Ejercicio avanzado

Respiración victoriosa

Postura: sentado, con el tronco erguido, incline la cabeza y deposite firmemente la barbilla contra la raíz del tórax

Técnica:

Inhale lenta y profundamente por la nariz hasta llenar todo el tórax, a la vez que contrae las paredes abdominales

Retenga el aire de acuerdo con su capacidad

Expúlselo por la nariz, más lentamente que lo inhaló

Beneficios:

Mejora el funcionamiento general del sistema endocrino

Regula el funcionamiento de la glándula tiroides

Ejerce masaje cardiaco y favorece la acción general del corazón

Tonifica el sistema nervioso

Purifica los pulmones y previene contra trastornos del aparato respiratorio

Elimina las toxinas y purifica el cerebro

Aumenta la capacidad de memoria y concentración

Previene contra la fatiga en general, el abatimiento y el estrés.

(Calle, 2000, pág. 102)

Aunque los ejercicios no son complicados, la persona debe derribar la pereza y educarse para hacer constante la práctica de estas técnicas y permitir el cambio profundo y beneficioso para el cuerpo y mente.

1.7.4 Mindfulness

“El mindfulness consiste en ser plenamente conscientes de lo que ocurre en el momento presente, dicho en pocas palabras, es el cultivo de la conciencia de la mente y el cuerpo para aprender a vivir aquí y ahora” (Bob Stahl&Elisa Goldstein, 2010, pág. 43).

El mindfulness es la atención plena de nuestro presente en tiempo real, en la vida las personas van sin interiorizar lo que pasa a su alrededor, una mente que salta de un momento a otro sin fijarse lo que ocurre, cuando se reduce la actividad de la amígdala que es donde está el estrés, la ira y el miedo se presentan y empiezan las consecuencias, el mindfulness aumenta el funcionamiento de la corteza prefrontal, zona que está relacionada con la toma de decisiones, la empatía y gracias a esta técnica genera mayor estabilidad emocional.

Resulta que no es fácil hacernos una observación interna, nuestra conducta problemática, nuestra neurosis porque seguramente no sea la imagen que tenemos de nosotros mismos. Sentarse en una sala con espejos a observar de forma imparcial nuestros miedos, culpas, vergüenzas.

“El mindfulness es un espacio en el que damos un paso atrás para contemplar sencillamente el despliegue de heridas, rechazos, fantasías mentales que emergen y acaban desvaneciéndose, se ve con mayor claridad su origen y con el tiempo aprendemos a reconocer sentimientos y pensamientos difíciles para perdonarnos y llegar estados profundos de paz y aceptación.” (Bob Stahl&Elisa Goldstein, 2010, pág. 45).

En la prehistoria si una persona estaba expuesta al peligro se enfrentaba a un estado de emergencia, el cuerpo físico tenía tres respuestas: de lucha, de huida y parálisis. Aunque las situaciones a la actualidad son diferentes, las amenazas son otras, es por eso que el estrés esta presente debido a situaciones que afectan a una persona según sienta que considera como amenaza y su reacción igual que en la prehistoria será de lucha, huida o parálisis. El mindfulness invita a reflexionar de los pensamientos, sentimientos, lo que interesa es que identifique como “su vida se ve afectada por el estrés o la ansiedad relativa al trabajo, las relaciones, su visión del mundo, los hábitos alimentarios, el sueño y la actividad física” (Bob Stahl&Elisa Goldstein, 2010, pág. 67).

Del libro “Mindfulness para reducir el estrés” de los autores (Bob Stahl&Elisa Goldstein, 2010, pág. 68), se ha tomado el siguiente apartado:

Práctica informal del mindfulness a lo largo del día

Decidir estar atento durante todo el día puede ayudarle a reconocer y valorar con mayor claridad cada situación en que se encuentre, es por eso que en el mindfulness puede considerar estos pasos en su vida cotidiana:

- No salte de la cama apenas suene el despertador. Tómese unos minutos para llevar a cabo un chequeo atento, empezar el día con una mayor conciencia del momento presente establecerá las condiciones adecuadas para enfrentarse con mayor calma a su día.
- Advierta, mientras se ducha si su mente está pensando, organizando o preparándose para el día que le aguarda.
- No salga de su casa sin aprovechar la ocasión si alguien vive con usted de escucharles atentamente unos instantes.
- Enlentezca el paso para llegar al coche. Conecte con su cuerpo, advierta la presencia de cualquier tensión y trate de relajarla antes de poner en marcha su coche.
- Mientras conduce utilice los semáforos como recordatorio que le permita ser conciente de su respiración.
- Cuando camine hágalo de modo diferente inspire durante tres pasos y expire durante los tres pasos siguientes, advierta las sensaciones corporales tanto de los pies como el resto del cuerpo.

(Bob Stahl&Elisa Goldstein, 2010, pág. 68)

1.7.5 Terapia Racional de Ellis

Albert Ellis a finales de la década de los 60, es el pionero en crear terapias en reestructuración cognitiva donde manifiesta que las dificultades de adaptación y problemas de conducta y el sufrimiento emocional se sostienen sobre pensamientos irracionales, el pensamiento determina las emociones. A partir del estudio que hace Ellis, otros autores recopilan información, la siguiente cita ha sido tomada del libro Manual de control de estrés encontrado en la biblioteca virtual de la PUCE.

La terapia racional emotiva se centra modificar esos pensamientos sin invertir tiempo en averiguar cómo están presentes. Esta terapia de reestructuración cognitiva dice que una emoción causa un pensamiento, así mismo un pensamiento puede causar una emoción, es decir se debe trabajar en pensamientos racionales para generar emociones positivas. (VV.AA., 2010, pág. 100).

1.7.6. Método BAPNE

BAPNE, es un método creado por el Doctor Xavier Romero Naranjo, quién es musicólogo, pedagogo musical, se ha especializado en música y danzas africanas, y también es profesor universitario en la Universidad de Alicante en España, ha realizado varias publicaciones a cerca de su investigación. BAPNE es un acrónimo fusión de Biomecánica, Anatomía, Psicología, Neurociencia y Etnomusicología, éste desarrolla las inteligencias múltiples apoyando la teoría de Gardner. El método interviene en un ambiente multidisciplinar en el que su secuencia de movimientos es metódica, se resume en trabajar sobre una base biomecánica y neurológica que activa los lóbulos cerebrales, también existe una estimulación cognitiva y provoca la incrementación de neurotropina (factor de crecimiento neuronal) los mismos que envían mensajes a cada parte que ha de moverse en forma simultánea.

BAPNE es un referente completo que trabaja en los aspectos corporal, cognitivo y de comportamiento. Por esta razón en el siguiente capítulo se profundiza en detalles específicos sobre este método.

CAPÍTULO II: MÉTODO BAPNE

Después de detallar lo más relevante de algunas técnicas para ayudar a reducir el estrés, se toma a BAPNE como el principal método para desarrollar una solución a esta investigación sobre el estrés laboral docente.

2. Acrónimo Método BAPNE

Javier Romero en su página oficial sobre el método en el apartado (¿Cuándo nació el Método BAPNE?) menciona:

Del resultado de varios viajes a partir del año 1998 a las zonas de Ghana, Senegal, Burkina Faso, Namibia, Sudáfrica y otros tantos países africanos realizados por el doctor Javier Romero, el Método Bapne nace de una visión etnográfica del cuerpo. Romero, J. (2015). *BAPNE*.

La palabra BAPNE es un acrónimo y sus siglas significan, Biomecánica, Anatomía, Psicología, Neurociencias y Etnomusicología. Estas disciplinas conforman el Método, se ven reflejadas mediante los ejercicios concretos de percusión corporal que buscan el desarrollo de los lóbulos cerebrales obteniendo como resultado: estimulación cognitiva, psicomotriz, socioemocional y neurorehabilitativo.

2.1 Biomecánica

Entendemos a la Biomecánica como la ciencia que estudia al cuerpo en relación con: su estructura; de la función del sistema músculo esquelético y también se refiere al análisis de la mecánica de los movimientos. Explica cómo y por qué el cuerpo humano se mueve. (Pacheco, 2007)

En este caso el método BAPNE aplica los conocimientos básicos de la Biomecánica para aprovecharlos en el desarrollo de ejercicios percutidos con la finalidad de diseñar, crear e impartir una enseñanza bien fundamentada, y así obtener un máximo rendimiento en cada uno de los ejercicios rítmicos.

2.2 Anatomía

Ciencia que estudia la estructura de los seres vivos, la disposición de los huesos y órganos y la relación que existe entre ellos. Es una amplia rama que nos permite aprender sobre aparatos y sistemas de la anatomía humana. “nuestra estructura ósea y muscular nos condiciona en cada uno de los movimientos. En el Método BAPNE® desarrollamos una disociación de las extremidades inferiores, superiores y del lenguaje, de manera que cada una de ellas es completamente independiente de la otra.” Romero, J. (s.f.). *BAPNE*.

2.3 Psicología

Ciencia que estudia el comportamiento humano y los aspectos que son relevantes. De las cinco líneas que el método BAPNE tiene para abarcar el estudio de la percusión dentro de la psicología nos guiamos por la primera que es: “La perspectiva psicofisiológica y psicobiológica de la percusión corporal porque en las manifestaciones de la personalidad, de la conducta y de diversos trastornos concretos su empleo es beneficioso para el ser humano.” Romero, J. (s.f.). *BAPNE*.

Las generaciones actuales de niños y adolescentes, están a la vanguardia de los cambios en el sistema educativo además del cumplimiento de sus derechos, que les permite tomar actitudes desafiantes frente al docente, dichas actitudes pueden ser medios para medir la paciencia o la reacción del maestro. A partir de la intervención con el método BAPNE, el fortalecimiento de la inteligencia emocional del docente será clave, podrá llegar a mejores soluciones frente a los problemas tanto en el aula como en su vida personal. El logro de un buen ambiente escolar y buen trato entre docente-alumno es principalmente el equilibrio conductual, emocional, perceptivo en el docente que da como resultado el aprendizaje significativo en los educandos.

2.4 Neurociencias

Con la ejecución de los ejercicios del método se estimula a la corteza prefrontal, con la activación de esta gran área del cerebro se integran las capacidades cognitivas y se impulsa a un desarrollo de las funciones ejecutivas como la atención, memoria, conducta social, motivación, personalidad y emocionalidad.

El cerebelo es estimulado mediante el ejercicio motor que la práctica de los ejercicios del método propone, para una ejecución correcta es preciso la coordinación de los músculos, y es en donde el cerebelo cumple su importante función, esta parte del cerebro hace que nuestro equilibrio y coordinación estén en acción ya sean movimientos simples o complejos, en general, que el cuerpo responda a las órdenes que enviamos. También, gran parte de las neuronas se encuentran en el cerebelo, por tanto, se sigue el estímulo a los procesos cognitivos.

Gracias al gran aporte musical que tiene el método también son activados los lóbulos temporales, estos son los encargados de recibir e interpretar la información auditiva. La música y letra que tienen los ejercicios finalmente activarán las áreas del lenguaje. (Ventosa, 2016)

2.5 Etnomusicología

La etnomusicología plantea el estudio científico de la música desde un contexto cultural que se centra en la práctica social, recreando comportamientos, sin autores conocidos, la música y los movimientos representan eventos, hechos relevantes de la vivencia pasada y actual de los pueblos. (Mullo, 2009)

Javier Romero en su estudio para la creación del método, tomó principalmente la figura circular, en su estudio etnográfico verifica que en África todos se reúnen en círculos concéntricos para sus cantos, danzas. Al igual que en las comunidades andinas también existen varias fiestas populares

que de acuerdo a la cosmovisión de los pueblos son manifestados en forma ritual y circular, como representación de la totalidad y de la unión de energía, donde se puede observar variedad de música y cantos que por tradición oral se ha ido traspasando de generación en generación.

2.6 Beneficios de BAPNE

La percusión corporal entrega beneficios y posibilidades muy amplias que ayudan desde varios puntos de vista a estimular mente y cuerpo a través de los siguientes aspectos:

Desde el punto de vista psicomotriz:	<ul style="list-style-type: none"> Praxias por imitación Disociación psicomotora Desarrollo del sistema propioceptivo Desarrollo del sistema vestibular Alternancias motoras Coordinación visomotora Coordinación oculomotora Coordinación estructurada por planos biomecánicos (horizontal, sagital y longitudinal) Coordinaciones estructuradas por ejes biomecánicos. Orientación derecha-izquierda.
Desde el punto de vista neurológico:	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollo de la atención (focal, sostenida, selectiva, dividida y alternante) Desarrollo de la memoria (memoria de trabajo, memoria y aprendizaje, memoria de procedimiento, aprendizaje motor). Planificación del movimiento Programación motora Tareas de inhibición motora Tareas de "Go no Go"
Desde el punto de vista psicológico:	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo comunitario, en equipo. Desarrollo de la inteligencia interpersonal Desarrollo de la inteligencia intrapersonal Desarrollo de las formas de arraigamiento a través del contacto con las manos, pies y mirada. Mejora de la motivación Transmisión de valores Actividades específicas para Déficit cognitivo, Toxicómanos, Alzheimer, Parkinson, Autismo, Asperger, etc.
Desde el punto de vista musical:	<ul style="list-style-type: none"> Forma musical Timbre Compás Metro Dinámica Pulso Ritmo Entonación melódica Trabajo grupal musical Composición. Conocimiento de la música en las diferentes culturas Aprender a enseñar de manera kinestésica Percusión corporal a nivel estético

	Interactuar el grupo a nivel musical Saber observar a los demás durante la ejecución Saber explicar y secuenciar una actividad mientras se ejecuta un ritmo Saber mantener el pulso de una actividad con percusión corporal, entre otros.
--	--

(Romero J. , 2016, págs. 11,12)

Estos beneficios se logran con la aplicación de las actividades que BAPNE propone, cada uno de ellos tiene niveles e incluso parámetros de evaluación, aunque este último no se tomara en cuenta en la propuesta de esta investigación, no obstante, el nivel de complejidad de la actividad será básico, se pretende que a largo plazo los docentes logren un avance en la actividad y con ello mejorar en los aspectos ya nombrados.

2.7 El método aplicado a diferentes trastornos.

En el proceso de creación del método, Javier Romero ha incursionado en áreas neurológicas, físicas, emocionales, sociales y motrices, comprobando que el trabajo con el método BAPNE es viable para el tratamiento de diferentes trastornos tales como: dislexia, déficit de atención y concentración, déficit de atención e hiperactividad.

Revisando repositorios de diferentes universidades en el Ecuador y de otros países se han encontrado proyectos de investigación con BAPNE pero aplicados en diferentes áreas, tomamos como ejemplo tres investigaciones ya que se relacionan a la actividad del cuerpo en la parte cognitiva y emocional no obstante, aunque no se ha investigado directamente el tratamiento del estrés con el método BAPNE, se cree pertinente mencionar estas investigaciones ya que apoyan al tratamiento de ciertos síntomas que una persona con estrés podría presentar.

El primero que mencionaremos es una investigación de la Universidad de Alicante realizada en conjunto por (Berrocal, Tripovic, & Romero, 2014) hablan del método y la repercusión en las capacidades cognitivas, en conjunto con el juego y la motivación como representantes del

movimiento y mostrándolos como acontecimientos básicos y fundamentales en la vida de las personas, pese a que este estudio fue hecho con un grupo de mayores de 65 años, comprobaron resultados positivos al visualizar mejoras en la salud de los participantes. Los resultados se vieron al observar que los que asistían a la actividad mejoraron notablemente, tanto física como psíquicamente, redujeron niveles de ansiedad, mayor equilibrio al caminar, tenían menos posibilidades de caídas. Todo indica que, el movimiento, junto con la música, al estar relacionadas estrechamente provocan plasticidad cerebral en los adultos mayores, Romero enfatiza que se logra la mejora de la atención la cual es una función ejecutiva que actúa en el cerebro. Esta mejora de los mecanismos neuronales de la atención son el resultado de tres elementos: estado de alerta, selectividad y vigilancia, los cuales se logran en general mientras los humanos nos preparamos físicamente y mentalmente para generar una respuesta, la selectividad nos permite determinar un criterio cuando somos capaces de elegir y por último la vigilancia es nuestra capacidad de concentrarnos al fijar nuestra atención en un período de tiempo, todos estimulados al realizar los ejercicios que BAPNE propone. (Berrocal, Tripovic, & Romero, 2014)

En primer lugar, cuando el instructor explica el ejercicio se necesita atención con mucha concentración, observamos con detenimiento y tratamos de repetirlos, y cada vez se corrige errores y en base a las repeticiones conseguimos ejecutarlas correctamente hasta automatizarlas. La atención es una función ejecutiva que actúa en el cerebro, el cual constantemente se alimenta de estímulo que requiere de una actividad voluntaria, aunque a veces la atención puede ser dividida o selectiva, la atención selectiva se modula por las cortezas sensoriales y la atención dividida por las cortezas prefrontal (medial y dorso-lateral) y cingulada (anterior y posterior) relacionadas, y la última además con el sistema límbico.

Otra investigación es presentada en el año 2013, Javier Romero el creador del método BAPNE pública, Percusión corporal y depresión. Aproximación metodológica según el método BAPNE. Éste nos ayuda a comprender cómo los ejercicios BAPNE alivian los estados de depresión causados por conflictos emocionales internos y, sobre todo, por gran acumulación de estrés. A través de ejercicios específicamente grupales se empieza a abordar al método a través de herramientas específicas, enfocados en la mejora del aspecto socio-afectivo. Durante el trabajo junto a veintidós pacientes con depresión observaron que ellos ingresan a lo que el investigador Mihaly Csikszentmihalyi denominó y teorizó en 1990 el llamado “estado de flow”, lo determina así por el efecto que se produce en las personas al realizar alguna actividad que logre motivar y los sacar el modo taciturno que la depresión causa en quien lo padece. En la investigación observaron que los ejercicios logran llevarlos a este “estado de flow” porque muestran la vivencia de un momento placentero y estado de concentración manteniéndose presentes en la actividad. Puntualizan la importancia de practicar los ejercicios en círculo o específicamente en grupo de dos a más, de este modo el contacto visual está presente y no permitimos que la persona disipe su atención.

La siguiente investigación realizada en el Departamento de Psicología de la Salud y Psicología Social en la Universidad Autónoma de Barcelona dirigida por Javier Romero Naranjo, tiene carácter psicológico fundamentado en el logro de BAPNE al potenciamiento de las inteligencias interpersonal e intrapersonal dentro de la investigación que Gardner presentó concretamente en el año 1995. Naranjo introduce en la investigación la ya comprobada ayuda que realiza la musicoterapia y la danzaterapia, estas dos disciplinas son parte en el método, utiliza música y movimiento, sumando la interacción entre participantes, la diferencia radica en que la música la producen los cuerpos y acompañan con su voz, a través del estímulo del contacto de palmadas y mirada que junto con el movimiento, coordinación, equilibrio, fuerza, conciencia corporal y

muscular base de los ejercicios específicos de BAPNE llegan al objetivo socioafectivo de relación -comunicación y expresión.

Recalcan también la gran importancia de la comunicación no verbal generada al trabajar con música y movimiento, esta característica permite al humano a expresar de manera más profunda sentimientos o emociones que se encuentren reprimidos en la persona, es entonces cuando se conjuga del todo el proceso terapéutico con el método. Detallan tres ejes principales que sostienen a la percusión corporal terapéutica, esos ejes son: el ritmo, la percusión a través del cuerpo y el contacto como interacción social. Como el pulso marcando los latidos, el ritmo marca el tiempo de la música, y trabajar con percusión revive, alimenta la vitalidad individual y colectiva. La percusión que Bapne propone va más allá de una básica percusión, la utilización de todo el cuerpo, de objetos externos y en series grupales percutiendo el cuerpo ajeno es parte de la interacción social y la búsqueda de mejora terapéutica que generan los ejercicios. (Romero J. , 2016)

Después de profundizar sobre el método se utilizará a BAPNE como la principal herramienta para la realización de la actividad, puesto que reúne características necesarias para la ayuda de la disminución del estrés laboral en los docentes.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Enfoque

En cuanto, lo observado sirve para el análisis e interpretación de la información obtenida a través del test, a partir de este método intentamos comprender la experiencia compleja de la educación, centrándonos en el punto de vista del docente. Acompaña también lo Fenomenológico viendo cómo la realidad emocional del docente altera la relación con el alumno, su desempeño en el trabajo, y las posibles consecuencias de un docente emocionalmente agotado.

Además, **cuantitativo**, porque a través del test medimos el porcentaje de docentes que dentro de una institución presenten síntomas de estrés, determinamos similitudes y posibles actividades que les ayuda a sobrellevar su apretada rutina.

3.2 Diseño

Se emplea un tipo de fuente mixta (documental y de campo).

Consta de tres fases:

En la primera, se obtiene información a través de libros, revistas digitales y archivos académicos que ayuda a recopilar todo acerca del método Bapne, de la docencia y del estrés, se realiza la redacción de la estructura del proyecto de tesis, el planteamiento de los temas y subtemas dentro del trabajo.

En la segunda fase se lleva a cabo la recopilación de información por medio de un test al docente de un área específica del sur de la ciudad de Quito, a 25 personas mediante un formulario en línea y a otras 25 que corresponde a docentes de 50 años para arriba en hojas impresas, considerando que se les dificulta el manejo de las nuevas tecnologías después de obtenidas se transcriben las respuestas a la plataforma virtual, obtenida la información se realiza el cotejamiento de los datos para llegar al análisis de las causas y los porcentajes reales de los maestros en estado de estrés laboral.

En la última fase con la información recolectada se diseña una secuencia de movimientos enfocados en el método BAPNE adaptados a un ritmo ecuatoriano, apreciando cómo el método será una herramienta alternativa de intervención, mejorando la salud física, emocional, cognitiva de las personas.

3.3 Tipo

Proyectiva: La investigación busca llegar a una posible solución ante los problemas que aquejan a la labor docente, siendo una alternativa que ayude a generar cambios en la praxis, en la salud física, emocional y cognitiva.

Unidad de Estudio.

Población:

- 50 docentes de la ciudad de Quito parroquia La Magdalena ubicada en el sur de la urbe.

3.4 Técnicas e instrumentos de recogida de información y plataforma de difusión

-Revisión de bibliográfica: Publicaciones, libros, tesis.

-Formulario de test en línea a través de Google drive.

-Entrevista personal

-Análisis de las respuestas del test

-Observación de videos ilustrativos

-Taller de aplicación de la propuesta

-Test y entrevista impresos

3.5 Tabulación y descripción de resultados obtenidos del test en el formulario en Google drive.

El test se ha planteado de la siguiente manera:

TEST DIRIGIDO A DOCENTES DE LA CIUDAD DE QUITO PARROQUIA LA MAGDALENA UBICADA EN EL SUR DE LA URBE.

Este instrumento ha sido basado del test de estrés laboral de Kyriacou Ch, (2003) Antiestrés para profesores, Barcelona.

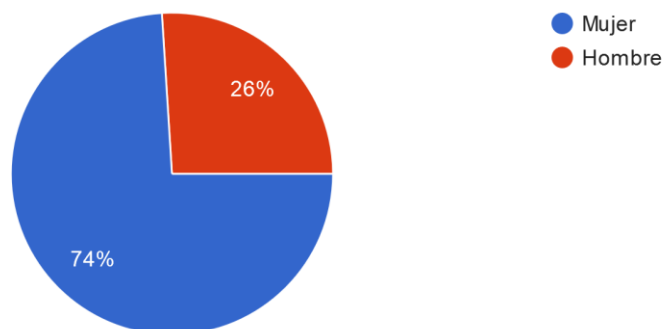
Objetivo: Descubrir posibles estados de estrés que puedan estar viviendo los docentes en su práctica profesional, con el fin de realizar una propuesta de ayuda mediante el método Bapne a través de movimiento, canto y percusión corporal.

Se formuló 12 preguntas a través de un formulario en línea de Google drive del cual, se toman las tabulaciones en imágenes y vemos las respuestas de los docentes.

Imagen #4

Género

50 respuestas



Sosa , A., & Avalos, J. (2 de Diciembre de 2018). *Formulario PUCE Estrés laboral docente*. Todas las imágenes del formulario son de creación propia.

Para esta investigación hemos contado con un total de 50 personas, 37 mujeres y 13 hombres que colaboraron para extraer datos reales sobre la docencia actualmente, del porcentaje obtenido la mayoría son mujeres.

1. ¿Cuántas horas en total a la semana trabaja dentro de la institución?

Los maestros respondieron que en general trabajan entre 35 a 45 horas totales a la semana dentro de su institución educativa, cuando encontramos que en el art 117 de la Ley Orgánica de Educación Intercultural establece:

Art. 117.- De la Jornada Laboral. - La jornada ordinaria semanal de trabajo será de cuarenta horas reloj, de la siguiente manera: seis horas diarias, cumplidas de lunes a viernes. El tiempo restante hasta cumplir las ocho horas reloj diarias podrá realizarse dentro o fuera de la institución y estará distribuido en actualización, capacitación pedagógica, coordinación con los representantes, actividades de recuperación pedagógica, trabajo en la comunidad, planificación, revisión de tareas, coordinación de área y otras actividades contempladas en el respectivo Reglamento.

Sin perjuicio de lo anterior, por necesidades del sistema educativo, las seis horas diarias cumplidas de lunes a viernes al interior del establecimiento educativo, pueden ser aumentadas hasta llegar a las ocho horas, por requerimiento de la máxima autoridad del plantel, previa autorización del Nivel Zonal Intercultural y Bilingüe correspondiente. LOES, & Constitución de la Republica. (2018).

Verificamos que en pocos casos se da el cumplimiento del artículo 117 de la LOEI, a comparación de otros casos donde se infringe esta ley.

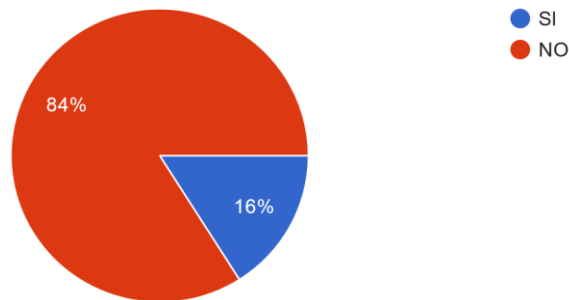
2. ¿Cuántas horas a diario fuera del horario de trabajo de su institución educativa emplea para realizar pendientes como calificación de tareas, planificaciones, proyectos, informes, etc?

Pese a la existencia de una ley que norma las horas de la jornada dentro de la institución, menciona también las horas que un docente debe cumplir para completar sus 8 horas diarias, en el artículo 117 estas horas son entendidas como 2 las cuales pueden ser distribuidas en 9 actividades a cumplir, más aún los maestros nos respondieron que diariamente realizan trabajo extra en sus casas, ocupan entre dos a cinco horas diarias para completar planificaciones, calificar tareas, etc.

Imagen #5

3. ¿Cree usted que su trabajo es reconocido por los miembros de la institución y en la sociedad en general?

50 respuestas



¿Porqué?

El 84% correspondiente a 42 personas con respuesta NO. Reconocen la desvalorización por el esfuerzo que invierten al tratar a diario con los estudiantes, existen muchas críticas e irrespeto hacia la enseñanza del docente por parte de los padres de familia y los alumnos, por el contrario, en algunas instituciones educativas particulares la educación se vuelve negocio y se marca la explotación laboral al delegar más de dos materias a cada docente. Mencionan también la baja remuneración que no se compensa frente al excesivo trabajo burocrático e institucional.

No obstante, dentro de la LOEI en el Art. 10, apartado b menciona como derecho de los docentes: “b. Recibir incentivos por sus méritos, logros y aportes relevantes de naturaleza educativa, académica, intelectual, cultural, artística, deportiva o ciudadana.”

LOES, & Constitución de la Republica. (2018).

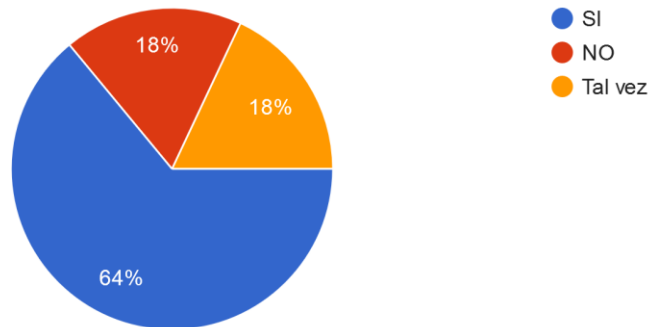
Sin embargo, el 16% que son 8 personas con respuesta SI, en cierta medida están conscientes de que el reconocimiento al docente no es general, no obstante, en su experiencia personal han contado con el apoyo y el reconocimiento de su trabajo y propuestas. Pese a que recalcan el mal

comportamiento de los alumnos también encuentran motivación en ellos cuando ven sus avances y superación.

Imagen #6

4. ¿Se siente motivado al enseñar?

50 respuestas



¿Porqué?

El 64% corresponde a 32 personas con respuesta SI, recalcan su motivación con la docencia por ser su vocación, aman la enseñanza y el poder ser un aporte para sus estudiantes. Hay un maestro que cuenta la satisfacción que siente al poder enseñar a personas de escasos recursos, cuando logran salir adelante, siente ser un pequeño aporte para cambiar su futuro.

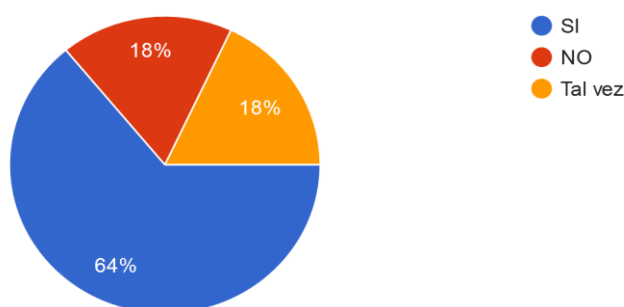
El siguiente 18% siendo ocho personas con respuesta NO, están desmotivados debido a que sus alumnos no muestran interés en estudiar, demuestran conformismo y son poco responsables al punto que los maestros deben estar pendientes para que logren al menos la nota mínima para pasar.

El restante siendo el 18% con respuesta tal vez, dice que en ocasiones los docentes no saben cómo actuar debido a que las leyes respaldan más a los estudiantes y los maestros se consideran vulnerables.

Imagen #7

5. ¿Siente tensión y frustración por las cosas que pasan en el colegio y/o escuela?

50 respuestas



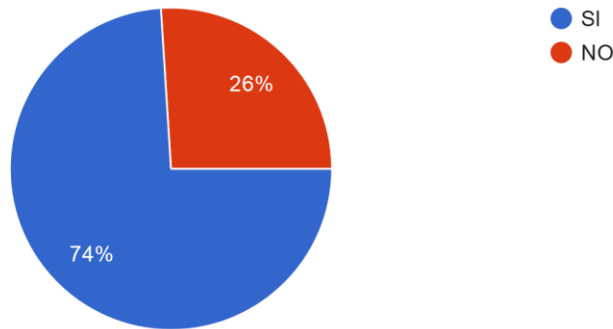
¿Por qué?

El 64% corresponde a 32 personas concuerdan con sentirse con tensión o frustración, la mayoría destaca molestia por el tiempo que deben dedicar para cumplir con requerimientos burocráticos que creen muchas veces innecesarios, mencionan también que se encuentran sin respaldo alguno y más cuando un estudiante denuncia incluso siendo mentira, los denominan culpables de cada problema que tenga el estudiante. El 36% que se divide en No y Tal vez, expresan que son conscientes de las injusticias y las cargas de trabajo, pero no reclaman porque no los escuchan mientras otros no quieren tener problemas con los padres o autoridades y en consecuencia perder su trabajo.

Imagen #8

6. ¿Al final de la jornada se siente emocionalmente agotado?

50 respuestas



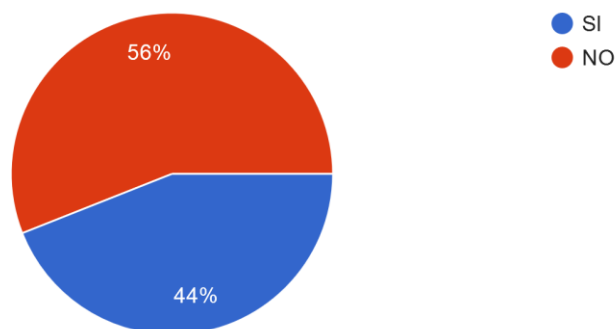
¿Porqué?

El 74% que corresponde a 37 personas, responden sí. En general es un agotamiento físico por estar activo durante la mayor parte de la jornada laboral, dando clases, controlando a los niños y jóvenes en el recreo, llenando papeles, etc. Varios también mencionan excesivo número de estudiantes por aula y pocos valores presentes en ellos lo que hace que el enseñar sea una lucha que demanda muchísima atención y dedicación intentando estimular al alumno a la curiosidad positiva sobre el conocimiento. El 26% correspondiente a 13 personas en su mayoría mencionan que es normal sentirse agotado porque el trabajo requiere entrega de energía, pero que el cansancio por momentos resta importancia cuando los alumnos responden a la clase y eso los ayuda a mantener el equilibrio emocional.

Imagen #9

7. ¿Se siente muy disgustado por los problemas de la jornada laboral?

50 respuestas



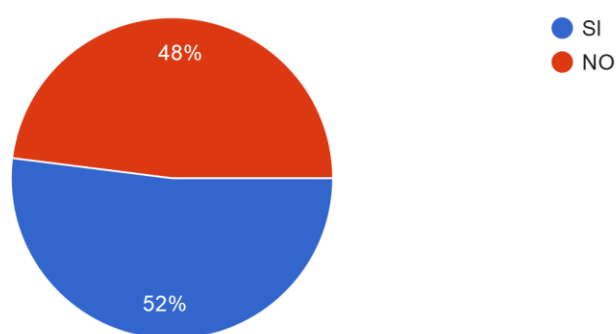
¿Por qué?

El 56% correspondiente a 28 personas que responden NO, concuerdan en que hay problemas y los visualizan, sin embargo, los dejan de lado, o pretenden buscar una solución para poder seguir en el trabajo o simplemente los evaden por no complicarse los días. El 44% correspondiente a 22 personas dicen que más que disgusto, sienten cansancio porque no valoran el tiempo del docente, de nuevo mencionan extensas horas de trabajo o reuniones que no llegan a una resolución de problemas y las determinan como pérdida de tiempo, pese a estos inconvenientes resaltan que lo único que les queda es seguir haciendo su trabajo lo mejor posible.

Imagen #10

8. ¿Siente que el trabajo está afectando su vida familiar?

50 respuestas



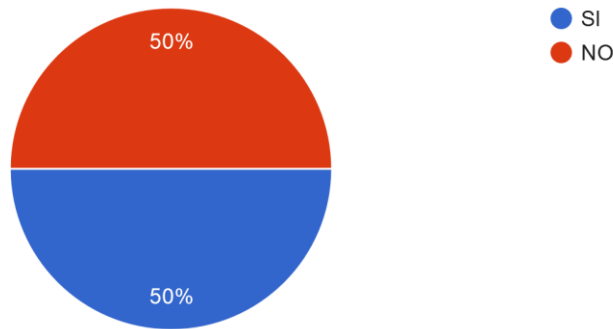
¿Por qué?

El 52% corresponde a 26 personas, indican que SI, describen que el tiempo con la familia se ha limitado por el excesivo trabajo de escritorio que tienen, y pese al intento por realizarlas en la institución siempre deben llevar pendientes a casa, por lo que ha disminuido el cuidado incluso de sus propios hijos. El 48% corresponde a 24 personas describen planificar su tiempo para evitar el descuido de su hogar, otros dicen que la experiencia les ha ayudado a controlar el tiempo dedicado a la institución para que no afecte en los momentos con su familia, sin embargo, el tiempo para actividades familiares es corto.

Imagen #11

9. ¿Se despierta por las noches pensando en los problemas de trabajo?

50 respuestas



¿Por qué?

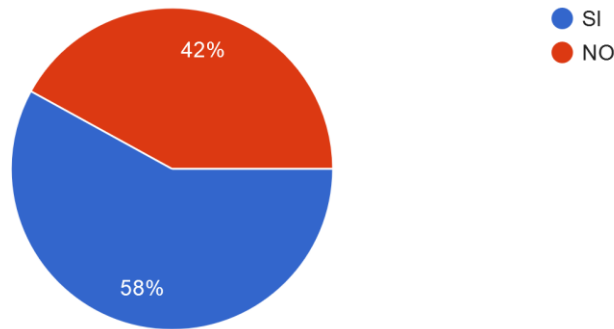
Dependiendo de la personalidad del maestro es que se encuentran algunos más propensos a estresarse, en el libro *Antiestrés para profesores* de Chris Kyriacou encontramos cuatro tipos de personalidades, A: presentan una actitud impaciente, agresiva, luchadora y tienden a sobrecargarse de tareas; B: tienen una actitud vital, más retraída y relajada; C: escaso control sobre las cosas importantes que le suceden en la vida, se sienten vulnerables y desamparados al enfrentarse a problemas y D: le dan importancia a problemas que muchas veces son hipotéticos. (Kyriacou, 2003).

Frente a estos rasgos de personalidades, se entienden las respuestas del test porque un grupo acepta no lograr conciliar el sueño por las preocupaciones laborales o simplemente no les alcanza el tiempo para dormir por todo el papeleo que deben presentar en fechas límites, siendo este el factor predominante que causa estrés. Asimismo, se apropian de problemas de los estudiantes, pasan buscando posibles soluciones en sus horas de descanso a casos de estudiantes en vulnerabilidad y riesgo académico, aunque el porcentaje muestra al 50% por el no, el restante 50%, corresponde a los docentes que afirman separar los problemas de la institución, si bien la opción escogida fue si, sus explicaciones son un tanto negativas porque de cualquier modo es una prioridad descansar.

Imagen #12

10. ¿Siente que el trabajo está perjudicando su salud?

50 respuestas



¿Por qué?

El 58% corresponde a 29 personas siendo la mayoría con respuesta SI, señalan encontrarse afectados de salud porque no tienen tiempo para descansar o alimentarse adecuadamente, algunos reconocen tener exceso de estrés a causa de las preocupaciones que les trae su trabajo, presentan problemas de presión, tendinitis, lumbalgia debido a que pasan muchas horas de pie otros presentan gastritis y dolor de garganta constante. Mencionan que en ocasiones que los estudiantes enfermos los contagian con enfermedades virales.

El 42% corresponde a 21 personas con respuesta NO, describen su interés por que el trabajo no afecte más de la cuenta a su vida diaria y haciendo actividades para desconectarse al menos los fines de semana.

Se encuentra una publicación que señala síntomas o enfermedades similares a las que los docentes respondieron en el test, la misma menciona:

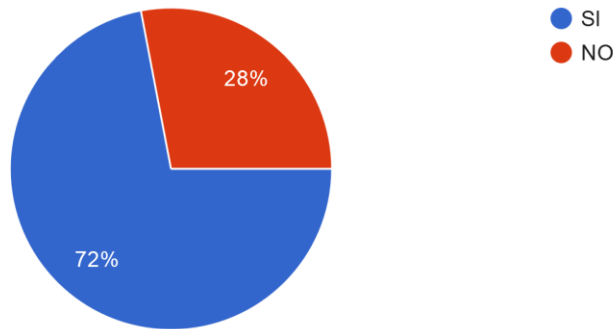
En la Unidad de Riesgos del Trabajo, del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS), se registraron entre 2016 y 2018 los 10 principales trastornos de esta profesión. Entre ellos: alteraciones de la voz, asma, alteración en la columna, hipoacusia conductiva y neurosensorial o pérdida auditiva y síndrome del túnel carpiano. A las docentes también les afectan otras enfermedades más complejas como el cáncer, aunque no consta en el listado de Riesgos del Trabajo.

Heredia, V. (2019)

Imagen #13

¿Usted realiza algún tipo de actividad para relajarse?

50 respuestas



¿Cuál?

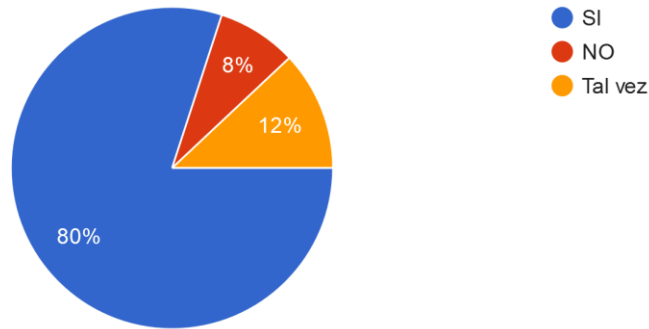
El 72% que corresponde a 36 personas, siendo la mayoría de la población la que indican que sí realizan actividad para relajarse, sin embargo, no son actividades recurrentes, lo realizan cuando tienen algo de tiempo libre, además hay diferencia con los docentes más jóvenes ellos recalcan que realizan actividades que ya forman parte de su vida, como la danza, escritura, gimnasia, yoga y escalar, en cierta medida son actividades que no todos realizan, en especial los docentes de mayor edad, las respuestas demuestra que los maestros definitivamente necesitan alguna actividad para de algún modo llegar a un estado de relajación.

Ejemplificamos al Colegio Johannes Kepler de la ciudad de Quito que ha detectado el problema de estrés del docente, donde todos los viernes los docentes hacen Bailoterapia. (Heredia, 2019)

Imagen #14

¿Le gustaría realizar una actividad de movimiento para ayudar a bajar su nivel de estrés?

50 respuestas



El 8% corresponde a 6 personas

El 6% corresponde a 4 personas

El 80% corresponde 40 personas, existe el interés por mejorar su estado de salud.

La única respuesta, aunque no fue requerida es: *“si, cuando tenga tiempo”*

3.6 Entrevista

Se realizó una entrevista personal a un docente afectado con un problema grave de salud, a continuación, el relato de lo que el maestro nos compartió:

“Yo trabajaba de entre 8 a 10 horas diarias dentro de la institución cuando lo legal es 6 horas diarias, además llevaba más trabajo a la casa, lo que me llevaba 4 a 5 horas más extra. Estaba bajo la coordinación del área de mi materia y además coordinaba participación estudiantil tanto de la sección matutina como la nocturna, razón por la que mi horario se extendía sin reconocimiento en remuneración extra. Todos los días me trasladaba desde Carcelén en donde vivo hacia la Magdalena donde queda la institución, yo llegaba al colegio 6:30 a.m. y salía 16:30 p.m.

Prácticamente no tenía tiempo de descansar, siempre tenía sobrecarga de trabajo, pues calificar, realizar proyectos, informes, pasar notas, preparar evaluaciones tanto parciales como quimestrales se llevaban todo mi tiempo, después de todo este ritmo de trabajo por mucho tiempo empecé a sentir amortiguamiento y calambres en las manos, de repente un día ya no pude más y me dio un Accidente Cerebro Vascular, el cual me dejó inmóvil totalmente, estuve en cama por un tiempo, no podía hablar, ni caminar incluso no podía ir al baño, mi hermano y su familia me apoyaron, pues soy soltero y no tenía quien más me ayude.

Extraño dar clases, porque es mi vocación, me gusta enseñar y mi entorno cambiaba al estar frente a los jóvenes pues uno cambia de actitud, no hay tensión y me olvido de los problemas, sentía más tensión y agotamiento al realizar el papeleo diario.”

Ahora el maestro se encuentra en proceso de recuperación, mejorando sus facultades físicas poco a poco, ya ha pasado 1 año y 2 meses de lo sucedido. Al principio, cuenta que estuvo en silla de ruedas, después con andador y ahora ya solo con bastón, aún no puede escribir. Dice que extraña mucho dar clases, en su condición; el distrito de educación ha cambiado su actividad en la institución, ahora es ayudante de la oficina de inspección general, lugar en el que permanece sentado las 6 horas que le corresponden legalmente, antes de que tuviera esta situación dice que nadie lo consideraba, ni se preocupaban de sobrecargarle de trabajo.

3.7 Análisis de resultados

Gracias al aporte de los docentes encuestados en esta investigación, se recopiló información vivencial de experiencia personal y profesional, gracias a ello se ha evidenciado las principales causas del agotamiento docente y el estrés al que están expuestos. El docente está siendo afectado por el excesivo trabajo de escritorio que requiere de mucho más tiempo que el empleado en el aula, incluso haciendo que continúe trabajando en su hogar, según el artículo 117 de la jornada laboral de la LOEI manifiesta que el docente solo debe designar dos horas hasta completar las ocho horas laborables que debe distribuirse en actualización, capacitación pedagógica, coordinación con padres, recuperación pedagógica, trabajo en la comunidad, planificación, revisión de tareas, coordinación de área, etc, entonces se infringe la ley porque los maestros están designando más de tres horas diarias en los pendientes del trabajo.

Varios de ellos han optado por hacer actividad física o artística que ayuda a reducir sus niveles de estrés, sin embargo, no son la mayoría, la otra parte de la población estudiada dice que les gustaría contar con más tiempo libre para actividades personales y familiares. Entre las respuestas más preocupantes tenemos que la mayoría de los maestros no sienten que se reconoce su trabajo por parte de la comunidad educativa y en sí de la sociedad; llevándolos a pensar en la jubilación e incluso en abandonar la docencia y dedicarse a otro tipo de trabajo que no requiera tanta presión. Además, hay un sentir en los profesores que el Mineduc con los distritos de educación más todas las instancias de protección a niñas, niños y adolescentes, deben estar vigilantes de que no se vulneren sus derechos, de cierta forma se olvidan que hay casos, que a quien se está agrediendo es al maestro, cuando hay estudiantes y padres de familia que hacen mal uso de sus derechos y basándose en artículos de la ley de la niñez y adolescencia, terminan causando daños y perjuicios a los docentes.

CAPÍTULO IV: PROPUESTA

4. El método Bapne como ayuda a la situación de estrés de los docentes.

A partir de los resultados recabados en el test y la entrevista personal, se plantea una propuesta con el método BAPNE mediante una actividad inicial. El día martes 12 de marzo se organizó en conjunto con los docentes del Colegio Paulo VI del barrio la Magdalena una salida pedagógica a las instalaciones del Ballet Nacional de Ecuador, mientras los alumnos estaban en los salones de danza se aprovechó el tiempo y se aplicó el taller con los docentes. Se utilizó una sala disponible de la institución, la sesión del taller fue de una duración de 50 minutos.

4.1 Introducción a la propuesta.

Con la información que se ha obtenido del método BAPNE se plantea que, el trabajo con éste será dirigido a los docentes principalmente como herramienta grupal, de forma interna e imperceptible que a mediano y largo plazo logrará enriquecer y desarrollar aspectos importantes de los docentes, como la comunicación, el pensamiento creativo, mejorará su conciencia corporal desde áreas motriz y espacial.

En cuanto a la situación de estrés, el método ayudará a reducir los niveles de cansancio debido al trabajo corporal y mental que se requiere para realizar los ejercicios, es un trabajo completo en lo que a actividad cerebral se refiere. Al trabajar los dos hemisferios del cerebro gracias a las secuencias de movimientos cruzados y combinados, se logra aliviar las cargas emocionales, luego se da la liberación de endorfinas que combaten directamente al estrés, mejorando el humor y produciendo calma, elevando la autoestima y obteniendo sensación de bienestar.

La propuesta es con percusión corporal, danza y música, como base para los movimientos y estos actuando directamente sobre las distintas áreas del cerebro. Vale la pena mencionar que la

secuencia propuesta, conforme se vaya ejecutando y mecanizando paulatinamente se realizará variables en los movimientos, por consiguiente, sube el nivel de complejidad.

4.1.1 Diseño y propuesta de la implementación del método.

Bomba

“Tiene al menos tres elementos: género, danza e instrumento musical, es una expresión propia del pueblo negro andino, asentado entre las provincias de Imbabura y Carchi en el Valle del Chota-Mira. La bomba tiene una serie de influencias musicales sobre la base de la cultura negra de herencia africana.” (Mullo, 2009, pág. 107)

Se caracteriza por incluir movimientos cadenciosos, su música y sus cantos son de carácter melancólico y alegre, identifica las raíces y costumbres parte de la cultura del pueblo afroecuatoriano.

Su danza es movida y alegre, en ocasiones las mujeres demuestran destreza al bailar con una botella en la cabeza que representaba que si las jóvenes que mantenían el equilibrio ya estaban listas para casarse sino debían practicar, su música utiliza instrumentos de percusión en su mayoría como la bomba que es una especie de tambor, guitarra, maracas, güiro, además producen sonidos con hojas o una peinilla.

Así como en Bapne se utiliza la música y canto africano como base general para los ejercicios, hemos elegido la Bomba que es ritmo propio del Ecuador como base para la propuesta de adaptación del método. La Bomba está escrita en un compás de 6/8 o a veces puede variar, el tema de Bomba que utilizaremos se llama Carpuela compuesto por el afroecuatoriano Milton Tadeo, en un compás de 2/4. Tadeo, M. (1967).

4.1.2 Letra del tema musical (*Bomba ecuatoriana*)

Carpuela-Milton Tadeo

Ya no quiero vivir en este carpuela porque todo lo que tenía se llevó el río

ya no quiero vivir en este carpuela porque lo que tenía se llevó el río

¡ya me voy, yo ya me voy!

ya no hay donde trabajar

¡ya me voy, yo ya me voy!

al oriente a trabajar

¡ya me voy, yo ya me voy!

ya no hay donde trabajar

¡ya me voy, yo ya me voy!

al oriente a trabajar

Te dejo mi corazón carpuela lindo te juro que olvidarte yo no podría

te dejo mi corazón carpuela lindo te juro que olvidarte yo no podría

¡ya me voy, yo ya me voy!

ya no hay donde trabajar

¡ya me voy, yo ya me voy!

al oriente a trabajar

Yáñez, N. (2015). *Blog*. Recuperado el 28 de Noviembre de 2018, de

<http://gonzalogodoy7.blogspot.com/2015/10/carpuela-linda.html>

Enlace del tema musical: <https://www.youtube.com/watch?v=d3vUjbuYtEU>

4.2 Orientaciones Metodológicas de la propuesta

- Como un inicio se debe dar a conocer que la canción de Carpuela consta de cuatro momentos: introducción, tema con hoja, estrofa-canto y coro, la principal directriz de la actividad, por lo tanto, es que los participantes reconozcan estos cambios durante la canción.
- En cada una de estas partes de acuerdo a los compases que contiene, se realizará un cambio de movimiento, también se harán variaciones de acuerdo a la indicación del estudiante guía.
- En un inicio todos se ubican en fila mirando al frente de la sala.
- Primero se familiarizarán con los movimientos básicos: rebote de rodillas leve, caminata de frente, retroceder, caminata con palmas, giros, zapateos, aplausos, etc.
- Se colocan de frente en parejas para la ejecución de las secuencias de movimientos.
- Al final se hará el conjunto de secuencias de toda la canción transformándose en una pequeña coreografía.

4.2.1 Planificación de la actividad

Experiencia del aprendizaje	Explora tu ritmo interno, el método BAPNE como apoyo directo a la praxis y el manejo del estrés laboral del docente.	
Grupo:	Docentes de la Unidad Educativa Paulo VI	Tiempo estimado: 50 minutos.
Descripción general de la experiencia:	La experiencia consiste en explorar movimientos básicos sencillos con percusión corporal basado en el método Bapne y adaptado a ritmo de la Bomba del Chota.	
Objetivo:	Desarrollar una propuesta de introducción al método BAPNE que mediante actividades de percusión corporal se aporte el potenciamiento cognitivo, físico y emocional influyendo en el manejo de estados de estrés del docente.	

Actividad	Metodología	Recursos	Indicadores
1. Introducción ¿Qué es el Método Bapne?	-Dinámica grupal -Explicación de la actividad y acerca del método.	HUMANOS Docentes voluntarios	Reconocen su esquema corporal con relación al espacio

<p>2. Movimientos</p> <p>Se ha seleccionado movimientos sencillos y básicos para el desarrollo del método adaptados al ritmo de Bomba del Chota, en las que están caminatas, cruce de pie-mano, giros, círculos, aplausos, palmoteos y zapateos.</p>	<p>Introducción: 8 compases de frente a un compañero</p> <p>Rebote a doble "tiempo" 8 compases</p> <p>Tema con hoja: 8 compases: 2 Caminata, pie derecho e izquierdo 8 atrás y 8 adelante</p> <p>Estrofa-Canto: 8 compases que se repiten: Caminata con palmas 4 veces y palmada en el cuarto tiempo empezando hacia atrás.</p> <p>Coro: Pie mano derecha con palma cruzado 4 compases Pie mano izquierda con palma cruzado 4 compases</p> <p>Introducción: Giro con zapateo pie derecho hacia lado izquierdo 8 compases, giro con zapateo pie izquierdo hacia lado derecho 8 compases</p> <p>Tema con hoja: 8 compases: 4 pasos al lado derecho con palmadas en los muslos, 4 pasos al lado izquierdo con palmadas en el pecho</p>	<p>Estudiantes de la PUCE de la carrera de Música, lenguaje y Movimiento.</p> <p>MATERIALES</p> <p>Partitura coreográfica</p> <p>Ritmo Bomba del Chota, escrita por Milton Tadeo</p> <p>Reproductor de Música</p>	<p>Memorizan la secuencia de movimientos</p> <p>Discriminan las partes de la canción: Introducción, Tema con hoja, Estrofa y Coro.</p> <p>Realizan las secuencias con variaciones más complejas.</p>
--	---	--	--

	<p>Estrofa-canto: 16 compases: pie derecho y pie izquierdo hacia adelante, pie derecho y pie izquierdo hacia atrás con aplauso en último tiempo.</p> <p>Coro: 24 compases: dos aplausos, hombro izquierdo y derecho cruzado, muslo derecho e izquierdo con palma, zapateo derecho e izquierdo en el puesto.</p> <p>Introducción: 16 compases, avance a formar el círculo tomados de las manos.</p> <p>Tema con hoja: 4 compases apretón de manos alternando derecha-izquierda empezando por derecha, luego 4 compases primero mano derecha-izquierda doble derecha, después izquierda-derecha doble izquierda.</p> <p>Estrofa-canto: 16 compases, 4 compases con paso en media luna con pierna derecha, 4 compases desplazamiento hacia la derecha, 4 compases con paso en media luna pierna izquierda, 4 compases desplazamiento hacia la izquierda.</p>	Espacio abierto (patio o salón)	
--	--	------------------------------------	--

<p>3. Despedida</p>	<p>Coro: 16 compases: dos aplausos, mano-hombro izquierdo y derecho, muslo derecho e izquierdo con palma, zapateo pie derecho e izquierdo en el puesto y giro a la derecha, dos aplausos, hombro derecho e izquierdo de la compañera, muslo derecho e izquierdo con palma, zapateo derecho e izquierdo en el puesto, giro a derecha, 13vo compás girar al frente y terminar en el 14vo compás brazos hacia arriba y terminar con un abrazo grupal.</p> <p>Agradecimiento de participación.</p> <p>Diálogo sobre la experiencia personal de los maestros.</p>		
---------------------	---	--	--

4.2.2 Partitura-Coreográfica basada en el método BAPNE

Carpuela

Milton Tadeo

Bomba tradicional

Arreglo coreográfico:
Amparo S. y Jennifer A.

Introducción

11 $\frac{2}{4}$ inicia

10 Rebote

Tema con hoja

18 Caminata, pie derecho e izquierdo
Atrás Adelante

Estrofa

26 Caminata con aplauso
Aplauso Aplauso Aplauso Aplauso

Coro

34 Fente al compañero- Pie con palma cruzados
Derecho Izquierdo
Palma Palma

Introducción

42 Giro izquierda Giro derecha
Pie Pie
Derecho Izquierdo

Tema con hoja

58 Desplazamiento derecha Desplazamiento izquierda Desplazamiento derecha Desplazamiento izquierda
Palmas Palmas Palmas Palmas
Muslos Pecho Muslos Pecho

Estrofa

66 Paso en V
Adelante Atrás Adelante Atrás Adelante Atrás Adelante Atrás
Pie Pie Aplauso Aplauso Aplauso Aplauso
Derch Izq

Milton Tadeo

Coro

74 En el puesto Mano hombro Mano muslo Zapateo
 Ap Ap Cruzado derch Cruzado izq Derch Izq Derch Izq

78 En el puesto Mano hombro Mano muslo Zapateo
 Ap Ap Cruzado derch Cruzado izq Derch Izq Derch Izq

Introducción

82 Caminata con giro de cadera para formar un círculo y tomarse de las manos

Tema con hoja

90 Tomados las manos
 Apreton de manos
 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 1 2 1 2 2
 derch izq

Estrofa

98 Paso en media luna Desplazamiento siguiendo el círculo
 Pie derch adelante Pie derch atrás Derch

106 Paso en media luna Desplazamiento siguiendo el círculo Tomarse de manos
 Pie izq adelante Pie izq atrás Izq

Coro

114 Manos sueltas manteniendo círculo Mano Zapateo Brazos sobre hombro de compañero Zapateo
 Ap Ap derch izq Muslo derch Muslo izq Pie derch Pie izq Ap Ap derch izq Muslo derch Muslo izq

122 Brazos adelante Mano Zapateo Brazos sobre el hombro compañero Zapateo Brazos adelante
 Ap Ap derch izq Muslo derch Muslo izq Ap Ap derch izq Muslo derch Muslo izq Ap Ap derch izq

132 Zapateo Brazos hacia arriba
 Muslo derch Muslo izq Ap Ap derch izq

4.3 Análisis de la aplicación de la actividad

Dentro del proceso de esta investigación tuvimos la oportunidad de realizar un taller de aplicación de la secuencia propuesta a un grupo de docentes en donde observamos la complejidad que cada cuerpo y cerebro enfrenta al momento de realizar movimientos de coordinación, percutidos y rítmicos.

1° INICIO: Al empezar realizamos una dinámica grupal para ayudar a relajar y romper el formalismo del grupo. En un comienzo su postura era rígida y en algunos encorvada, esto nos permitió ver su preocupación al saber que la actividad era de movimiento. En su rostro se visualizaban dudas sobre lograr coordinar sus segmentos corporales con la música, en otros se veía que estaban por compromiso y unos pocos mostraban curiosidad.

2° DESARROLLO: Les mostramos paso a paso y lentamente los movimientos. A manera en que se mostró los primeros pasos no todos dominaban lo que imitaban, luego se fueron soltando y empezaron a disfrutar, pues cada uno enfrentaba un reto interno porque aparentemente pensaron que era fácil. Hubo muchos intentos fallidos y mostraron frustración, pero con pausa y retroceso constante entendían como el cerebro domina al movimiento e hicieron consciencia de lo importante que es estar presentes en cuerpo y mente. A medida que los pasos cambiaban ellos ya estaban totalmente involucrados en la secuencia que iba aumentando el nivel de complejidad y al final entre risas e intentos fallidos con la concentración todos consiguieron dominar sus segmentos completando la secuencia de movimientos con toda la canción, el ejercicio fue terminado sin pausas, alcanzándose la actividad cerebral esperada.

3° FINAL: Al cierre de la actividad nos colocamos en un círculo, quisimos saber cómo se habían sentido luego de la experiencia. Nos compartieron las sensaciones que tuvieron durante la sesión, comentaron principalmente los sentimientos de frustración que sintieron al inicio pero que pronto con la motivación lograron cumplir con los movimientos, les pareció interesante hacer estas

actividades porque decían haber olvidado sus problemas al estar enfocándose en sí mismos y en lo que hacían o intentaban, todos se mostraron abiertos a volver a realizar este tipo de actividades ya que la sensación de relajación y alegría que tenían en ese momento los alentaba a dirigirse a sus áreas de trabajo con otro ánimo y predisposición.

Después de la aplicación de la propuesta con la Bomba ecuatoriana manifestamos que BAPNE es una herramienta flexible y evolutiva que nos permite trabajar un sinnúmero de variables empezando desde lo más básico hasta un nivel avanzado-profesional.

4.3.1 Evaluación de resultados

Corporal	Cognitivo	Emocional	Musical
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se mueve por imitación. ✓ Disocia sus segmentos motores ✓ Reconoce su esquema corporal en el espacio. ✓ Mantiene el equilibrio durante el movimiento. ✓ Alternancias motoras. ✓ Mejora su coordinación visomotora. ✓ Mantiene su coordinación oculomotora. ✓ Coordina estructuradamente sus planos biomecánicos (horizontal, sagital y longitudinal). ✓ Se orienta a la derecha-izquierda. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mantiene la atención (focal, sostenida, selectiva, dividida y alternante). ✓ Ejercita la memoria. ✓ Planifica el movimiento con relación al espacio. ✓ Controla sus respuestas impulsivas motoras ✓ Analiza la distancia de los movimientos en su propio espacio. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabaja en equipo. ✓ Desarrolla la inteligencia interpersonal e intrapersonal. ✓ Afianza seguridad a través del contacto con las manos, pies y mirada con otra persona. ✓ Se siente motivado. ✓ Transmite valores. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifica el compás ✓ Percute con ritmo ✓ Reconoce de la música bomba ✓ Interactúa grupalmente con la música ✓ Observa a los demás durante la ejecución de los movimientos percutidos ✓ Logra mantener el pulso de la actividad con percusión corporal

CONCLUSIONES

- Se pretende que los docentes de alguna manera tengan conocimiento de todo, no sólo de su especialidad o área de estudio, si nombramos un ejemplo claro, en Ecuador se implementó al currículo de estudio la asignatura de Educación Cultural y Artística, para la cual no existe un docente formado para impartir dicha clase, coloquialmente se podría decir que han designado al docente de esta materia “a dedo” o porque son tutores de grado o curso, se supone que esta asignatura toma a muchas de las artes como su temario, por lo tanto el maestro debe ser o tener conocimientos intermedios aunque lo óptimo sería que maneje la danza, el teatro, música, artes plásticas, cine, crítico de arte, etc. Y así no sobrecargar a otros docentes formados en otras especialidades.
- Las condiciones precarias en las instituciones, el salario que no compensa el tiempo que dedica el profesor a cumplir con todas las responsabilidades, además cada vez es menos gratificante continuar con el trabajo de formación a la sociedad debido a que cada autoridad de turno no se ha puesto en los zapatos de los docentes, de los estudiantes, de los padres, realmente cuando designan a la máxima autoridad del ministerio no se ha escuchado que es una persona que viene de la carrera docente hasta ahora que desde diciembre del 2018 el nuevo ministro el Dr. Milton Luna es un docente y conoce la realidad del sistema educativo, se espera que pueda cumplir su gran intención de realizar reformas que ayuden a la revalorización del docente y así mejore la calidad de la educación.
- Con la finalización de este trabajo investigativo constatamos una parte de la realidad general del docente en el Ecuador, el estrés está presente en la profesión, y hemos comprobado que la alta carga burocrática es, en un mayor porcentaje, el principal

responsable de que los maestros soportan diferentes niveles de estrés a diario e incluso, llevándolos a graves alteraciones de salud.

- Gracias a las respuestas obtenidas en la encuesta comprendimos que los maestros conscientes de sus problemas de salud han acudido al intento de ejercitarse, caminar, salir de paseo, bailar, entre otras actividades físicas, pero recalcan que la falta de tiempo siempre interfiere en estas actividades y por momentos las dejan de lado.

RECOMENDACIONES

- Sería importante considerar los casos que ya se han presentado sobre docentes afectados por estrés, que estos sean el punto de partida, para de una vez reformar papeleos innecesarios y finalmente que ese tiempo sea dedicado al aula. En una cadena nacional el miércoles 30 de enero de 2019 el presidente de la República comunicó sobre las aperturas de las escuelas rurales y también la disminución de la carga administrativa a los docentes, no obstante, se sigue esperando que se concreten dichos ofrecimientos.
- Las instituciones educativas deberían hacer pequeñas pausas activas pasando un día, realizar actividades grupales de movimiento incluso con los estudiantes y así dar un respiro a las actividades académicas, puesto que personalmente no lo hacen ya que no existe el hábito. Sería interesante poder implementar métodos como Bapne que ayuden a la activación de cuerpo y mente.
- Gracias al estudio del método BAPNE recomendamos que la experimentación y aplicación del ejercicio creado es pertinente, la seguridad del movimiento y la percusión corporal acompañado de música genera en los docentes nuevas atmosferas de trabajo. En la aplicación del taller fue notable el alivio de las cargas físicas y emocionales que mostraron al inicio de la actividad cumpliéndose nuestro objetivo inicial, aunque sería más significativo que se pueda realizar continuamente en días cotidianos para lograr cambios definitivos a largo plazo.
- Como una recomendación directa al docente, debe considerarse primero como humano, también está en su responsabilidad su cuidado físico y mental que, aunque el sistema no considere dar espacios para realizar pausas activas grupales, el mismo docente puede lograr tiempos de autoayuda como se ha detallado en uno de los capítulos, pero todo depende de la organización de su tiempo y de la autoconciencia.

Bibliografía

- Anónimo. (2019, Febrero). Estres laboral. (A. Sosa, & J. Avalos, Entrevistadores) Quito.
- Berrocal, J., Tripovic, Y., & Romero, J. (2014). *Repositorio Institucional de la Univeresidad de Alicante*. Recuperado el Agosto sábado 4, 2018, de RUA:
<http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/42084>
- Bizberg, A. (2015, Septiembre). *Cienciorama*. (UNAM, Ed.) Obtenido de
http://www.cienciorama.unam.mx/a/pdf/415_cienciorama.pdf
- Bob Stahl&Elisa Goldstein. (2010). *Mindfulness para reducir el estrés*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Calle, R. (2000). *Otra vez lunes! Técnicas para superar el estrés laboral*. Madrid: Oberon.
- Comercio, E. (2018, Noviembre 11). *Maestros buscan nuevo escalafón salarial, Educación apoya*. Recuperado el diciembre 11, 2018, de
<https://www.elcomercio.com/actualidad/maestros-alza-salarios-educacion-apoya.html>
- Diario La Hora*. (2018, Diciembre 8). Recuperado el Enero 10, 2019, de
<https://www.lahora.com.ec/noticia/1102206506/estudiantes-habrian-intentado-matar-a-un-profesor-en-santo-domingo?fbclid=IwAR3-4NWacERvntydrreBwcZWStMjVWzfPa3zpt8-uUdy3kFtjQwIzhnyWPs>
- Educación, M. d. (2018). *Rendición de cuentas 2017*. Recuperado el Agosto 8, 2018, de
<https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2018/03/RENDICION-DE-CUENTAS-2017.pdf>
- Enkvist, I. (2016). *El complejo oficio del profesor*.
- Fiallos, J. M. (2018, Octubre 18). *Facebook*. Recuperado el Enero 8, 2018, de
<https://www.facebook.com/100011423156236/posts/898552033868893>
- Heredia, V. (2019, Febrero 25). *El Comercio*. Recuperado el marzo 20, 2019, de
<https://www.elcomercio.com/actualidad/actividad-docente-impacta-salud-educacion.html>
- Hipertextual, & Hernández, C. (2016). *Chalemadame*. Recuperado el Enero 15, 2018, de
<http://chalemadame.com/musica-cerebro/>
- Kyriacou, C. (2003). *Antiestrés para profesores*. Barcelona, España: Octaedro. Recuperado el Noviembre 24, 2018
- LOES, & Constitucion de la Republica. (2018, Marzo 14). *LEXISFINDER*. Recuperado el marzo 17, 2019, de <http://www.lexis.com.ec/wp-content/uploads/2018/07/LI-LEY-ORGANICA-DE-EDUCACION-INTERCULTURAL.pdf>
- Maslach, C. (1997, Enero). *Reserch Gate*. Recuperado el Diciembre 20, 2018, de
https://www.researchgate.net/profile/Christina_Maslach/publication/277816643_The_Maslach_Burnout_Inventory_Manual/links/5574dbd708aeb6d8c01946d7.pdf
- mheducation. (2019). *10*. Obtenido de
<https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448176391.pdf>
- Mullo, J. (2009). *Música patrimonial del Ecuador*. Quito, Ecuador: Fondo editorial. Recuperado el Octubre 15, 2018
- Pacheco, R. (2007). *Teoría sobre el movimiento*. México: Trillas.

- Romero, J. (2015). *BAPNE*. Recuperado el Octubre 13, 2018, de <http://www.percusion-corporal.com/en/bapne-trainers-en/master-trainers-en/28-metodo-bapne/fundamentacion-del-metodo-bapne/neurociencia/44>
- Romero, J. (2015). *BAPNE*. Recuperado el Octubre 15, 2018, de <https://www.percusion-corporal.com/es/metodo-bapne/que-es-el-metodo-bapne>
- Romero, J. (2016). Recuperado el Octubre 12, 2018, de http://www.academia.edu/7856728/Body_percussion_como_recurso_terapeutico_-_Método_BAPNE
- Romero, J. (s.f.). *BAPNE*. Recuperado el marzo 16, 2019, de <http://www.bapnecostarica.com/metodo-bapne/fundamentacion-del-metodo-bapne>
- Romero, J., & Romero, A. (2013). *Jornadas*. Recuperado el Octubre 11, 2018, de <https://web.ua.es/es/ice/jornadas-redes/documentos/2013-comunicaciones-orales/335239.pdf>
- Romero-Naranjo, F. J. (s.f.). *BAPNE*. Obtenido de <https://www.percusion-corporal.com/es/grupo-investigacion/publicaciones>
- Rumiñahui, U. (2018, Octubre 18). *Facebook*. Recuperado el Enero 8, 2019, de https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2220679611547012&id=100008149838867
- Saborio, L., & Hidalgo, L. F. (2015, Marzo). *Medicina Legal de Costa Rica-Edición Virtual*. Recuperado el Octubre 23, 2018, de <http://www.scielo.sa.cr/pdf/mlcr/v32n1/art14v32n1.pdf>
- Sosa, A., & Avalos, J. (2018, Diciembre 2). *Formulario PUCE Estrés laboral docente*. Recuperado el Enero 15, 2019, de Google Drive: https://docs.google.com/forms/d/1cZ4ALa77mzcK_BjP5QuMoXvIdjCbw-QtwyZ1iGkPmZ4/edit#responses
- Tadeo, M. (1967). *Carpuela*. Carpuela-Valle del Chota. Recuperado el Noviembre 28, 2018, de <https://www.youtube.com/watch?v=d3vUjbuYtEU>
- Ventosa, J. (2016). *Neuroanimación: Cómo dinamizar el CEREBRO a través de la ACTIVIDAD LÚDICA*. Madrid, España : CCS. Recuperado el Marzo 10, 2018
- VV.AA. (2010). *Manual de control del estrés/ Formación para el empleo*. Madrid : Editorial CEP S.L.
- Yáñez, N. (2015, Octubre 30). *Blog*. Recuperado el Noviembre 28, 2018, de <http://gonzalogodoy7.blogspot.com/2015/10/carpuela-linda.html>

ANEXOS



TEST DIRIGIDO A DOCENTES DE LA CIUDAD DE QUITO PARROQUIA LA
MAGDALENA UBICADA EN EL SUR DE LA URBE.

Este instrumento ha sido basado del test de estrés laboral de Kyriacou Ch, (2003) Anti estrés para profesores, Barcelona.

Objetivo: Descubrir posibles estados de estrés que puedan estar viviendo los docentes en su práctica profesional, con el fin de realizar una propuesta de ayuda mediante el método Bapne a través de movimiento, canto y percusión corporal.

Es de gran importancia contar con su valiosa colaboración. La información recopilada tendrá fines académicos.

GENERO

Mujer

Hombre

PREGUNTAS ABIERTAS

A continuación, siéntase en libertad de responder.

1. ¿Cuántas horas en total a la semana trabaja dentro de la institución?

40

2. ¿Cuántas horas a diario fuera del horario de trabajo de su institución educativa emplea para realizar pendientes como calificación de tareas, planificaciones, proyectos, informes, etc?

6

3. ¿Cree usted que su trabajo es reconocido por los miembros de la institución y en la sociedad en general?

SI

NO

¿Por qué?

No valoran el trabajo del maestro, si lo hicieran la sociedad tuviera un cambio positivo

4. ¿Se siente motivado al enseñar?

SI

NO

Tal vez

¿Por qué?

Es mi vocación, luego lo que me gusta hacer y trato de hacer lo mejor posible

5. ¿Siente tensión y frustración por las cosas que pasan en el colegio y/o escuela?

SI



NO



Tal vez

¿Por qué?

No hay información oportuna

6. ¿Al final de la jornada se siente emocionalmente agotado?

SI



NO



¿Por qué?

Los grupos en los aulas son muy numerosos, y se enseña o se comporta todo el tiempo, pero lo jóvenes no quieren.

7. ¿Se siente muy disgustado por los problemas de la jornada laboral?

SI



NO



¿Por qué?

A veces si por la cantidad de papel y la burocracia para conseguir permisos.

8. ¿Siente que el trabajo está afectando su vida familiar?

SI



NO



¿Por qué?

No por que luego lo que me gusta, comparto en una aula.

9. ¿Se despierta por las noches pensando en los problemas del trabajo?

SI

NO

¿Por qué?

Para conseguir emails o volivos pendientes.

10. ¿Siente que el trabajo está perjudicando su salud?

SI

NO

¿Por qué?

Demandado estrés.

11. ¿Usted realiza algún tipo de actividad para relajarse?

SI

NO

¿Cuál?

12. ¿Le gustaría realizar una actividad de movimiento para ayudar a bajar su nivel de estrés?

SI

NO

Tal vez

Los profesores pueden cambiar vidas con la mezcla correcta de tiza y desafíos (Joyce Meyer)

Muchas gracias por el tiempo dedicado.



TEST DIRIGIDO A DOCENTES DE LA CIUDAD DE QUITO PARROQUIA LA
MAGDALENA UBICADA EN EL SUR DE LA URBE.

Este instrumento ha sido basado del test de estrés laboral de Kyriacou Ch, (2003) Anti estrés para profesores, Barcelona.

Objetivo: Descubrir posibles estados de estrés que puedan estar viviendo los docentes en su práctica profesional, con el fin de realizar una propuesta de ayuda mediante el método Bapne a través de movimiento, canto y percusión corporal.

Es de gran importancia contar con su valiosa colaboración. La información recopilada tendrá fines académicos.

GENERO

Mujer
Hombre

PREGUNTAS ABIERTAS

A continuación, siéntase en libertad de responder.

1. ¿Cuántas horas en total a la semana trabaja dentro de la institución?

40h.

2. ¿Cuántas horas a diario fuera del horario de trabajo de su institución educativa emplea para realizar pendientes como calificación de tareas, planificaciones, proyectos, informes, etc?

2h

3. ¿Cree usted que su trabajo es reconocido por los miembros de la institución y en la sociedad en general?

SI
NO

¿Por qué?

Existe una mala política educativa que devalora la labor docente,
se sobredimensiona ciertos problemas y se generaliza a los docentes

4. ¿Se siente motivado al enseñar?

SI
NO
Tal vez

¿Por qué?

Las condiciones han cambiado tanto a favor del estudiante
en donde nuestra función como docentes se ve relegada y
minimizada.

5. ¿Siente tensión y frustración por las cosas que pasan en el colegio y/o escuela?

SI

NO

Tal vez

¿Por qué?

Soy consciente que es el resultado de la implementación de
malos políticas educativas y no puedo enfrentar a un sistema jerárquico.

6. ¿Al final de la jornada se siente emocionalmente agotado?

SI

NO

¿Por qué?

La mayor parte del tiempo; paso llenando informes, matrices
que preparando clases.

7. ¿Se siente muy disgustado por los problemas de la jornada laboral?

SI

NO

¿Por qué?

Deberíamos salir a nuestra casa si nuestra jornada laboral
concluye y no obligar nos a permanecer hasta cierta hora.

8. ¿Siente que el trabajo está afectando su vida familiar?

SI

NO

¿Por qué?

Tengo claro los límites entre una actividad y otra, los
contextos son diferentes

9. ¿Se despierta por las noches pensando en los problemas del trabajo?

SI

NO

¿Por qué?

Los resuelvo en mi trabajo y jamás pienso en lo laboral cuando estoy en casa.

10. ¿Siente que el trabajo está perjudicando su salud?

SI

NO

¿Por qué?

Lo complemento con otras actividades recreativas, para salir de la rutina y mantener mi cuerpo en movimiento.

11. ¿Usted realiza algún tipo de actividad para relajarse?

SI

NO

¿Cuál?

Leer; visitar museos, ir al cine, caminar, nadar

12. ¿Le gustaría realizar una actividad de movimiento para ayudar a bajar su nivel de estrés?

SI

NO

Tal vez

Los profesores pueden cambiar vidas con la mezcla correcta de tiza y desafíos (Joyce Meyer)

Muchas gracias por el tiempo dedicado.



TEST DIRIGIDO A DOCENTES DE LA CIUDAD DE QUITO PARROQUIA LA
MAGDALENA UBICADA EN EL SUR DE LA URBE.

Este instrumento ha sido basado del test de estrés laboral de Kyriacou Ch, (2003) Anti estrés para profesores, Barcelona.

Objetivo: Descubrir posibles estados de estrés que puedan estar viviendo los docentes en su práctica profesional, con el fin de realizar una propuesta de ayuda mediante el método Bapne a través de movimiento, canto y percusión corporal.

Es de gran importancia contar con su valiosa colaboración. La información recopilada tendrá fines académicos.

GENERO

Mujer
Hombre

PREGUNTAS ABIERTAS

A continuación, siéntase en libertad de responder.

1. ¿Cuántas horas en total a la semana trabaja dentro de la institución?

(Cuarenta) 35 h.

2. ¿Cuántas horas a diario fuera del horario de trabajo de su institución educativa emplea para realizar pendientes como calificación de tareas, planificaciones, proyectos, informes, etc?

entre 3 y 4 horas; más fines de semana.

3. ¿Cree usted que su trabajo es reconocido por los miembros de la institución y en la sociedad en general?

SI
NO

¿Por qué?

Por el desmerecimiento y demigración por parte del ministerio de educación; minimizando nuestra labor

4. ¿Se siente motivado al enseñar?

SI
NO
Tal vez

¿Por qué?

Ya no por todas las pruebas y procesos burocráticos que debe cumplir y el desinterés total de los padres de familia.

Piensen que la institución es guardería

5. ¿Siente tensión y frustración por las cosas que pasan en el colegio y/o escuela?

SI

NO

Tal vez

¿Por qué?

No hay ningún tipo de respaldo para el docente hasta por mala conducta del estudiante un docente puede ser destituido.

6. ¿Al final de la jornada se siente emocionalmente agotado?

SI

NO

¿Por qué?

7. ¿Se siente muy disgustado por los problemas de la jornada laboral?

SI

NO

¿Por qué?

Ya no sirve de nada molestarse, simplemente realizar las cosas lo mejor posible.

8. ¿Siente que el trabajo está afectando su vida familiar?

SI

NO

¿Por qué?

Porque se descuida a la familia en todos aspectos o se limita las actividades

9. ¿Se despierta por las noches pensando en los problemas del trabajo?

SI

NO

¿Por qué?

Pens no como problema pero las actividades que no se alcanzan a realizar y se van acumulando porque el día siguiente tienen otros grupos y otras cosas por realizar.

10. ¿Siente que el trabajo está perjudicando su salud?

SI

NO

¿Por qué?

Si para todo el tiempo se me estresa

11. ¿Usted realiza algún tipo de actividad para relajarse?

SI

NO

¿Cuál?

Cuando hay posibilidad piscina - hidro masaje

12. ¿Le gustaría realizar una actividad de movimiento para ayudar a bajar su nivel de estrés?

SI

NO

Tal vez

Los profesores pueden cambiar vidas con la mezcla correcta de tiza y desafíos (Joyce Meyer)

Muchas gracias por el tiempo dedicado.

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA MÚSICA, LENGUAJE Y MOVIMIENTO**

Trabajo de Titulación: Explora tu ritmo interno, el método BAPNE como apoyo directo a la praxis y el manejo del estrés laboral del docente.

Instrumento:

Entrevista personal

1. ¿Cuántas horas en total a la semana trabaja dentro de la institución? (antes y ahora)

Antes casi 8 a 10h diarias.

Normal 6h.

2. ¿Cuántas horas a diario fuera del horario de trabajo de su institución educativa emplea para realizar pendientes como calificación de tareas, planificaciones, proyectos, informes, etc?

Antes 4-5 horas diarias

3. ¿Cree usted que su trabajo es reconocido por los miembros de la institución y en la sociedad en general?

Si era reconocido, moralmente porque económicamente no representa.

4. ¿Siente tensión y frustración por las cosas que pasan en el colegio y/o escuela?

Tensión, presión de trabajo, presentaciones de notas, trabajos.

5. ¿Qué medidas tomó frente al grado de tensión que sintió?

Llegar a casa y tratar de descansar.

6. ¿Qué síntomas tuvo antes de atravesar su problema de salud?

Amortiguamiento y Calambres. (ACV)

Actualmente continúa en rehabilitación

7. ¿Cuál fue la reacción de la autoridades ante su condición? ¿Tuvo apoyo?

Moralmente, porque ya no tuve que dar más clases.

Al regreso fue todo el apoyo, facilidades.

Antes del problema nadie se preocupó.

Preguntas que surgieron

8. ¿Cómo siente la carga que tienen los docentes?

Carga normal, pero los papeleos son los que dificultan, informes, planificaciones.

9. Su estado de salud, mejorando, y los facultades

físicas poco a poco mejorando en 1 año 2 meses no podía hablar, quede en cama, ni el baño. su hermano y su familia lo apoyaron

Presión de informes, de cargos agudo y que su cansancio sea extremo. (Carga horaria)

10.

Extraña dar clases, aunque los alumnos sean inquietos. Uno cambia la actitud frente a los estudiantes, no hay tensión, se olvida de los problemas, pero es porque es mi vocación

FOTOGRAFÍAS DEL TALLER DE APLICACIÓN

Imagen # 15



Imagen # 16



Imagen # 17



Imagen # 18

