



**Manejo del estrés y uso adecuado de la
voz en docentes de preescolar y básica
primaria en una institución educativa del
municipio de La Calera
Cundinamarca**



**Manejo del estrés y uso adecuado de la voz en docentes de preescolar y
básica primaria en una institución educativa del municipio de La Calera
Cundinamarca**

Alba Roció Forero Díaz

**UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO
FACULTAD DE ENFERMERÍA
ESPECIALIZACIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
BOGOTÁ D.C.
2020**



**Manejo del estrés y uso adecuado de la voz en docentes de preescolar y
básica primaria en una institución educativa del municipio de La Calera
Cundinamarca**

**Alba Roció Forero Díaz
Autor**

**Villerland Rodríguez Gómez, Enf, MSc en Salud Pública
Docente asistente**

**UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO
FACULTAD DE ENFERMERÍA
ESPECIALIZACIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
BOGOTÁ D.C.
2020**



Agradezco a Dios, a mi hermosa familia y a todas aquellas personas que siempre han creído en mí, gracias, por darme el valor de continuar. Este es mi ejemplo de vida, para ustedes.

Nunca dejes de perseguir tus sueños, darles el valor que tienen, es tú propósito.

Alba Forero



Resumen

La docencia como muchos otros trabajos, requieren de la dedicación, responsabilidad y compromiso; también implica sobrecarga laboral, condiciones de desgaste, problemas de salud con respecto a la voz, salud mental y física o condiciones propias del ejercicio profesional. Conocer estos factores nos permiten un acercamiento al trabajo de docencia y como esta labor influye en la salud del trabajador. Es indispensable conocer una de las profesiones que de niños admirábamos y actualmente a perdido su importante valor en la sociedad. **Objetivo:** Reducir el estrés y garantizar un adecuado uso de la voz en docentes de preescolar y básica primaria del Municipio de La Calera. **Metodología:** la intervención fue realizada en la institución educativa Gimnasio Pedagógico Los Andes de La Calera, donde el objeto de estudio son 15 docentes de preescolar y básica primaria. **Intervención:** los docentes fueron intervenidos por medio de actividades que se componen de encuestas de conocimiento, seguido de un video para cada tema donde se brindó información básica y ejercicios prácticos, finalizada la actividad se realiza una encuesta final de evaluación y como insumo final se desarrolla una cartilla informativa; Toda la información fue enviada haciendo uso de la TIC's **Conclusiones:** Se evidencia interés, desconocimiento frente a algunos temas y compromiso por parte de la institución y sus docentes en cada uno de los procesos. **Resultados:** la participación en cada una de las intervenciones permitió resultados favorables, sin embargo, se requiere de más tiempo de intervenciones para mejores resultados.

Palabras Clave: Docencia, Primaria, Intervención, Síndrome de Burnout, Estrés, Esfuerzo vocal.



Abstract

Teaching, like many other jobs, requires dedication, responsibility and commitment; It also implies work overload, conditions of attrition, health problems with respect to the voice, mental and physical health or conditions typical of professional practice. Knowing these factors allows us to get closer to teaching work and how this work influences the health of the worker. It is essential to know one of the professions that we admired as children and currently have lost their important value in society.

Objective: Reduce stress and guarantee an adequate use of the voice in preschool and elementary school teachers in the Municipality of La Calera. **Methodology:** the intervention was carried out in the educational institution Gymnasium Pedagogical Los Andes de La Calera, where the object of study is 15 preschool and elementary primary teachers. **Intervention:** the teachers were intervened through activities that are made up of knowledge surveys, followed by a video for each one, subject where basic information and practical exercises were provided, after the activity a final evaluation survey is carried out and as a final input, develop an information booklet; All the information was sent using ICTs. **Conclusions:** Interest, ignorance of some issues and commitment on the part of the institution and its teachers in each of the processes is evident. **Results:** participation in each of the interventions allowed favorable results, however, more time is required for better results.

Key Words: Teaching, Primary, Intervention, Burnout Syndrome, Stress, Vocal effort.



Contenido

	Pág.
Resumen	5
Abstract	6
Denominación del proyecto	9
Cobertura espacial	10
Ubicación geográfica	11
Preescolar	12
Básica primaria	12
Identificación del problema	13
Árbol de problemas	16
Justificación	17
Objetivos	21
Metas	21
Población sujeto	22
Beneficiarios inmediatos	22
Beneficiarios finales o indirectos	23
Operacionalización / Actividades	23
Metodología	24
Recursos y presupuestos	26
Recurso humano	26
Recursos operacionales e infraestructura	28
Indicadores y resultados de evaluación	28



Indicador de proceso.....	29
Indicador de producto.....	29
Indicador de resultado.....	30
Análisis encuesta inicial manejo del estrés	31
Análisis encuesta final manejo del estrés.....	33
Análisis encuesta inicial uso adecuado de la voz.....	34
Análisis encuesta final uso adecuado de la voz	37
Análisis encuesta de conocimientos sobre insumo final cartilla informativa	38
Conclusiones.....	40
Recomendaciones.....	41
Bibliografía	42
Anexos	44



Denominación del proyecto

El presente documento plantea la realización del proyecto aplicado: manejo del estrés y uso adecuado de la voz en docentes de una institución educativa privada del municipio de la Calera, las intervenciones propuestas son conducentes a mejorar la calidad de vida y el bienestar de esta población, se ha planteado el seguimiento de la metodología de marco lógico para su realización. Estas problemáticas se priorizaron, posterior a la aplicación de un test de análisis de las necesidades del personal docente de la institución y posterior a una reunión con la directora del plantel educativo, donde se resalta la importancia de su abordaje.

Se dará continuidad con el planteamiento de actividades para el logro de los objetivos propuestos y se finalizará con el planteamiento de los indicadores que medirán el proceso y desenlace de las intervenciones.

Las actividades propuestas se van a realizar virtualmente, con uso de videos, seguido de un cuestionario de comprensión de la información. Los videos se enviarán a los correos de los docentes para que sean vistos en un lapso de 8 días y envíen los resultados para su posterior análisis.

La actividad va dirigida a 15 docentes del Gimnasio Pedagógico los Andes de La Calera, el cual brinda sus conocimientos a estudiantes de preescolar y primaria, conformados por 11 mujeres y 4 hombres, de los cuales la rectora de la institución hace parte de este grupo de docentes.



Cobertura espacial

El proyecto se realizó con los docentes de preescolar y básica primaria del colegio Gimnasio Pedagógico lo Andes de La Calera, Cundinamarca. El municipio de La Calera se encuentra situado al oriente del departamento de Cundinamarca y al noreste de Bogotá, limita por el norte con los municipios de Guasca, Sopó y Chía, por el oriente con el municipio de Guasca, por el occidente con la ciudad de Bogotá y por el sur con el municipio de Choachí y Bogotá. El nombre de este pueblo viene de la mina de caliza, o calera como se decía antiguamente. El poblado indígena se denominaba Teusacá que, según algunos historiadores, significa "prisión" y según Acosta Ortégón es "cercado prestado", datos tomados; Alcaldía municipal de La Calera (10).

El Municipio de La Calera basó su economía por muchos años en la explotación minera, con la empresa de cemento SAMPER, esta empresa generaba empleo directo e indirecto a cerca de tres mil personas del Municipio, sin embargo por cambios administrativos cerro sus operaciones, actualmente son varias empresas que brindan empleo a mucho calerunos (gentilicio para quienes habitan en La Calera), como lo son Manantial, Winter, Tecnoconcreto, Cemex, Pasteurizadora La Pradera, Flores El Cortijo, Club de golf la paradera y la cima, restaurantes campestres y una serie de pequeñas microempresas domésticas. La hidrografía de La Calera pertenece a las Vertientes del Magdalena y del Meta. Dos ríos surcan el municipio El Teusacá y El Río Blanco, por su ubicación dentro del hermoso valle sobre el río Teusacá. Todo su territorio de sur a norte está surcado por la cordillera oriental que presenta numerosas ramificaciones entre ellas la de cruz verde que lo cobija por los costados oriental y occidental, dando un aspecto bastante quebrado, alternando valles, colinas y elevaciones (10).

El Municipio de La Calera, cuenta con 29 veredas, entre las cuales se encuentra la vereda La Toma ubicada a 20 minutos del casco urbano, su principal fuente económica es la ganadería y agricultura. Y es en esta vereda donde se localiza la institución educativa en la finca El Retorno propiedad de la Familia Zambrano a cargo de la rectora Flora Zambrano Castro, teléfonos de la institución: 8603668 – 310 3490110. La institución educativa presta sus servicios en Preescolar y básica primaria como única sede en todo el municipio.

Ubicación geográfica



Imagen 1: mapa geográfico, fuente google maps.



Preescolar

Cuenta con los cursos: pre-jardín, jardín y transición, el salón de espejos donde se realiza música, danza, teatro y ensayos entre otros; en preescolar se encuentra la rectoría y secretaria, salón de enfermería, baños para los niños adaptados para este grupo de edades; cerca de esta área se encuentra la cocina que esta comunicada con el comedor, este cuenta con sillas para los más pequeños y para los estudiantes de primaria, cada grupo maneja horarios diferentes para su descanso que dura aproximadamente 45 minutos. En esta misma área se encuentra el parque de juegos limitado por una malla que evita que los niños en su momento de descanso no se dispersan a otros lugares, esta zona verde cuenta con dos salones en el centro para eventos pequeños y zona rodadero, columpios y demás atracciones para el descanso y diversión.

Básica primaria

Esta sede cuenta con cinco salones de clase para cada curso que va desde primero hasta quinto de primaria, biblioteca y salón de laboratorio, cuenta con una zona verde que es dos veces la zona de preescolar quien también tiene un parque de juegos, cancha de futbol en césped, cancha de voleibol y zona de baños para niños de primaria.

El colegio se encuentra delimitado por una malla que divide el colegio de casas aledañas y cerca de este mismo predio se encuentra el vivero, este vivero es de una de las residentes del lugar y dueña de la finca donde se localiza la institución, quien lo usa para cultivo de hortalizas y cuidado de algunos animales. Estas hortalizas son para consumo de los estudiantes, en la preparación de algunos alimentos dentro de la institución.



Identificación del problema

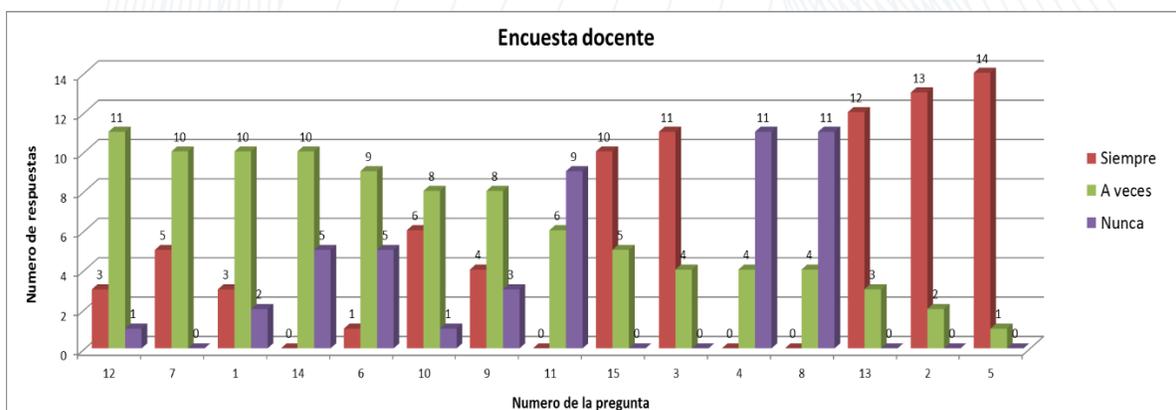
Para la identificación del problema se elaboró una encuesta de necesidades para identificar la problemática psicosocial que permitió la identificación de necesidades de los docentes de esta institución educativa; la encuesta está compuesta de 18 preguntas de las cuales las primeras 15 son preguntas con tres opciones de respuesta (siempre, a veces y nunca) y las últimas tres preguntas son de respuesta abierta. La encuesta se realizó con la respectiva aprobación de la rectora y con ayuda de la secretaria de la institución, la encuesta se realizó en el mes de marzo finalizada la reunión mensual de profesores; donde se obtienen los siguientes resultados:

Preguntas	Siempre	A veces	Nunca	Total
1. ¿Realiza actividad física en su vida cotidiana?	3	10	2	15
2. ¿Se siente cómodo en su ambiente laboral?	13	2	0	15
3. ¿considera que consume una alimentación sana ?	11	4	0	15
4. ¿Sufre afecciones de la voz?	0	4	11	15
5. ¿La comunicación en el lugar de trabajo es asertiva?	14	1	0	15
6. ¿En su ambiente laboral ha sufrido de estrés?	1	9	5	15
7. ¿Tiene usted tiempos de descanso en su jornada laboral?	5	10	0	15
8. ¿Ha notado sobrecarga laboral en el cargo que desempeña?	0	4	11	15
9. ¿En el trascurso del día, dedica tiempo para usted?	4	8	3	15
10. ¿Dedica tiempo a si mismo después de la jornada laboral?	6	8	1	15
11. ¿Encuentra monótona su actividad laboral?	0	6	9	15

12. ¿Tiende a elevar la voz constantemente durante la jornada laboral?	3	11	1	15
13. ¿ Se siente motivado con la labor que realiza?	12	3	0	15
14. ¿ha notado agotamiento físico y mental por la labor que desempeña?	0	10	5	15
15. ¿ la comunicación con sus estudiantes es asertiva?	10	5	0	15
16. ¿Mencione que otras necesidades encuentra en el desempeño de su laboral?				
Espacios de relajación y descansos (2) / practica, aprendizaje, sueldo / interacción entre compañeros / pausa laboral o activa (3) / salida pedagógica para docentes / ninguno (5) / colaboración de los padres / poco acceso a herramientas tecnológicas.				
17. ¿Cómo maneja el estrés en su trabajo?				
Pasatiempos, descanso, durmiendo/ meditación y respirar profundo (9) / lúdica / cuenta hasta 10 / estiramientos / ejercicios de relajación / se maneja poco estrés.				
18. ¿si cuenta con descansos en su jornada laboral, ¿cuáles realiza?				
Alimentación/ no descansa (3) / adelanto trabajo (7) / mismo descanso de los niños / tiene descansos (2).				

Tabla 1. Encuesta de necesidades

Luego se revisa cada una de las 15 encuestas y obtener los resultados de cada una de ellas, se decide tabular las respuestas, tomando como referencia aquellas preguntas donde las respuestas son “A veces”.



Grafica 1: tabulación encuesta



Necesidad encontrada	Mayor incidencia
Elevar la voz constantemente	11
Tiempos de descanso laboral	10
Actividad física cotidiana	10
Agotamiento físico y mental	10
Estrés laboral	9

Tabla 2: resultados de encuesta de necesidades

Tomando como resultado las respuestas de “A veces”, se identificó que la respuesta más alta es ¿Tiende a elevar la voz constantemente durante la jornada laboral? necesidad a intervenir, seguida de, ¿Tiene usted tiempos de descanso en su jornada laboral? y ¿realiza actividad física en su vida cotidiana? estas dos preguntas se hablarán con la rectora como recomendación para mejorar los horarios laborales, espacios de descanso y uso de actividad física como pausas activas durante las clases entre 10 a 15 minutos durante la jornada laboral. A las preguntas ¿ha notado agotamiento físico y mental por la labor que desempeña? Y ¿En su ambiente laboral ha sufrido de estrés? Serán las acciones a intervenir, siendo estas las preguntas con las siguientes mayores respuestas seguidas de las más altas en los resultados. Se dicicio realizar la intervención en manejo del estrés y uso adecuado de la voz debido a la emergencia sanitaria vista en todo el país y el mundo, que ha obligado a todos los sectores económicos y de educación a quedarse en casa, por consiguiente, se realizará un análisis e investigación frente a diferentes estrategias a tomar para brindar educación y técnicas para manejo del estrés, agotamiento físico y mental y finalmente el manejo de la voz.

Árbol de problemas

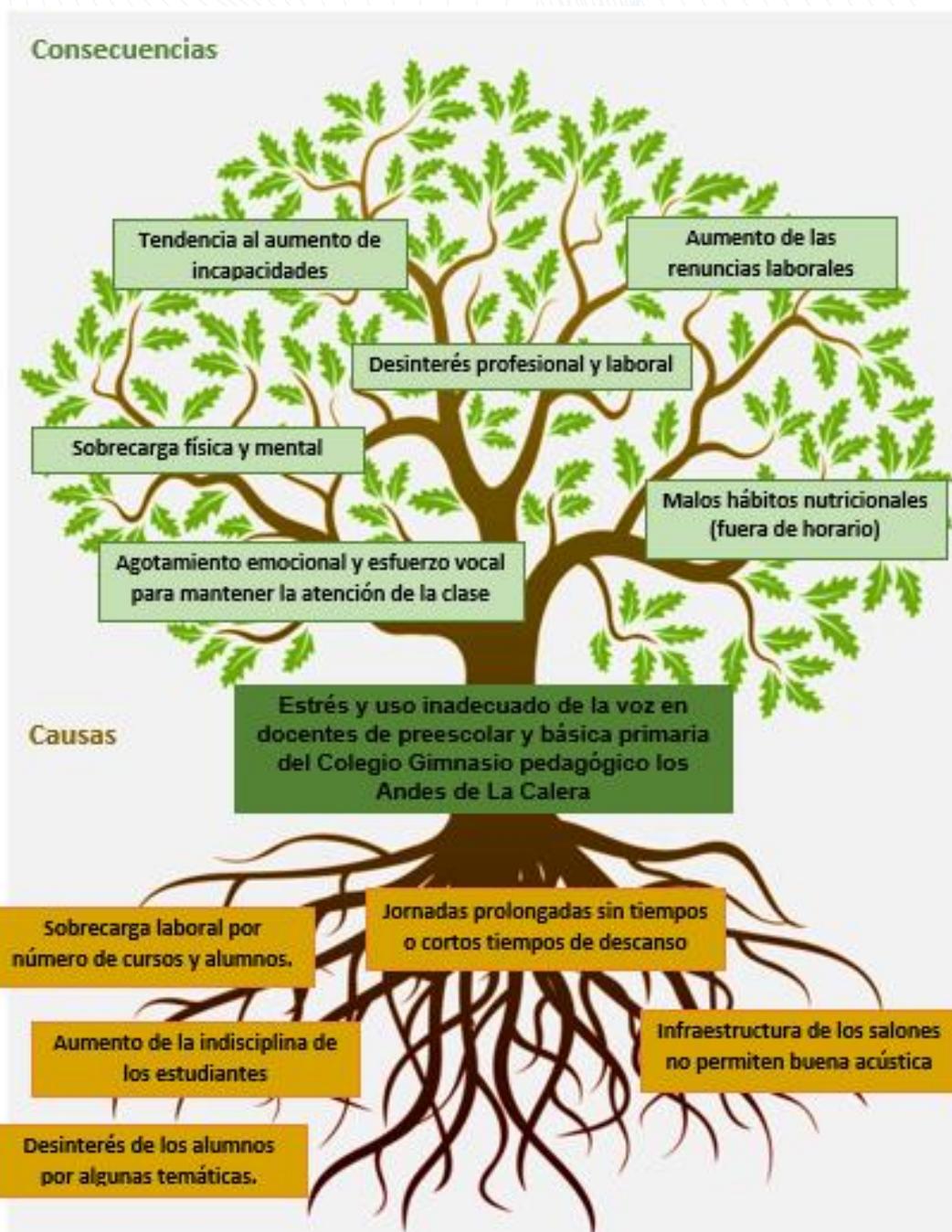


Imagen 2: árbol de problemas, creación propia.



Justificación

Los problemas psicosociales en la actualidad se ven en muchas áreas, lugares y profesiones como es el caso de la labor del docente, quien sin importar el lugar donde enseñe ya sea primaria, secundaria o universidad, implica compromiso y pertinencia en las aulas de clase. Adicional al deber que implica la enseñanza en muchas áreas del conocimiento, la atención que preste el alumnado en las clases, el compromiso con padres y estudiantes, jornadas prolongadas con pocos o ningún descanso entre clases, entre muchos otros factores que implican esta labor.

La formación de un individuo para la realización de sus estudios siempre va a estar encaminada, por las enseñanzas de sus docentes, quien desde muy temprana edad desarrollan sus conocimientos para la vida profesional, sin embargo, es bueno abordar el trabajo de la docencia como uno de los más exigentes y de mayor responsabilidad. Revisando la información sobre las condiciones de salud del docente se resalta mucho el síndrome de burnout o síndrome de estar quemado, es la manifestación de múltiples condiciones sintomáticas resumidas en tres grandes dimensiones del problema: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización profesional. Ailed y José afirman:

En la docencia el síndrome burnout se debe a la participación de condiciones sociolaborales como clima laboral, limitaciones en la promoción, sobrecarga laboral, inestabilidad en el cargo, salarios bajos o fuera de las expectativas, manejo de un número elevado de estudiantes, trastornos de conducta o aprendizaje de sus alumnos, afrontamiento de nuevas tecnologías o exigencias de conocimiento, capacitación cada vez más elevadas y la situación económica del plantel. (1)

Para Arlene lo define como: “un proceso no reversible espontáneamente, disfuncional, que implica un transcurso crónico de estrés con impacto negativo para la salud, la personalidad y el desempeño” (2). Otro estudio realizado en Uruguay define el burnout como: “el resultado de un proceso de interacción de variables del entorno laboral y personal del trabajador que llevan a presentar síntomas que lo caracterizan como:



pérdida de ilusión por el trabajo, desgaste psíquico, indolencia hacia quienes atiende y sentimientos de culpa por los comportamientos y actitudes negativas desarrollados en el trabajo” (3) Pero no solo las condiciones sociolaborales están implicadas, también los mismos autores mencionan que:

“no solo los niveles de agotamiento emocional y la baja realización profesional general desgasta, existen otros factores que influyen como: el estado civil frente al soporte y acompañamiento emocional por parte de pareja o familiar, el tipo de contratación, a su vez los antecedentes señalan que los docentes más jóvenes y menos experimentados suelen ser más frecuentemente objeto del agotamiento mientras que los profesores con más experiencia suelen ser más autoeficaces” (1).

Para Arlene en la Habana agrega que “al docente le corresponde el afrontamiento de múltiples realidades complejas: la motivación del alumnado, los vínculos interpersonales con cada estudiante y su familia, la disciplina en la clase, los problemas de los estudiantes en medios familiares disfuncionales; los conflictos escolares, las situaciones de violencia en las escuelas y los conflictos de autoridad” (2). También existen otros factores como el ruido en los espacios de clase, tanto dentro el exterior del aula, el esfuerzo del docente por regular la voz ante el ruido y las patologías que conlleva el esfuerzo vocal.

Los maestros modifican la intensidad de la voz según demanda de la tarea que realizan. En la enseñanza de una materia predomina la voz de mediana intensidad y cuando hay problemas de disciplina del grupo y ruido dentro del aula tienden a elevar la intensidad de la voz, situación que genera más esfuerzo vocal. Los síntomas más frecuentes son resequedad en la garganta, picazón (escozor faríngeo), dolor (odinofagia), tensión en el cuello, ronquera al final del día (disfonía) y cansancio al hablar (fatiga vocal), a su vez sobrecarga del número de alumnos por aula de clase genera que a mayor número de alumnos más exigente es la tarea docente y por lo tanto demanda mayor esfuerzo vocal (4).

Pero no solo está implicado el oído y la voz también cuenta la calidad de la construcción de las aulas de clase, el ambiente ergonómico como: la calidad del mobiliario del docente, su disposición espacial, hacinamiento, calidad de las luminarias, su distribución, y la



ausencia de confort climático. En la última década las investigaciones en diversos países sobre las alteraciones de la voz han centrado su interés en los estudios de evaluación de la función vocal por diversas metodologías, así como programas terapéuticos y de rehabilitación de la voz. De acuerdo a lo observado en las aulas de clase y lo que refirieron los docentes de esta investigación “se constata que usan diversas estrategias para reposar su voz durante las horas de clase. Al analizar la información por sexo se encontró que el hablar en voz baja y realizar trabajos de grupos fue la estrategia más usada por las mujeres y en el caso de los hombres el hacer trabajos en grupos” (4). Respecto a este tema Lady y Alba mencionan “la disfonía como una de las patologías más frecuentes en los docentes, no es la única situación de salud que afecta este grupo ocupacional por lo que se ratifica la necesidad de articular equipos de salud y seguridad en el trabajo desde diversas disciplinas para el análisis de las condiciones de trabajo, también recalca que las instituciones de educación deben generar e implementar programas de salud y seguridad en el trabajo” (5).

El ejercicio de la docencia tiene unas condiciones de trabajo particulares que afectan la salud física y mental de quienes la ejercen, si bien no se manifiesta en altas cifras de accidentalidad en comparación con otros sectores, si se evidencia la existencia de algunos factores de riesgo de carácter psicosocial y de carácter organizacional provocados por tareas monótonas y repetitivas, tensión generada por la exigencia y demanda de productividad, largas jornadas de trabajo y con pocos intervalos de descanso, entre otras funciones que afectan la salud y bienestar del docente. Una investigación realizada en Bogotá:

Recalca la implementación de pausas laborales activas, en países como Argentina y España se han convertido en una tradición, donde su objetivo no es otro que el de buscar que el trabajador cualquiera que sea su oficio, al realizar ejercicios de estiramiento y fortalecimiento por 10 minutos durante la jornada laboral, permita mejorar la calidad de vida de los trabajadores, al prevenir enfermedades asociadas al ejercicio profesional, teniendo un impacto positivo en el clima laboral” (6).

Las escuelas son espacios de trabajo en los que participan diferentes sujetos sociales (personal directivo, maestros, alumnos, auxiliares, asociaciones comunitarias, padres, etc.) generando entre si una trama compleja de relaciones con distintas funciones, intenciones,

tiempos, tareas, responsabilidades, por otro lado, al estar ubicadas o inmersas en diversas regiones y comunidades, tienen diferentes historias, condiciones sociales, pautas culturales y características geográficas. “Si bien poseen un núcleo básico común de competencias, también desarrollan una especialización creciente, no sólo desde el punto de vista cognitivo sino afectivo y práctico. El dialogo entre la familia y la comunidad es de descalificación constante al trabajo que realizan los educadores, viendo las debilidades de los alumnos como de responsabilidad exclusiva de los maestros” (7). La responsabilidad de los docentes es la educación y la formación de personas autónomas que brinden aportes a la sociedad, sin embargo, es el hogar y responsabilidad de los padres continuar esta educación por medio de valores.

Como se menciona anteriormente el síndrome de burnout puede generar a futuro estrés crónico, y para hablar del estrés es importante conocer cómo responde el organismo a situaciones de estrés y como esto puede causar daños físicos como presión arterial alta, tensión o temblor muscular, problemas digestivos, insomnio, irritabilidad y depresión (9).



Figura 3: fisiología del estrés



Objetivos

Objetivo general

- Reducir el estrés y garantizar un adecuado uso de la voz en docentes de preescolar y básica primaria del Municipio de La Calera.

Objetivos específicos

- ✓ Identificar los factores de riesgos que presentan los docentes de la institución educativa.
- ✓ Brindar educación frente al manejo del estrés y uso adecuado de la voz
- ✓ Elaborar estrategias para el manejo del estrés y uso adecuado de la voz en los docentes.

Metas

- ✓ Identificar por medio de una encuesta de necesidades que estrategias se pueden implementar a los docentes de esta institución.
- ✓ Educar y brindar estrategias para el manejo del estrés y uso adecuado de la voz por medio de dos videos de corta duración seguido de una encuesta de captación de la información.
- ✓ Generar una herramienta de uso informativo para futuras situaciones donde se requiera este insumo.



Población sujeto

Esta institución educativa ubicada en el municipio de La Calera cuenta con 15 años de trayectoria, brindando educación preescolar y primaria a niños de edades entre los 2 a 10 años de edad. Cuenta con 18 trabajadores de los cuales 15 son docentes y 3 hacen parte del área administrativa como lo es la secretaria, Chef y la persona encargada de servicios generales.

Beneficiarios inmediatos

Los docentes se clasifican en 11 mujeres y 4 hombres en edades entre los 22 a 42 años, su estado civil 9 son solteros y viven con su núcleo primario los 6 restantes viven con su conyugue e hijos, todo ellos radican en el municipio de La Calera excepto el docente de francés quien se traslada los días jueves a dictar clases en jornada completa desde la ciudad de Bogotá, con estrato socioeconómico 2. De los 15 docentes 11 cuentan con niveles de estudios universitarios o tecnólogos finalizados, 4 de ellos se encuentran finalizando sus estudios de licenciatura, su experiencia laboral oscila entre 15 años hasta 3 meses, de los cuales la mayoría llevan en la institución educativa más de 1 año.

La institución cuenta con 9 de los docentes de planta, quienes dictan cada una de las diferentes asignaturas tanto en preescolar como primaria y refieren un contrato a término indefinido con todas las prestaciones de ley. Los 6 docentes restantes trabajan 1 a 3 veces por semana por horas, brindando soporte a los demás docentes o dictando clases como francés, música, dibujo e inglés. Finalmente, el promedio de horas laborales es de 8 a 6 horas diarias, en horarios de 6:45 am para docentes por nómina de lunes a viernes y de 7:45 a 1:00, para docentes que laboran por horas de martes a viernes.



Beneficiarios finales o indirectos

Los beneficiarios indirectos son los estudiantes de preescolar y primaria, quienes estudian de lunes a viernes en horarios de 7 a 2 primaria y de 8 a 1 preescolar, cada salón de clase cuenta con un promedio de 9 a 16 niños para un aproximado de 90 a 110 estudiantes en toda la institución. A su vez la institución brindara a sus trabajadores por medio de nosotros técnicas para manejo del estrés y uso de la voz, mejorando sus condiciones mentales y físicas, apoyando la labor del docente a su ejercicio profesional.

Operacionalización / Actividades

Se realizaron dos actividades enviadas a los docentes a sus correos electrónicos donde se anexa dos videos de temas como el manejo del estrés y uso adecuado de la voz.

El primer video trata sobre manejo del estrés, definición, tipos de estrés, fisiología del estrés, tratamiento y consejos. El video cuenta con una duración menor a 15 minutos. Para el segundo video se habló del uso adecuado de la voz tomando temas como la definición, fisiología de la voz, órganos que intervienen en el uso de la voz, tratamiento y consejos en el aula de clase, este video cuenta con una duración menor a 15 minutos. Cada una de las intervenciones será evaluada antes y después permitiendo ver el impacto de estos temas y como analizar las intervenciones propuestas.

Como producto final se enviará a los correos una cartilla digital donde encontraran todo lo relacionado al estrés y uso de la voz, la cartilla consta de 16 páginas con apoyo de links de videos cortos como ayuda visual adicional y diferentes ejercicios descritos para mejor comprensión y manejo de los temas. Los recursos utilizados para estas actividades son el computador portátil, celular, internet y uso de programas para la realización del video como lo es google- meet, power point y YouTube.



Actividades	Febrero 2020		Marzo 2020			Abril 2020		Mayo 2020			
	15	28	6	12	16-31	13	22-25	14	18-20	25-28	30
Inicio clases											
Denominación del proyecto											
Cobertura espacial											
Identificación del problema											
Justificación											
Objetivos											
Metas											
Población sujeto											
Operacionalización / Actividades											
Metodología											
Recursos y presupuestos											
Indicadores y resultados de evacuación											
Conclusiones											
Recomendaciones											
Socialización y resultados											

Figura 3: diagrama de Gantt

Metodología

Para la realización de las intervenciones se tomó en cuenta la encuesta inicial de necesidades, donde se identificaron los dos temas principales que son: el manejo del estrés y uso adecuado de la voz en docentes. Debido a la cuarentena obligatoria y los distintos protocolos de manejo de distanciamiento social se tomó la iniciativa de realizar la intervención de forma virtual, por medio de un video donde se explican los dos temas mencionados para ser vistos en una de las reuniones mensuales de forma individual.

La actividad será enviada a los correos de los docentes donde dispondrán de 40 minutos para la realización de la actividad donde se diligenciará una encuesta inicial seguido de un video sobre los temas propuestos y finalizando con una encuesta de evaluación de la intervención, este proceso se realizará con ambos videos. Para la realización de ambas actividades es importante mencionar que se llevarán a cabo en el desarrollo del proyecto.

Las técnicas usadas para la recolección de datos y sus correspondientes indicadores será una encuesta inicial donde se preguntará sobre si conoce o no sobre el manejo del estrés



y el uso adecuado de la voz, para finalizar se realizará otra encuesta sobre la claridad de la información y si desea conocer más sobre técnicas a usar.

La población a intervenir inicialmente son los 15 docentes, sin embargo, debido a la pandemia uno de los ellos le fue cancelado el contrato, por lo que la intervención solo se realizó con 14 docentes de la institución educativa Gimnasio Pedagógico los Andes de La Calera (Cundinamarca), los cuales dictan clases a estudiantes de preescolar y básica primaria, en la vereda la Toma de este municipio.

Meta	Actividad	Población objeto	Técnica
Identificar por medio de una encuesta de necesidades que estrategias se pueden implementar a los docentes de esta institución.	-Encuesta de necesidades	Docentes de la institución educativa Gimnasio Pedagógico los Andes de La Calera	Encuesta de necesidades que consta de 18 preguntas de las cuales 15 son de respuesta múltiple y 3 de respuesta abierta.
Educar y brindar estrategias para el manejo del estrés y uso adecuado de la voz por medio de dos videos de corta duración seguido de una encuesta de captación de la información.	-Video -Encuesta inicial de identificación de conocimientos Encuesta final captación de la información.	Docentes de la institución educativa Gimnasio Pedagógico los Andes de La Calera	Dos videos creados en google meet con una duración menor a 15 minutos. A su vez contara con 2 encuestas (inicial – final) por cada video.
Generar una herramienta de uso informativo para futuras situaciones donde se requiera este insumo.	-Cartilla informativa	Docentes de la institución educativa Gimnasio Pedagógico los Andes de La Calera	Cartilla informativa en PDF sobre manejo del estrés y uso adecuado de la voz, consta de 19 páginas y su contenido es compresible y practico



Recursos y presupuestos

Dada la cuarentena iniciada el 19 de marzo de 2020 establecida en la resolución 385 de 2020, por la cual se declara la emergencia sanitaria por causa del coronavirus COVID-19 y se adoptan medidas para hacer frente al virus las cuales establecen distanciamiento social, en especial lugares donde la concentración de personas sea mayor a 50, por este motivo el teletrabajo y las clases virtuales se han convertido en una herramienta clave para nuestros tiempos.

Por lo anterior este proyecto no requiere de instalaciones para su puesta en marcha, las actividades se realizaron en las viviendas de los docentes por medio de sus computadores, las actividades propuestas para este proyecto requirieron de recursos a nivel virtual, con uso de herramientas como Google-meet, google formulario, correos electrónicos y herramientas ofimáticas como Word, Exel, PDF y un computador con internet.

Recurso humano

Personas que se requieren	Número	Caracterización de la persona requerida	Especificar la actividad que desarrollará	Cantidad de horas requeridas	Monto a cancelar
Estudiante de especialización	1	-Persona de último semestre de la especialización en seguridad y salud en el trabajo con conocimientos en manejo del estrés y uso adecuado de la voz. -Conocimiento en recursos digitales y ofimáticos.	- Planeación las actividades, implementación, evaluación inicial y final de cada intervención y socialización del proyecto.	140 horas Valor por hora \$45.000	\$6'300.000



Secretaria de la institución	1	Persona encargada de la parte de gestión humana de la institución educativa donde se realizará la intervención, conocimiento interno de horarios, correos y mediadora entre las actividades a nivel de comunicación con los docentes.	Comunicación interna con los docentes.	10 horas Valor por hora \$10.000	\$100.000
Asesor de especialización	1	Docente con especialización y maestría culminada. y conocimiento en orientación de asesoría y en proyectos.	Orientación y asesorar en planeación, implementación y evaluación y socialización de proyectos.	30 horas Valor por hora \$70.000	\$2'100.000
Total					8'500.000



Recursos operacionales e infraestructura

Tipo	Cantidad de materiales e inmobiliario	Valor unitario	Valor total
Tecnológico (computador portátil)	1	\$1'229.000	\$1'229.000
Tecnológico (celular)	1	\$359.000	\$359.000
Telecomunicación (internet)	1	\$65.000	\$65.000
Escritorio	1	\$85.000	\$85.000
Silla	1	\$104.900	\$104.900
Total			\$ 1'852.900

- *Valores actuales de tiendas Alkosto*

Indicadores y resultados de evaluación

Para estos indicadores se tomó en cuenta diferentes encuestas para la identificación, cobertura, educación evaluada antes y después de las intervenciones desarrolladas, para finalmente tomar el indicador de información donde se brinda educación por medio de una cartilla para luego la realización de una encuesta educativa final. Los datos son analizados al final de los indicadores donde se presenta una variación de los datos, debido a la terminación de contrato de una docente debido a la pandemia, por lo que las intervenciones solo son realizadas por 14 docentes del Gimnasio pedagógico los Andes de La Calera.



Indicador de proceso

<p>1. Nombre del indicador Porcentaje de docentes encuestados para la identificación de necesidades</p>	<p>Definición Se identifica el total de docentes encuestados, por cada 100 docentes de la institución educativa</p>
<p>Componentes de la formula</p> <p>Numerador: Total de docentes encuestados</p> <p>Denominador: Total de docentes de la institución educativa.</p> <p>Unidad de medida: por 100 “porcentaje”</p>	<p>Formula</p> $\frac{\text{Número de docentes encuestados}}{\text{Totalidad de docentes}} \times 100$

Indicador de producto

<p>2. Nombre del indicador cobertura de número de docentes intervenidos en el manejo del estrés</p>	<p>Definición Se identifica el total de docentes intervenidos, por cada 100 docentes de esta institución educativa.</p>
<p>Componentes de la formula</p> <p>Numerador: número de docentes intervenidos</p> <p>Denominador: número de docentes programados para la intervención</p> <p>Unidad de medida: por 100 “porcentaje”</p>	<p>Formula</p> $\frac{\text{Numero docentes intervenidos}}{\text{Total, docentes programados}} \times 100$

<p>3. Nombre del indicador cobertura de número de docentes intervenidos en el uso adecuado de la voz</p>	<p>Definición Se identifica el total de docentes intervenidos, por cada 100 docentes de esta institución educativa.</p>
<p>Componentes de la formula</p> <p>Numerador: número de docentes intervenidos</p> <p>Denominador: número de docentes programados para la intervención</p> <p>Unidad de medida: por 100 “porcentaje”</p>	<p>Formula</p> $\frac{\text{Numero docentes intervenidos}}{\text{Total docentes programados}} \times 100$



Indicador de resultado

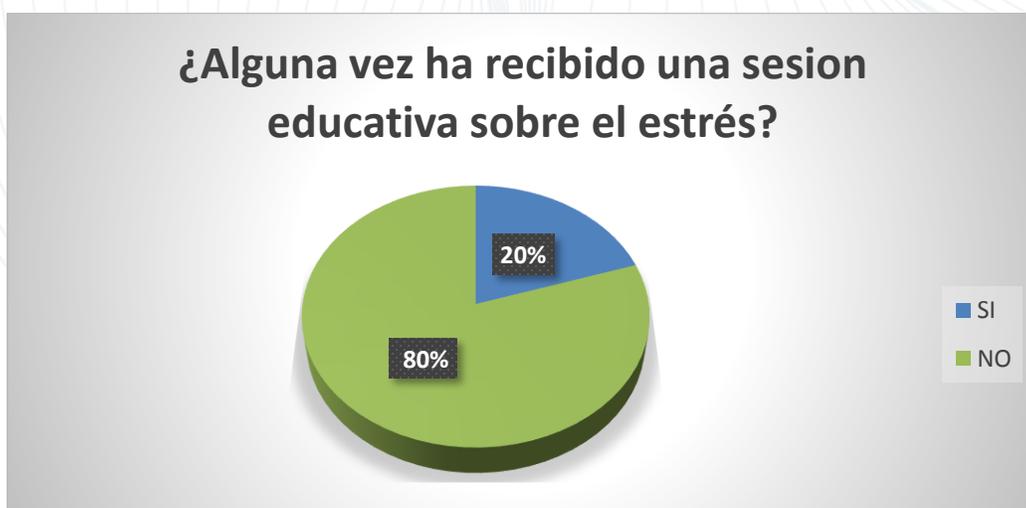
<p>4. Nombre del indicador Porcentaje de docentes intervenidos en manejo del estrés</p>	<p>Definición Total, de docentes que realizaron la actividad, por cada 100 docentes de la institución educativa.</p>
<p>Componentes de la formula</p> <p>Numerador: Total de docentes que participaron en la actividad.</p> <p>Denominador: Total de docentes de la institución educativa</p> <p>Unidad de medida: por 100 “porcentaje”</p>	<p>Formula</p> $\frac{\text{Número de docentes que participaron}}{\text{Totalidad de docentes}} \times 100$

<p>5. Nombre del indicador Porcentaje de docentes intervenidos en el uso adecuado de la voz</p>	<p>Definición Total, de docentes que realizaron la actividad, por cada 100 docentes de la institución educativa.</p>
<p>Componentes de la formula</p> <p>Numerador: Total de docentes que participaron en la actividad.</p> <p>Denominador: Total de docentes de la institución educativa</p> <p>Unidad de medida: por 100 “porcentaje”</p>	<p>Formula</p> $\frac{\text{Número de docentes que participaron}}{\text{Totalidad de docentes}} \times 100$

<p>6. Nombre del indicador Porcentaje de docentes que recibieron la Información complementaria por medio de una cartilla</p>	<p>Definición Total, de docentes que recibieron y leyeron la cartilla, por cada 100 docentes de la institución educativa.</p>
<p>Componentes de la formula</p> <p>Numerador: Total de docentes que recibieron y leyeron la cartilla</p> <p>Denominador: Tota de docentes de la institución educativa</p> <p>Unidad de medida: por 100 “porcentaje”</p>	<p>Formula</p> $\frac{\text{Número de docentes que recibieron y leyeron la cartilla}}{\text{totalidad de docentes}} \times 100$

Análisis encuesta inicial manejo del estrés

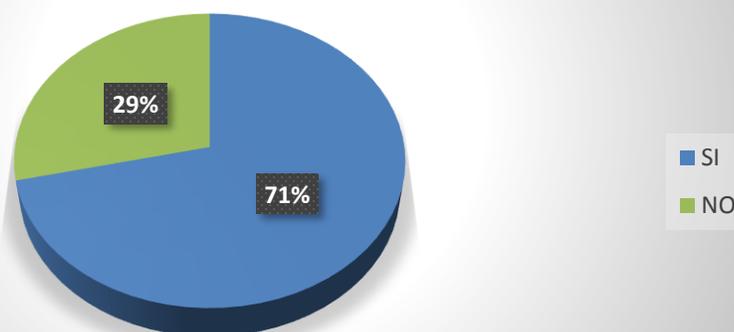
Para esta actividad se tomó en cuenta la cuarentena nacional, las actividades realizadas son de manera virtual iniciando con el desarrollo de una encuesta de conocimientos seguidos de un video educativo donde se brinda información sobre el estrés, tipos de estrés, fisiología, factores estresantes, técnicas de respiración y cuidados, posterior al video se realizó una encuesta final. A continuación, se indicará los resultados



Grafica 2. información recibida sobre el estrés.

A la pregunta si ha recibido educación sobre el estrés, el 20% de los docentes (3) respondieron que, si han recibido información sobre el estrés, el 80% de los docentes (12) no han recibido información sobre el estrés, sin embargo, el 100% tiene algún conocimiento sobre que es el estrés o han escuchado del él y lo asocian a ansiedad, agotamiento, miedo, sobrecarga mental o sentimientos negativos de frustración y desequilibrio emocional.

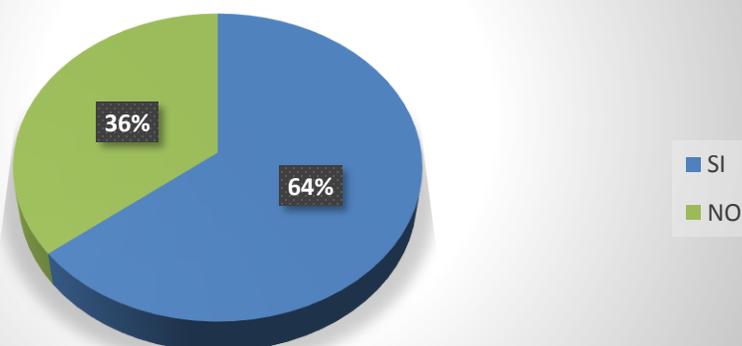
¿Conoce usted alguna tecnica para el manejo del estres?



Grafica 3: conocimiento sobre técnicas para manejo del estrés

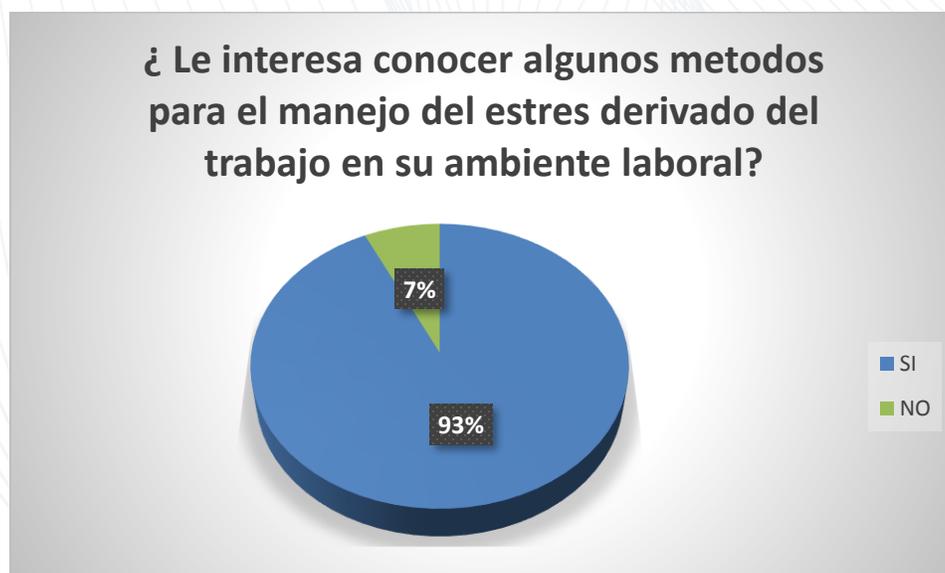
A la pregunta sobre conocimiento en técnicas para manejo del estrés, el 71% de los docentes (10) respondieron que, conocen de alguna técnica para el manejo del estrés, el 29% de los docentes (4) no conocen ninguna técnica para manejo del estrés. De los 10 docentes que conocen técnicas para el estrés ellos mencionan ejercicios de respiración, cambios de rutina, afrontamiento, relajación, meditación, pausas activas y ejercicio físico.

¿Conoce usted cuales son los efectos a largo plazo del estrés?



Grafica 4: Efectos a largo plazo del estrés

A la pregunta sobre efectos a largo plazo del estrés, el 64% de los docentes (9) respondieron que, si conocen los efectos que genera el estrés, el 36% de los docentes (5) no conocen los efectos del estrés, lo que no lleva a concluir que se debe profundizar más en este tema y los efectos fisiológicos.



Grafica 5: *interés sobre métodos para manejo del estrés.*

A la pregunta sobre si le interesa conocer algunos métodos para el manejo del estrés el 93% de los docentes (13) respondieron que les gustaría conocer más sobre técnicas para manejo del estrés en sus trabajos, el 7% de los docentes (1), no desea conocer ya que sabe de varios que utiliza en ocasiones como respiración y actividad física.

Análisis encuesta final manejo del estrés

Finalizado el video se continuo con una encuesta de evaluación de la actividad donde se obtuvieron las siguientes respuestas. A las preguntas sobre si la información fue clara, los temas respondieron a las respuestas iniciales y si las intervenciones propuestas en el video fueron fáciles, prácticas y entendibles el 100% de los docentes respondieron que existió claridad, practicidad y facilidad en las técnicas propuestas. Sin embargo, a las dos siguientes preguntas los resultados fueron los siguientes:



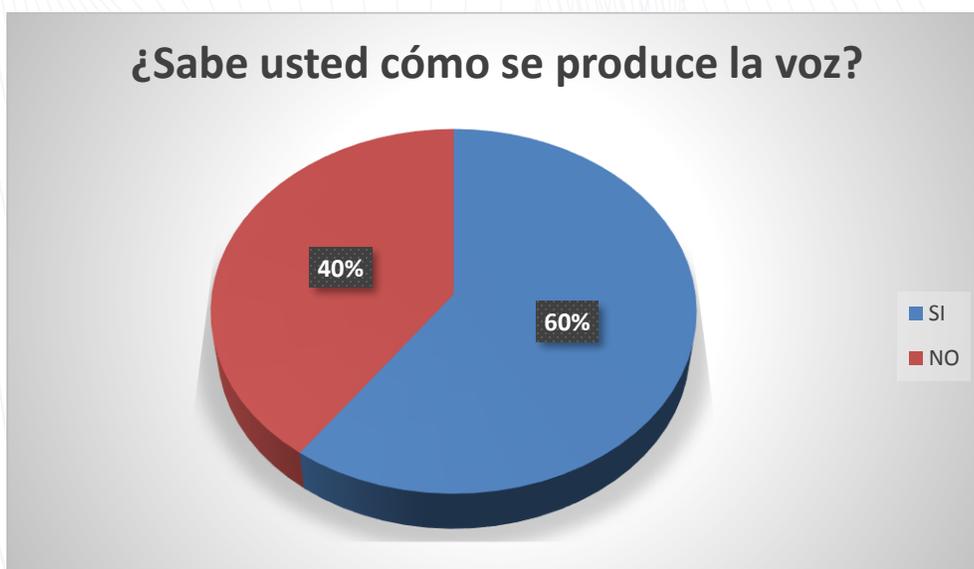
Figura 6: realizar y conocer técnicas para manejo del estrés.

A las preguntas sobre si realizaría estas técnicas en su ambiente laboral y si le gustaría conocer sobre este tema el 93% de los docentes están interesados en el tema del manejo del estrés en su trabajo, sin embargo, el 7% de los docentes (1), no desea conocer del tema ya que las técnicas vistas ya son de conocimiento del docente.

Análisis encuesta inicial uso adecuado de la voz

Para esta actividad se tomó en cuenta la cuarentena nacional, por tal motivo todas las actividades se realizaron de manera virtual; que consistió en el desarrolló una encuesta inicial de conocimientos seguidos de un video educativo donde se brinda información sobre la voz, aparato fonador, fisiología, alteraciones de la voz, factores de riesgo, técnicas para cuidado de la voz y cuidados generales, finalizado el video se realizó una encuesta final. A continuación, se indicarán los resultados:

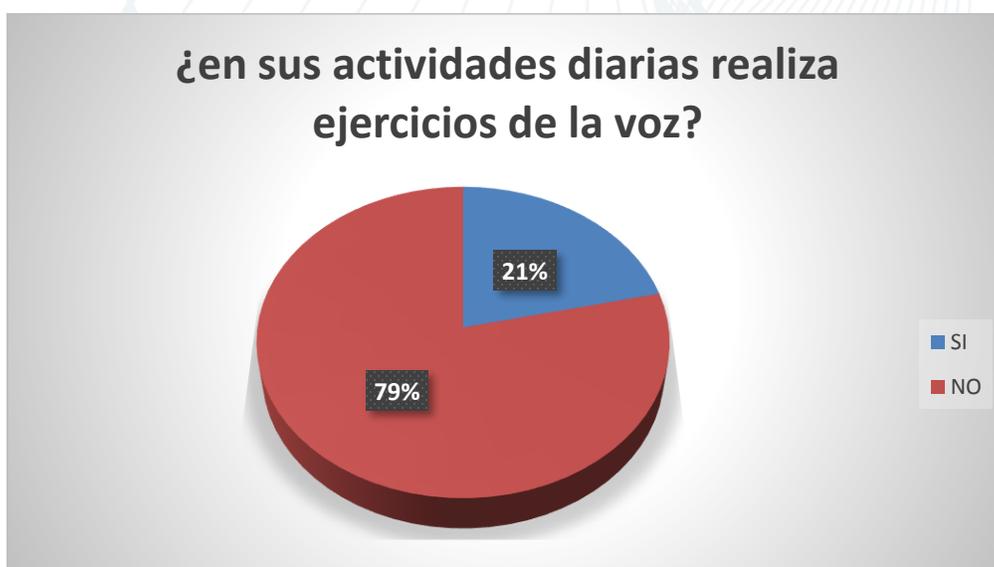
¿Sabe usted cómo se produce la voz?



Grafica 7: Conocimiento sobre la voz

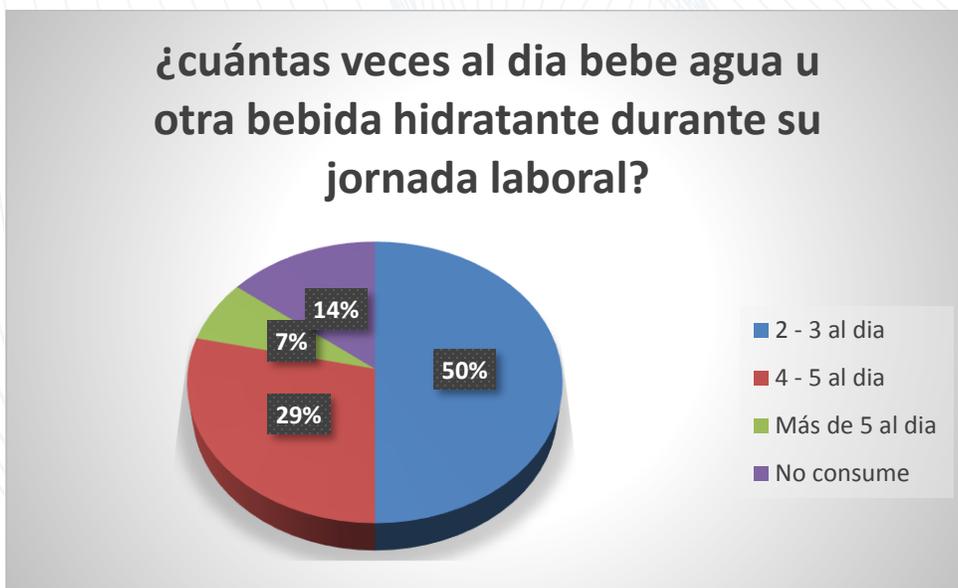
A la pregunta sobre si conoce como se produce la voz, el 60% de los docentes (9) respondieron que, conocen como se produce la voz, el 40% de los docentes (6) no tienen conocimiento sobre este tema, lo que nos da interés en intervenir más sobre el tema.

¿en sus actividades diarias realiza ejercicios de la voz?



Grafica 8: ejercicios de la voz

A la pregunta si en sus actividades diarias realiza ejercicios de la voz, el 21% de los docentes (3) respondieron que, realizan ejercicios para la voz, como entrenamiento del habla, canto, ejercicios de respiración diafragmática y manejo de la respiración, el 80% de los docentes (11) desconocen ejercicios a realizar para la voz, por lo que no los realizarían.



Grafica 9: hidratación en jornada laboral

A la pregunta ¿cuántas veces al día bebe agua u otra bebida hidratante durante su jornada laboral? El 50% de los docentes (7) respondieron 2 a 3 veces al día, el 29% de los docentes (4) se hidratan de 4 a 5 veces al día, el 14% de los docentes (2) no se hidratan en la jornada laboral y el 7% de los docentes (1) se hidratan más de 5 veces al día. Lo que nos indica que más del 50% de los docentes no se hidratan de forma adecuada durante su jornada laboral. otra pregunta a destacar es si sufre de dolor de garganta finaliza su jornada laboral para lo que solo el 21% de los docentes (3), si presentan dolor debido a largas jornadas laborales y el 79% no presentan dolor de garganta finalizada su jornada de trabajo.

Análisis encuesta final uso adecuado de la voz

Finalizado el video el docente continuo con una encuesta final de captación de la información, donde se obtienen los siguientes resultados. A las preguntas si la información fue clara, útil y las intervenciones propuestas son fáciles, prácticas y entendibles, el 100% de los docentes respondieron que “sí”, por otro lado, si los temas respondieron a las preguntas iniciales la totalidad de ellos mencionan que brindaron nueva información, la importancia del cuidado de la voz, conocimiento de nuevas técnicas para voz y cuidados de la garganta y la importancia de la salud y bienestar del docente así como su aplicación no solo con los alumnos, como también en las reuniones de padres.



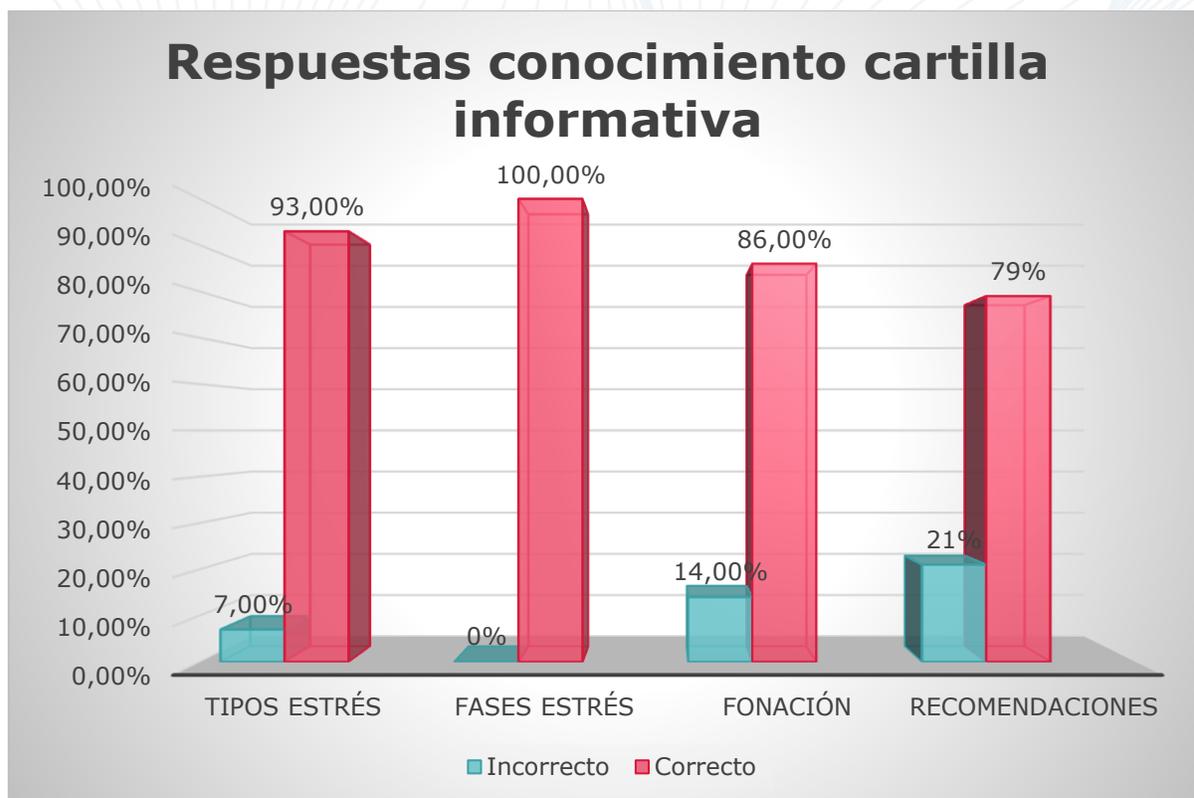
Grafica 10: Realización de técnicas en jornada laboral.

A la pregunta si realizaría estas técnicas en su jornada laboral y vida diaria, el 92% de los docentes (13) respondieron que, si han realizarían estas técnicas en su jornada laboral o vida diaria, el 7% de los docentes (1) no los realizaría debido a que sus alumnos son de preescolar “jardín” y sus responsabilidades laborales y vida diaria no lo requieren.

Análisis encuesta de conocimientos sobre insumo final cartilla informativa

Debido a las encuestas finales respecto los dos temas propuestos, y el interés de los docentes por conocer más intervenciones sobre el manejo del estrés y uso adecuado de la voz, se decidió dejar en la institución como insumo final una cartilla informativa sobre información básica, efectos, causas y actividades con uso de material de apoyo para otros tratamientos y cuidados. Este material fue enviado vía correo electrónico junto con una encuesta final de conocimientos frente a los temas encontrados en esta cartilla, los cuales se obtuvieron las siguientes respuestas:

Como pregunta inicial el 100% de los docentes encontraron la cartilla como un insumo claro y útil, donde la información brindada es presenta los temas sencillos y fáciles de entender.



Grafica 11: Respuestas encuestas de conocimientos cartilla informativa



Respecto a los datos expuestos la columna uno a la pregunta ¿Cuáles son los tipos de estrés? el 93% de los docentes (13) contestaron eustrés y distrés como respuesta correcta, el 7% de los docentes (1) contestaron todos los anteriores (estrés agudo y crónico, eustrés agudo y distrés crónico, eustrés y distrés) como respuesta incorrecta. A la pregunta ¿Cuáles son las fases del estrés? el 100% respondieron alarma, resistencia y agotamiento como respuesta correcta; para la pregunta ¿Qué órganos intervienen en la fonación? El 14% de los docentes (2) respondieron pulmones, diafragma y cuerdas vocales como respuesta incorrecta debido a que el diafragma es el musculo principal de la respiración, mas no aporta en la fonación, el 86% de los docentes (12) respondieron pulmones, cuerdas vocales y resonadores como respuesta correcta. Para la pregunta final de la gráfica ¿Cuál de estas respuestas NO es una recomendación para el cuidado de la voz? El 21% de los docentes respondieron (2) evite esfuerzo vocal como carraspeo, el (1) evite gritar, utilice sonidos como aplausos para llamar la atención de sus alumnos, ambas respuestas son recomendaciones sin embargo la respuesta correcta a la pregunta de NO es una recomendación el 79% de los docentes (11) respondieron utilice los músculos abdominales ayudado de la salida del aire, como respuesta correcta ya que los musculo abdominales no intervienen en la fonación.

Como pregunta final de la encuesta los docentes debían mencionar dos técnicas para manejo del estrés y uso adecuado de la voz las respuestas más comunes para manejo de la voz fueron ejercicios respiratorios, alimentación y un buen descanso, actividad física y meditación; las respuestas frente al uso adecuado de la voz respondieron respiración y estiramientos, soplos, lecturas, evitar hablar en lugares ruidosos, evitar gritar e hidratación constante. Estas respuestas nos confirman la revisión y lectura breve del insumo entregado.



Conclusiones

Respecto a las actividades propuestas se tomó en cuenta los diferentes horarios de clase que deben coordinar los docentes con sus estudiantes y padres de familia, adicional a los tiempos de cuarentena ahora vistos de forma normal, se procede a realizar las actividades de forma virtual donde se logra evidenciar compromiso por los temas vistos y la realización de las encuestas, su participación en cada una de las actividades obteniéndose resultados como practicidad y utilidad en cada una intervenciones, interés por temas a fines y uso de estas técnicas durante sus horarios laborales. Al ver los resultados analizados se evidencia interés, desconocimiento frente a algunos temas y compromiso por parte de la institución en cada uno de los procesos.

Respecto a los resultados obtenidos es importante destacar que el estrés es un problema cada vez más común y que no solo afecta a docentes sino a muchas profesiones. Un estudio a destacar es el realizado a médicos de atención primaria donde se evaluó la eficacia de técnicas de meditación (mindfulness), para el estrés y ansiedad a lo largo de 16 sesiones en un grupo experimental y de control, donde se concluyó “Los resultados de la presente investigación son un apoyo a la eficacia de las técnicas de meditación para el desarrollo de la conciencia plena, disminución de los niveles de estrés y ansiedad en médicos de atención primaria”¹¹.

El anterior estudio revela la importancia de técnicas para manejo del estrés con más duración, donde se puedan exponer diferentes métodos y técnicas durante y después del horario laboral, diferentes rutinas para la vida diaria y consejos para manejar mejor el tiempo entre lo laboral y personal. Por otro lado, profundizar en la importancia del cuidado de la voz y diferentes ejercicios para desarrollar en sus momentos de descanso, que eviten molestias o enfermedades en sus órganos fonadores. Respecto a si son efectivas estas actividades podemos decir que, si generan un cambio a nivel personal debido a que la información brindada sobre la importancia en la salud, física, emocional y social, es de desconocimiento para la mayoría de ellos, a su vez los temas expuestos al ser un problema común y de fácil manejo los motiva a conocer más sobre temas relacionados.



Se concluye también que este tipo de intervenciones son más efectivas si se realizan de forma presencial, en un espacio óptimo, donde se puedan realizar diferentes intervenciones o incluso abordar diferentes temas, aclarar las dudas que vayan surgiendo durante las intervenciones y conocer más a fondo como es la labor docente con niños de preescolar y básica primaria.

Recomendaciones

Dentro del análisis realizado frente a las instalaciones se evidencia que los docentes no cuentan con sala de profesores, lo que limitan sus tiempos de descanso o lo restringen debido a temas estrictamente laborales como revisar documentos o planeación de otras clases, sin contar con espacios para descanso.

Aunque las actividades propuestas solo abarca el estrés y la voz, se recomienda como actividad personal, la realización de actividad física como caminatas, uso de la bicicleta y ejercicios como zumba dentro de sus espacios personales permitiendo un estado de salud favorable que permita que su estado de salud físico y mental se encuentren óptimos en la realización de su profesión. Por otro lado, es importante ampliar diferentes estrategias que disminuyan el estrés o el uso inadecuado de la voz, como son la hidratación, alimentación adecuada, uso de actividad física o deportes de su gusto, el descanso, la planeación de sus actividades laborales y personales junto con la importancia de actividades de ocio y hobbies, que permitan disminuir los efectos a largo plazo.

Establecer políticas del ministerio de trabajo y educación donde sea implementada políticas de seguridad y salud en el trabajo en docentes, evitando el número de incapacidades, agota emocional, frustración que afecten su vida familiar y personal.

Para futuras intervenciones es importante contar con mayor tiempo, para mejores resultados de intervención ya sean semanal o mensual y adecuación de otras actividades que promuevan el bienestar de los trabajadores.



Bibliografía

1. Escuderos M, Ailed D, Toscano A, Hernando J. Burnout y problemas de salud mental en docentes: diferencias según características demográficas y sociolaborales. *Psychologia. Avances de la disciplina* (internet). 2016 (citado el 06 marzo de 2020). 10(1), 91-100. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297245905009.pdf>
2. Oramas A. Estrés laboral y síndrome de burnout en docentes cubanos de enseñanza primaria. (Tesis de Doctorado en ciencias de la salud) Habana, Cuba. Escuela nacional de salud pública instituto nacional de salud de los trabajadores, 2013.
3. Ratto A, García RC, Silva MI, González M. el síndrome de quemarse por el trabajo y factores psicosociales en docentes de primaria de la ciudad de Montevideo. *Ciencias Psicológicas* (internet). 2015 (citado el 08 marzo de 2020). 9 (2): 273 – 281. Disponible en: <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v9n2/v9n2a05.pdf>
4. Escalona E. Prevalencia de síntomas de alteraciones de la voz y condiciones de trabajo en docentes de escuela primaria. *Salud de los trabajadores* (internet). 2006 (citado el 08 de marzo de 2020). 14 (2): 31-54. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3758/375839276003.pdf>
5. Cantor LC, Muñoz AI. Salud vocal de docentes universitarios y condiciones acústicas en una universidad pública en Bogotá *Salud de los Trabajadores. Salud de los trabajadores* (internet). 2009 (citado el 07 marzo de 2020). 17(2), 97-105. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3758/375839294003.pdf>
6. Avendaño J, Cárdenas JO. Propuesta de formación sobre el uso de pausas laborales activas dirigida a docentes para fortalecer sus relaciones interpersonales durante la jornada académica. Bogotá. Universidad libre de Colombia. 2016.
7. Alarcón AM, Muñoz JH. Programa de promoción de la salud y prevención de la sintomatología osteomuscular de los docentes de básica secundaria del liceo santa Bernardita. (tesis de especialización en higiene, seguridad y salud en el trabajo). Bogotá. Universidad distrital Francisco José de Caldas. 2018.



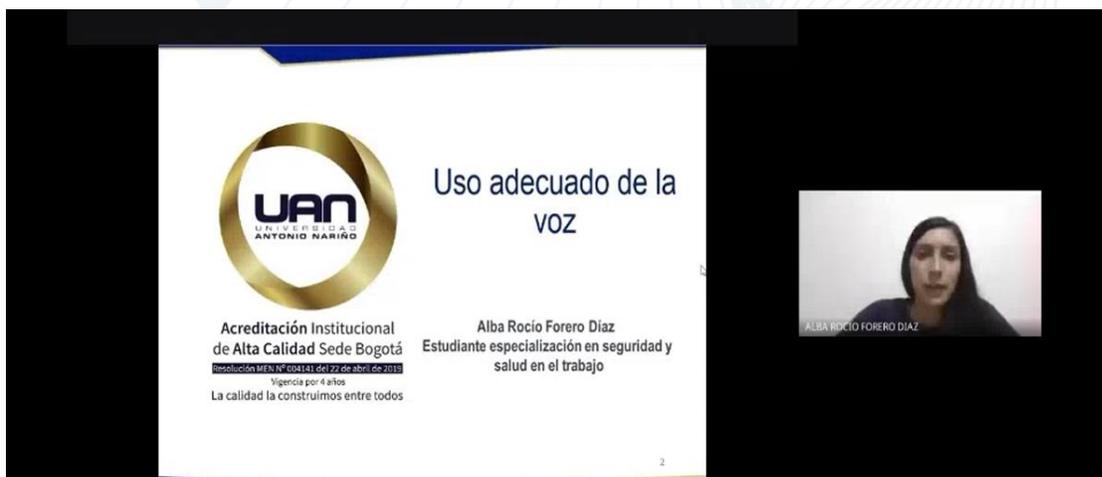
8. Gimnasio pedagógico los Andes La Calera (internet). La Calera. Gimnasio pedagógico. 2019 (citado el 23 de marzo de 2020). Disponible en: <https://losandeslacalera.edu.co/quienes-somos/#>
9. Moadel A, Christie A, Powers C. Manejo del estrés Efectos del estrés y cómo sobrellevarlos. Sociedad de lucha contra la leucemia y el linfoma. 2019. (Citado el 11 de abril de 2020). Disponible en https://www.lls.org/sites/default/files/National/USA/Pdf/Publications/PS92S_SP_Managing_Stress2019.pdf
10. Alcaldía Municipal de La Calera. Planeación municipal. 2016 – 2020. (citado el 23 abril de 2020). Disponible en <http://www.lacalera-cundinamarca.gov.co/NuestraAlcaldia/Dependencias/Paginas/Secretaria-de-Planeacion.aspx>
11. Franco C. Reducción de los niveles de estrés y ansiedad en médicos de Atención Primaria mediante la aplicación de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness). 2010. (citado el 25 de mayo de 2020). Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-reduccion-los-niveles-estres-ansiedad-S0212656709006532>

Anexos



Fuente: *video manejo del estrés, creación propia.*

<https://drive.google.com/open?id=1w4R3FWudbCC0gL4TMoQoGaOGUxGCcxwi>



Fuente: *video uso adecuado de la voz, creación propia.*

<https://drive.google.com/open?id=1GBdN3wg3bng5JbNrTKyDUarfrMydq4DQ>



Fuente: cartilla manejo del estrés y uso adecuado de la voz, creado por Alba Rocío forero Díaz.