

EL MANEJO DEL NIVEL DE ESTRÉS EN LOS DOCENTES DEL JARDIN  
INFANTIL “AQUÍ ENTRE NIÑOS”

**HURTADO HERNANDEZ JOSE ENRIQUE**

**88 155 020**

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE EDUCACION  
DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES  
ESPECIALIZACION PARA LA EDUCACION COMUNITARIA  
PAMPLONA

2016

EL MANEJO DEL NIVEL DE ESTRÉS EN LOS DOCENTES DEL JARDÍN INFANTIL  
“AQUÍ ENTRE NIÑOS”

**HURTADO HERNANDEZ JOSE ENRIQUE**

**88 155 020**

MONOGRAFIA

**ARLES JAVIER ORTEGA PARRA PhD.**

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE EDUCACION  
DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES  
ESPECIALIZACION PARA LA EDUCACION COMUNITARIA  
PAMPLONA  
2016

## DEDICATORIA

Dedicarle este trabajo ante todo a DIOS: Por ser el creador de la vida, y quien me ha dotado de capacidad, aptitudes, inteligencia y perseverancia para lograr este tan importante título, Por siempre resguardarme y guiar mis pasos.

A mis padres Víctor Manuel y Martha Teresa, (q.e.p.d), en especial a mi madre MARTHA TERESA, Quien insistió en mi educación.

Mis hermanos y sobrinos por ser parte de mi vida y la alegría en mi vida

A mi esposa EDDY ISABEL por su apoyo y amor constante, a mis hija MARÍA GABRIELA por su logro obtenido al proclamarse bachiller y a DANNA CAROLINA por su alegría constante, hijas mis las amo.

A mis amigos y colegas de la especialización, quienes me alentaron siempre, VÍCTOR BAUTISTA Y WILTON MOSQUERA, quien siempre tuvo un gesto de comprensión y apoyo para con migo.

A mi asesor ARLES JAVIER ORTEGA PARRA PhD quien motivo a realizar mi trabajo con más libertad y acompañamiento constante y por supuesto al conocimiento y experiencia de los demás docentes.

Gracias totales a cada uno de ustedes.

## RESUMEN

El objeto de esta investigación determinara como las actividades recreativas tiene una relación contundente con el grado de estrés de las docentes del Jardín Infantil Aquí entre Niños, de Cúcuta Norte de Santander. Su estudio se presentara de manera cualitativa y cuantitativa

La muestra fue aplicada a un total de 15 docentes que laboran en los grados de caminadores hasta transición (1 año a 5 años de edad). Para conocer resultados de la muestra se aplicaron los cuestionarios de autores como, García-Izquierdo et al, en 1993. la adaptación española del trabajo de Hock de 1988 los psicólogos Jesús Pérez Bilbao y Manuel Fidalgo Vega que la adaptaron de la obra "Overall Job Satisfaction" (Escala General de Satisfacción) de Warr, Cook y Wall publicada en 1979.

El primero de ellos es conocido como Cuestionario de Problemas Psicosomáticos y contiene un numero de 12 items que mostraran en qué condiciones se encuentra el paciente con respecto a niveles asociados al estrés. El segundo de ellos, conocido como "Escala General de Satisfacción", contiene un total de 15 items y nos permitirá indagar sobre cuáles son las causas de dicho estrés, facilitando la toma de decisiones en caso necesario.

## INTRODUCCION

## MARCO DE REFERENCIA DEL ESTUDIO

Es muy importante tener en cuenta que en la actualidad el ser humano cada día está consciente de que su salud se encuentra en problema y este problema cotidianamente se debe a su estilo de vida, exigencias cotidianas de la vida profesional y las dificultades que viven en su diario vivir al momento de sus horas laborales.

Podemos notar que, en este contexto laboral, el estrés, es considerado como una enfermedad de la sociedad moderna, y la cual se origina por el exceso de trabajo o preocupaciones en mismo espacio laboral ya sean por factores externos o internos de la persona, y actualmente el estrés se ha convertido en unas de las primeras causas de mortalidad y morbilidad en el hombre. (Meneses 2010)

El estrés es una enfermedad de inadaptación que puede deberse tanto al fracaso como al éxito, a la alegría o la tristeza, y en general a todo acontecimiento de la vida personal y social en el cual el organismo responde a alcances de la enfermedad como tal no tiene límites. Generalmente las personas lo identifican como un deterioro o agotamiento en el cuerpo, o una pérdida de fuerzas o bien un cansancio por exceso del trabajo. Algunos autores definen el estrés como un elevado nivel crónico de agitación mental y tensión corporal, superior al que la capacidad de la persona puede aguantar y que le produce angustia, enfermedades, o una mayor capacidad para superar esas situaciones (Neidhardt citado por Naranjo 2009 )

. Por otro lado, *Meneses* toma las palabras de *Pearson* y define el estrés o tensión como la acumulación de experiencias que provienen del mundo exterior. A la que no se les puede dar una respuesta o solución. Diariamente podemos escuchar en la personas de quejarse de dolores de cabeza, de espalda, mal genio, falta de tiempo, así como verlas apresuradas cogiendo de un lado para otro, se agotan con facilidad y de igual manera un sin número de malestares que le aquejan y que están inmersos a su vida cotidiana, en donde los múltiples compromisos, consecuencia de una sociedad altamente consumista le modifica y altera su

calidad de vida, por consiguiente, se hace imperativo aprender a manejar el estrés según las condiciones y el ambiente en el cual se encuentra el individuo, Euestres. Al respecto el estrés no se puede ni se debe tratar de parar el estrés. Lo que se puede hacer es ayudar a situar el estrés dentro del ritmo de vida, para lo cual es necesario iniciar desde los primeros años de vida, la enseñanza de técnicas que permitan identificarlos, controlarlo y manejarlo, (Clarck).

El estrés laboral es una realidad que requiere ser atendida ya que sus efectos son alarmantes. Además de afectar el rendimiento del empleado, el sufrimiento y agotamiento que genera se trasladan al ámbito personal, afectando la convivencia familiar y social. Cuando permanece por un largo periodo es capaz de afectar la salud física y mental y generar graves enfermedades (Rubio, citado por Carazo 2015).

Para que una institución se dé un adecuado funcionamiento en la toda la estructura de los trabajadores a las personas se le deben brindar espacios o momentos que ellos se puedan relajar y así soltar la tensión laboral y por ende si hay pausas activas las personas más adelante van a responder eficazmente en todo lo que tiene que ver con su parte laboral y de igual forma en las funciones organizacional de la institución. Carazo cita Autores como Hernández y Rodríguez (2011) sostienen que mediante la práctica de la actividad física y la recreación de manera regular y sistemática se contribuye en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, lo que repercute en el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana.

Por medio de este estudio buscamos que las personas se involucren mucho más en el desarrollo de actividades recreativas las cuales conlleven a beneficios social, personal, físico, con el aprovechamiento de la recreación. La participación reiterada de las personas en actividades recreativas es una estrategia para combatir el estrés laboral en la cual se encuentran los docentes en su diario vivir, en su lugar de trabajo y el entorno que lo rodea con su labor profesional.

## OBJETIVOS

### GENERAL

Estudio del manejo del estrés laboral en los docentes de institución Aquí entre niños jardín infantil, Cúcuta, norte de Santander

### ESPECÍFICOS

- Diagnosticar por medio de encuesta el manejo del estrés laboral en los docentes de institución Aquí entre niños jardín infantil, Cúcuta, norte de Santander
- Analizar las encuestas en la población objeto de estudio.
- Promover las actividades recreativas en los docentes de Aquí entre niños jardín infantil para un mayor eficaz desarrollo de las clases con los niños.



## METODOLOGÍA

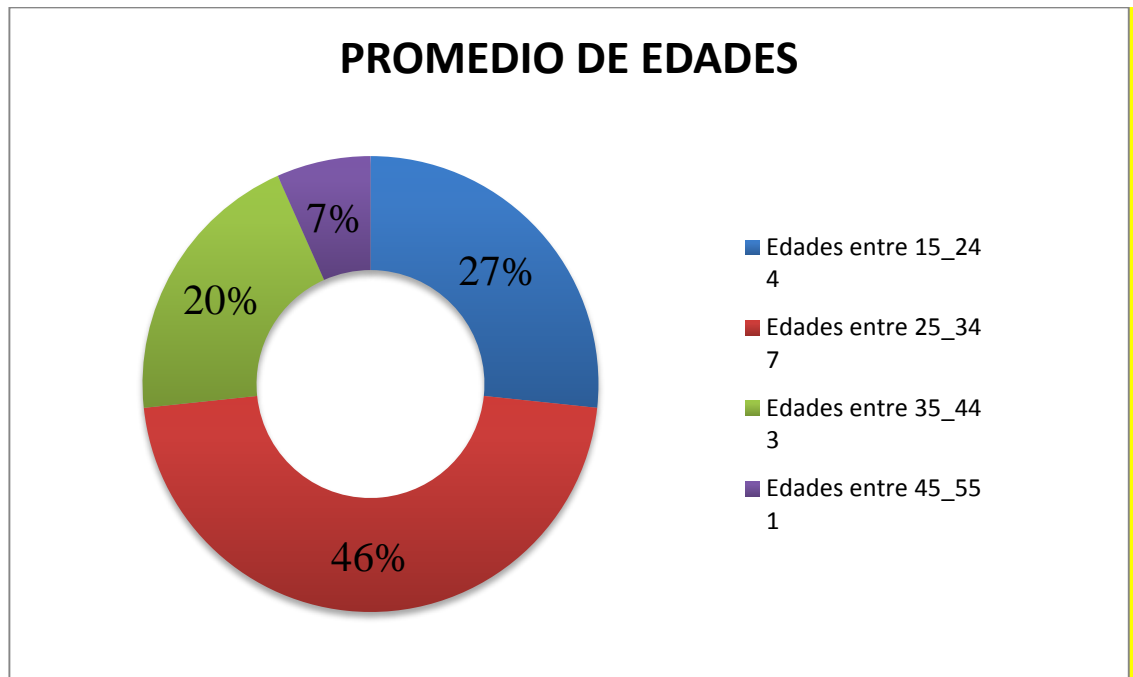
La investigación descriptiva, Según Tamayo y Tamayo, (2003). Este tipo de estudio busca únicamente describir situaciones o acontecimientos; básicamente no está interesado en comprobar explicaciones, ni en probar determinadas hipótesis, ni en hacer predicciones. Se utilizó este tipo de investigación con el fin de describir cual fue el nivel de estrés laboral que presentaba la población en el área en cual se encuentran y a las diferentes tensiones al que están expuestos.

Este tipo de investigación descriptiva permitirá Identificar el estudio del manejo del estrés laboral en las docentes, conocer el diseño y objeto de la misma, su población, el desarrollo de recolección de datos, sus resultados y su interpretación. Los niveles y razones de estrés están contemplados según los autores quienes adaptaron los cuestionarios para este tipo de problemas psicosomáticos y de satisfacción de las docentes del jardín.

### POBLACIÓN Y MUESTRA

En cuanto a la población encuestada esta relacionada de la siguiente manera:

SEXO		EDADES								
F	14	F	15-24	4	25-34	6	35-44	3	45-55	1
M	1	M			25-34	1				



El instrumento de evaluación que se tuvo en cuenta, para conocer resultados de la muestra se aplicaron los cuestionarios de autores como, García-Izquierdo et al, en 1993. la adaptación española del trabajo de Hock de 1988 los psicólogos Jesús Pérez Bilbao y Manuel Fidalgo Vega que la adaptaron de la obra "Overall Job Satisfaction" (Escala General de Satisfacción) de Warr, Cook y Wall publicada en 1979. Es preciso decir que el propósito inicialmente fue medir que niveles de estrés presentaba la población.

### RESULTADOS DE LA ENCUESTA

En nuestra primera parte con respecto a los problemas psicosomáticos se propusieron las siguientes Instrucciones a los encuestados.

A continuación se muestran 12 ítems que muestran diferentes síntomas psicosomáticos. Para cada uno de ellos, señale con un círculo en qué grado los ha experimentado durante los últimos 3 meses, siendo 1 "nunca" y 6 "con mucha frecuencia". A continuación se muestra una descripción más detallada de cada una de las posibles respuestas:

- 1- Nunca.
- 2- Casi nunca.
- 3- Pocas veces.
- 4- Algunas veces.
- 5- Con relativa frecuencia.
- 6- Con mucha frecuencia.

1. Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	5	6
2. Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	6
3. Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	4	5	6
4. Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	6
5. Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1	2	3	4	5	6
6. Disminución del interés sexual.	1	2	3	4	5	6
7. Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	4	5	6
8. Disminución del apetito.	1	2	3	4	5	6
9. Temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	4	5	6
10. Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	5	6
11. Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	6
12. Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	5	6

En nuestra segunda parte del cuestionario para los docentes tiene que ver con el estrés laboral que manifiestan como se siente en su lugar de trabajo.

- 1- Muy insatisfecho.

- 2- Insatisfecho.
- 3- Moderadamente insatisfecho.
- 4- Ni satisfecho ni insatisfecho.
- 5- Moderadamente satisfecho.
- 6- Satisfecho.
- 7- Muy satisfecho.

1. Condiciones físicas de su trabajo.	1	2	3	4	5	6	7
2. Libertad para elegir su propio método de trabajo.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sus compañeros de trabajo.	1	2	3	4	5	6	7
4. Reconocimiento que obtiene por el trabajo bien hecho.	1	2	3	4	5	6	7
5. Su superior inmediato.	1	2	3	4	5	6	7
6. Responsabilidad que usted tiene asignada.	1	2	3	4	5	6	7
7. Su salario.	1	2	3	4	5	6	7
8. La posibilidad de utilizar sus capacidades.	1	2	3	4	5	6	7
9. Relación entre dirección y trabajadores en su empresa.	1	2	3	4	5	6	7
10. Sus posibilidades de promocionar.	1	2	3	4	5	6	7
11. El modo en que su empresa está gestionada.	1	2	3	4	5	6	7
12. La atención que se presta a las sugerencias que usted hace.	1	2	3	4	5	6	7
13. Su horario de trabajo.	1	2	3	4	5	6	7
14. La variedad de tareas que realiza en su trabajo.	1	2	3	4	5	6	7
15. Su estabilidad en el empleo.	1	2	3	4	5	6	7

Según los autores de este primer cuestionario dicen que La suma de los valores de todas las respuestas puede tomar un valor comprendido entre 12 (No existe síntoma alguno de estrés) y 72 (nivel de estrés máximo). El punto medio se establece en 42 puntos. No

obstante, dicha valoración es demasiado simplista, siendo conveniente prestar atención a cualquier valoración de un ítem entre 4 y 6, especialmente si se da en 2 o más ítems de un mismo trabajador, lo que podría ser un claro indicativo de situaciones de estrés graves.

A continuación demuestra la imagen el número de veces que los encuestados respondieron una misma pregunta, de igual forma en las columnas resaltadas en amarillo se muestra un indicativo de situaciones de estrés grave, lo que demuestra que a partir de este momento se descubren los factores de importancia en la investigación planteada sobre estrés en las docentes del jardín infantil aquí entre niños, las relaciones involucran estilo de vida personal y laboral.

0	síntomas psicósomáticos. Descripción más detallada de cada una de las posibles respuestas:	1-Nunca.	2-Casi nunca.	3-Pocas veces.	4- Algunas veces.	5-Con relativa frecuencia.	6-Con mucha frecuencia.
1	1. ¿Imposibilidad de conciliar el sueño.?	5	2	1	2	3	2
2	2. Jaquecas y dolores de cabeza.	1	4	4	4	2	
3	3. Indigestiones o molestias gastrointestinales.	4	4	1	3	3	
4	4. Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	2	6	2	2
5	5. Tendencia a comer, beber o fumar más de lo habitual.	6	3	2	3		1
6	6. Disminución del interés sexual.	8		1	5		1
7	7. Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	8	2	1	3	1	
8	8. Disminución del apetito.	8	3	2	2		
9	9. Temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos).	9	1		5		
10	10. Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	5	5	2	2	1	
11	11. Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	4	2	3	1	2	3
12	12. Tendencia a sudar o palpitaciones.	7	4	1	2	1	
	TOTALES	66	32	20	38	15	9
					Indicativo de situaciones de estrés graves		
					ENTRE 2 Ó MAS ÍTEMS DE UN MISMO TRABAJADOR		

## ANÁLISIS DE LOS SÍNTOMAS PSICOSOMÁTICOS

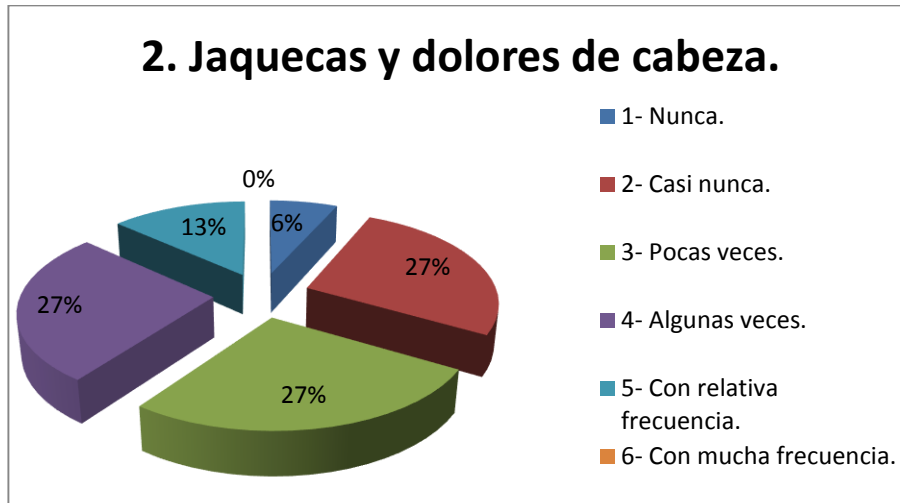
Grafica 1.

El 53% de los encuestados manifiestan imposibilidad de conciliar el sueño y un 46% si se le dificulta.



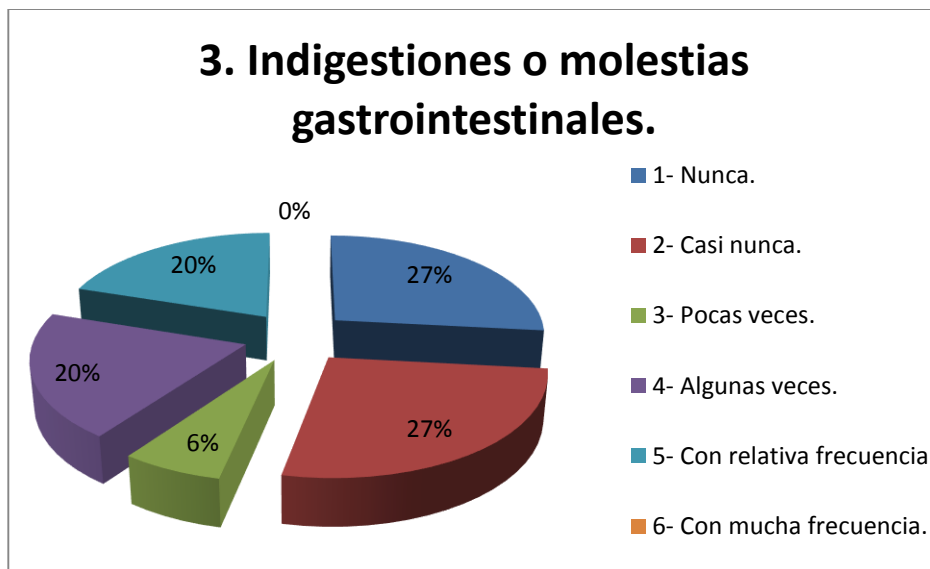
Grafica 2.

El 67% muestra jaquecas y dolores de cabeza.



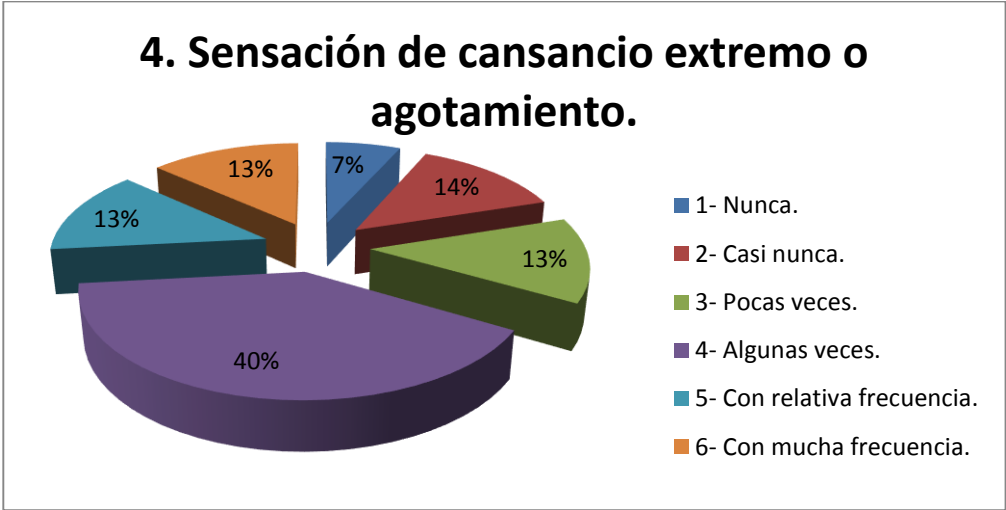
Grafica 3.

El 46% sufre de indigestiones o molestias gastrointestinales. Ante un 54% que no lo posee.



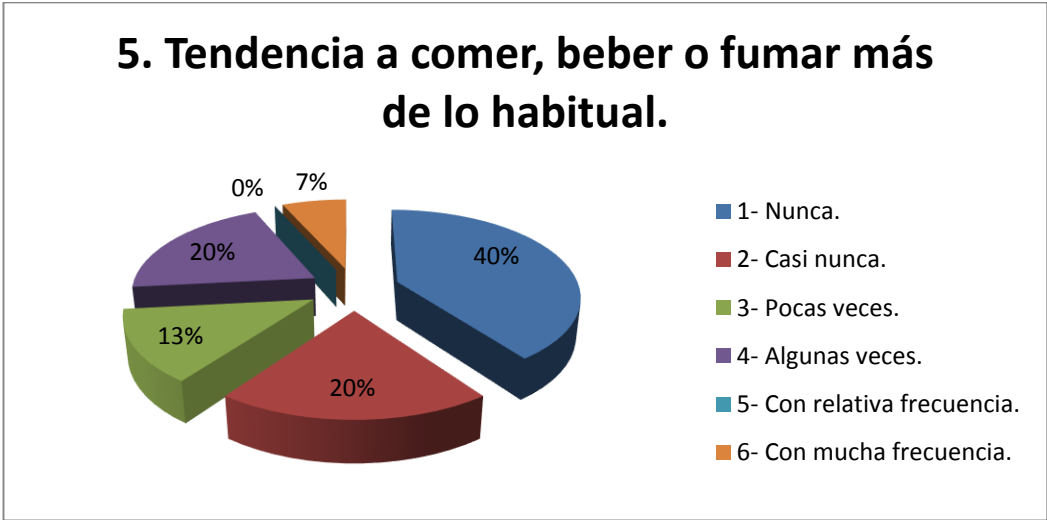
Grafica 4.

El 79% de los encuestados posee sensación de cansancio extremo o agotamiento.



Grafica 5

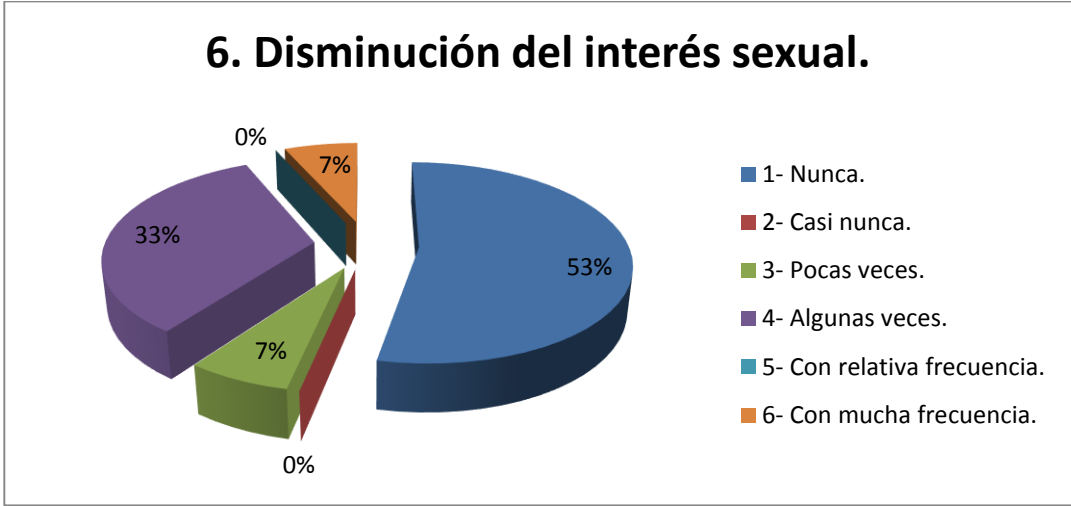
El 60% de los encuestados posee control en la tendencia a comer, beber o fumar más de lo habitual y un 40% con tendencia a hábitos de descontrol.



Grafica 6

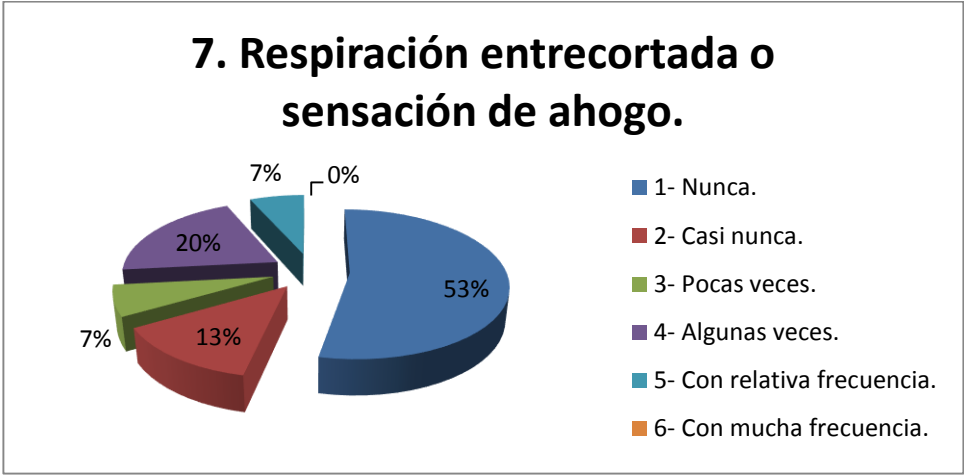
El 60% de los encuestados no padece de interés de la disminución sexual, ante un 40%





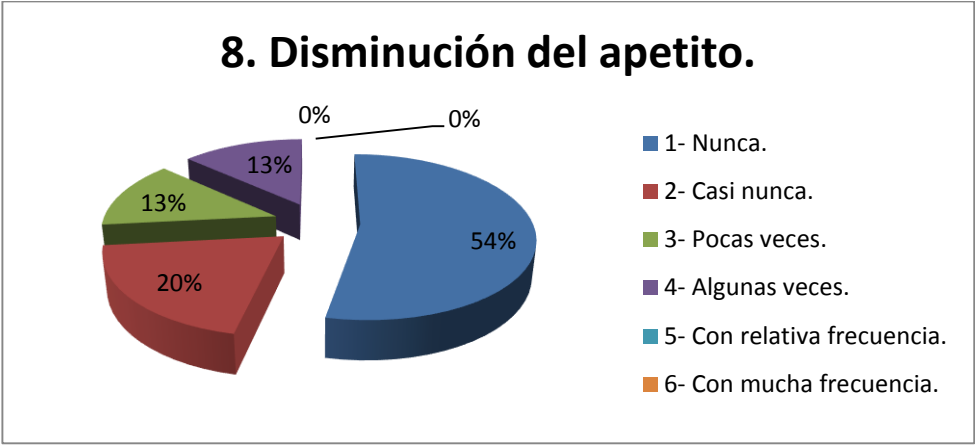
Grafica 7.

El 66% de los encuestados, no manifiesta índices de riesgo para la salud, con la respiración entrecortada o sensación de ahogo, un 27% si manifiesta sensación de ahogo y un 7% con relativa frecuencia.



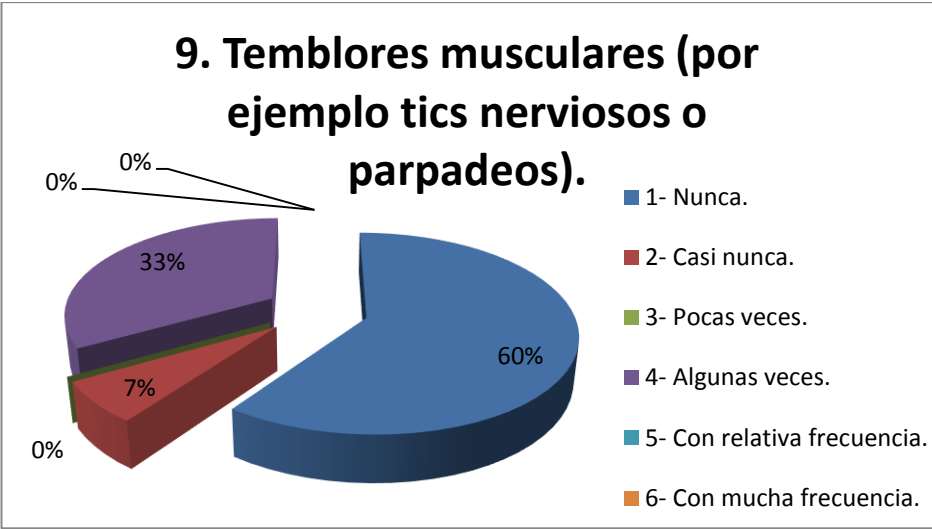
Grafica 8.

Para los encuestados el 74% no posee disminución del apetito, a un 26% de forma esporádica.



Grafica 9.

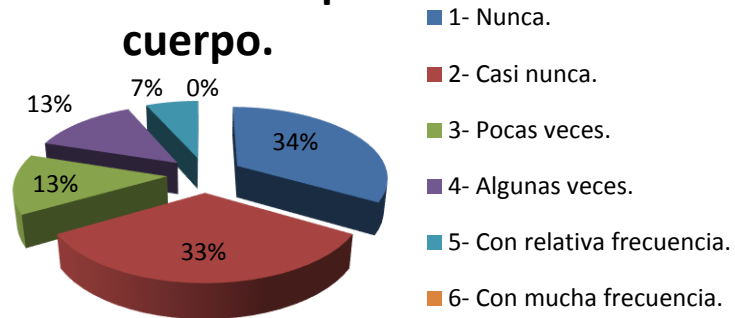
Temblores musculares, el 67% de los encuestados no lo sufre, un 33% algunas veces.



Grafica 10.

80% de los encuestados no poseen pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo, un 20% si los posee.

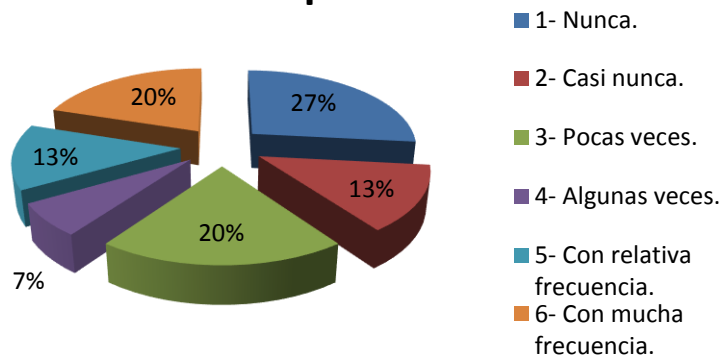
### 10. Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.



Grafica 11,

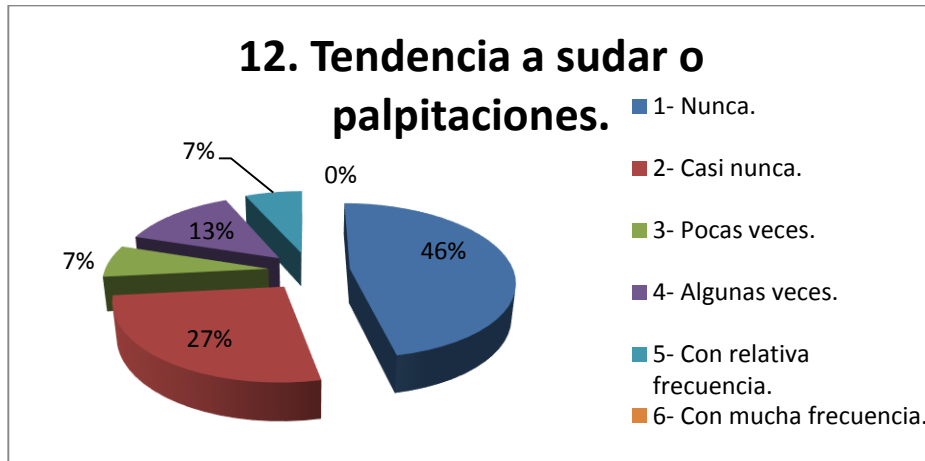
De los encuestados el 60% no tienen tentaciones fuertes de no levantarse en la mañana, y un 40% si lo posee de estas tentaciones.

### 11. Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.



Grafica 12.

No tener tendencia a sudar o palpitaciones el 80% de los encuestados y el 20% con más frecuencia.



Análisis del resultado encuesta uno.

Si existen algunos síntomas asociados al estrés laboral que se deben tener en cuenta, el caso de jaquecas o dolores de cabeza, tentaciones a no levantarse temprano, bajo apetito y del interés sexual entre otros, muestran porcentajes que deben prestárseles cierta atención.

#### ANÁLISIS DEL CUESTIONARIO EN EL LUGAR DE TRABAJO.

En nuestra segunda parte con respecto a la satisfacción del lugar de trabajo, se propuso las siguientes Instrucciones a los encuestados.

El test anterior permite obtener 3 puntuaciones diferentes. Una mayor puntuación indica un mayor nivel de satisfacción.

- Nivel de satisfacción general: Corresponde a la suma de todos los ítems. Su valor mínimo es de 15 (mínima satisfacción) y su valor máximo de 105 (máxima satisfacción). El punto medio o neutral se establece en 60 puntos.

- Nivel de satisfacción intrínseca: Aborda la satisfacción respecto a factores intrínsecos al puesto de trabajo, tales como la responsabilidad, el contenido de la tarea o la promoción.

Para su obtención se debe realizar la suma de los ítems pares (2, 4, 6, 8, 10, 12 y 14).

Su valor mínimo es de 7 (Mínima satisfacción) y su valor máximo de 49 (máxima satisfacción). El punto medio o neutral se establece en 21 puntos.

- Nivel de satisfacción extrínseca: Aborda la satisfacción respecto a factores extrínsecos al puesto de trabajo, tales como la organización, el horario o la remuneración económica.

Para su obtención se debe realizar la suma de los ítems impares (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 y 15).

Su valor mínimo es de 8 (Mínima satisfacción) y su valor máximo de 56 (máxima satisfacción). El punto medio o neutral se establece en 32 puntos.

Si bien el análisis utilizando la suma de puntuaciones puede ser representativo del nivel de satisfacción general, intrínseca y extrínseca del colectivo, es importante realizar un análisis pormenorizado, prestando especial atención a la valoración por debajo de 4 de cualquier ítem.

Beneficios de un mayor nivel de satisfacción:

Son varios los estudios que han encontrado una correlación positiva entre un mayor nivel de satisfacción laboral y:

- Un mejor estado de ánimo general y actitudes más positivas, tanto en el ámbito laboral como en el privado.

- Una mejor salud tanto física como psíquica, con una menor prevalencia de estrés y alteraciones psicósomáticas.

- Una menor tendencia al absentismo laboral o la falta de puntualidad.

Por último es necesario volver a recordar que para asegurar cierto grado de sinceridad en las respuestas por parte de los trabajadores, es fundamental garantizar su privacidad y anonimato, pues en caso contrario podrían producirse importantes distorsiones en los resultados.

En el segundo análisis de la encuesta tenemos los porcentajes para cada ítem y según la sumatoria en los aspectos relacionados con el lugar de trabajo entre moderadamente satisfecho y muy satisfecho, está en un 85% de satisfacción.

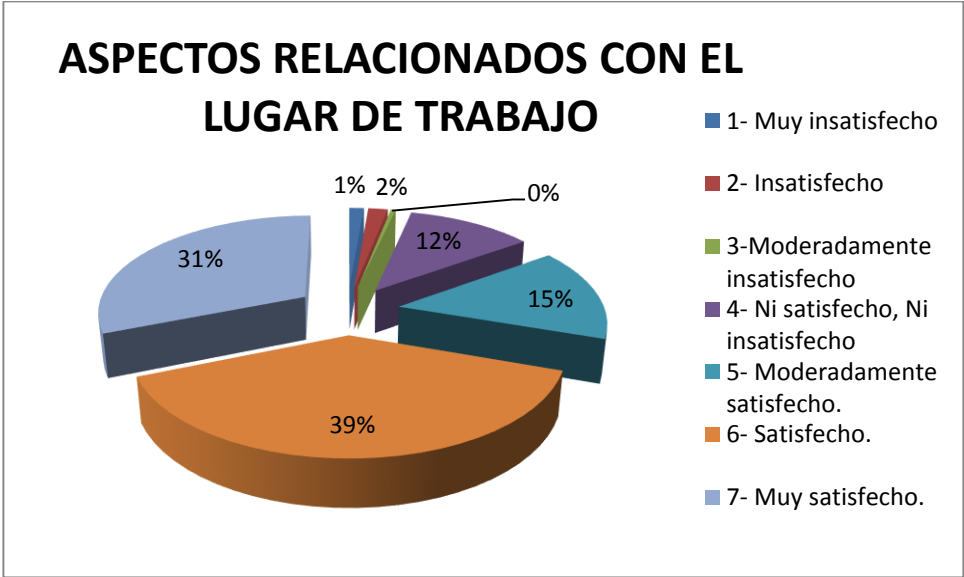


FIGURA 1.

En cuanto a las condiciones físicas de su trabajo se encuentra en un 80% entre los ítems 6 y 7 de satisfacción respectivamente.

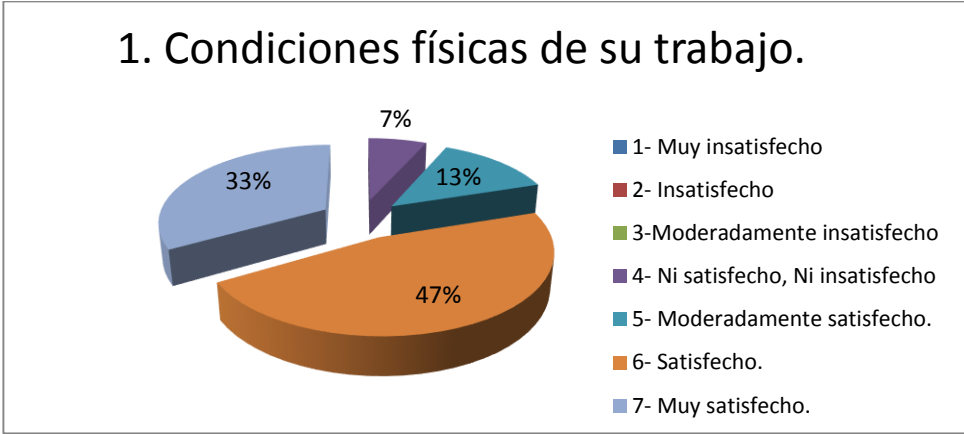


Figura 2

Encontramos un 87% de satisfacción al tener libertad para elegir su propio método de trabajo.

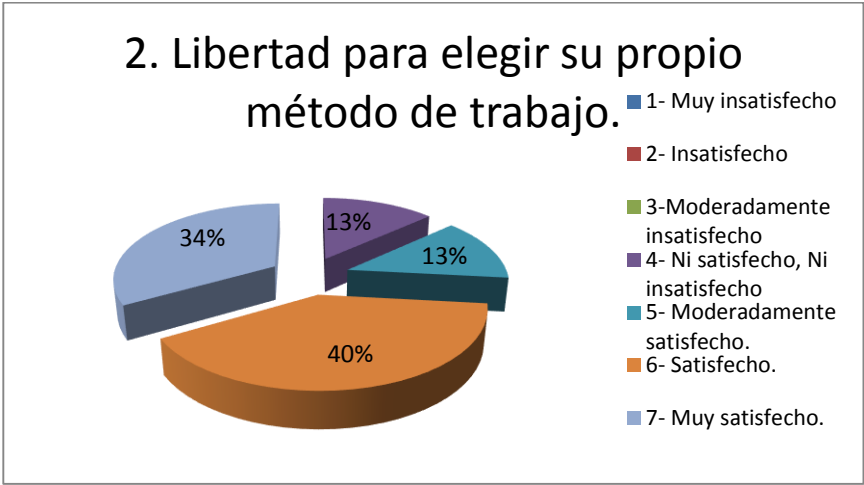


Figura 3.

Aunque la gráfica muestra un gran porcentaje de satisfacción 74%. Existe también un 26% de insatisfacción, puede ser un factor crítico que indica un mal clima laboral,

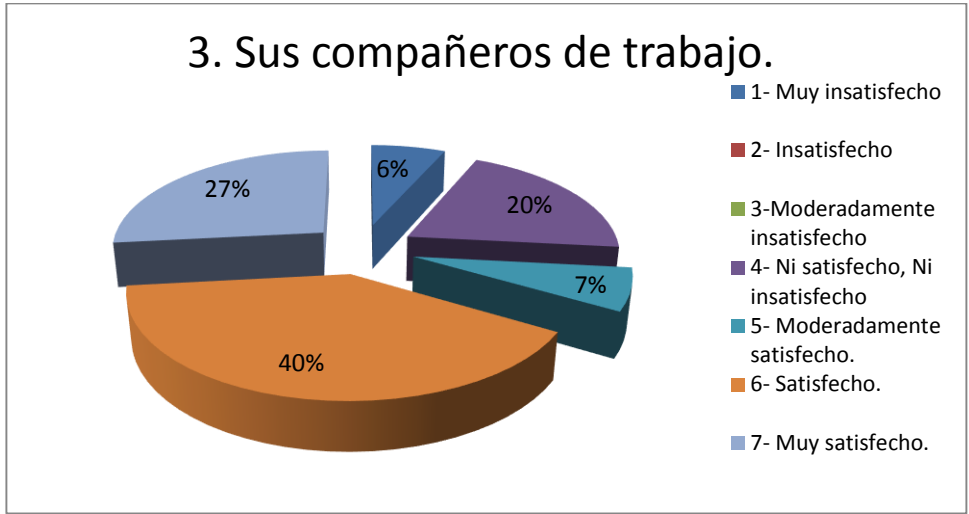


Figura 4

El nivel de satisfacción es muy alto, del 93% en el reconocimiento que obtiene por el trabajo bien hecho.

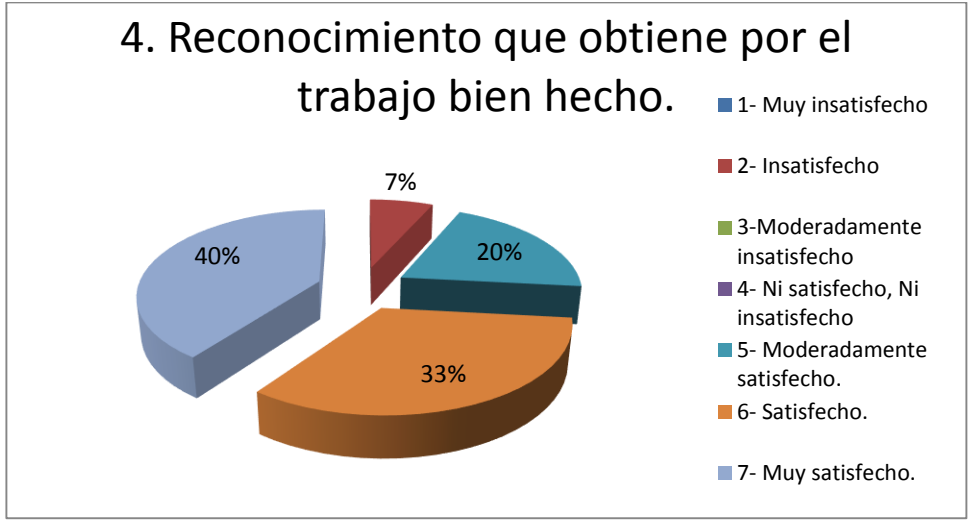


Figura 5

El porcentaje para su superior inmediato es del 93% de satisfacción en el lugar de trabajo.



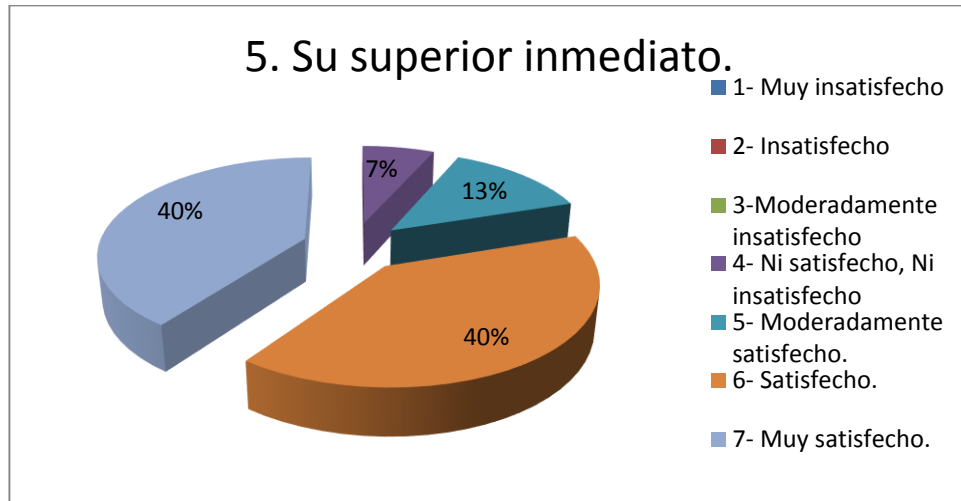


Figura 6.

La responsabilidad que usted tiene asignada es de un 93% de satisfacción.

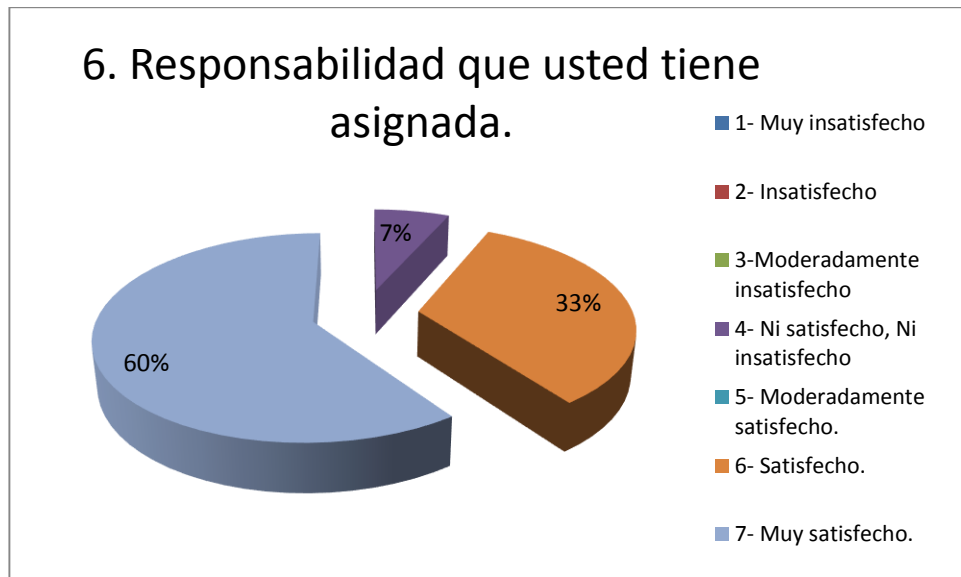


Figura 7.

Este es un factor crítico de insatisfacción, su salario, ya que posee un 60% por encima del porcentaje de satisfacción 40%, lo que indica una mala remuneración.

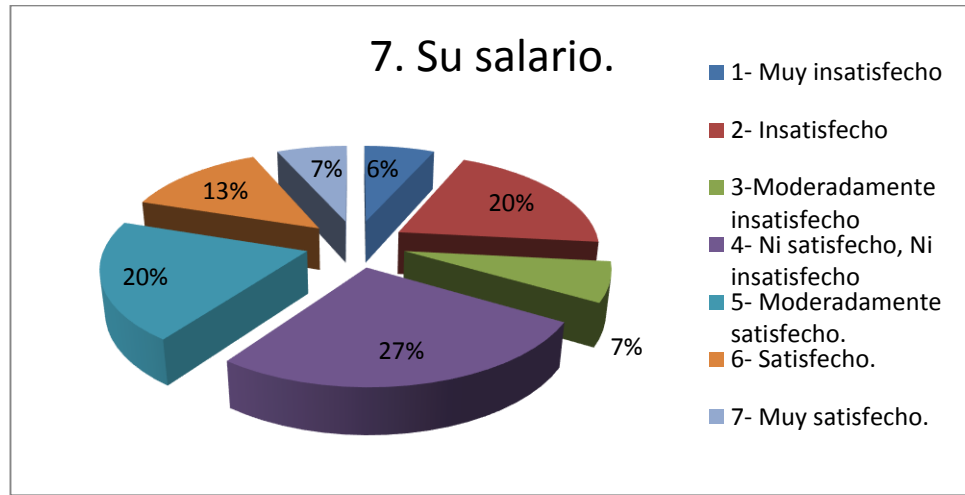


Figura 8

El porcentaje de satisfacción en la posibilidad de utilizar sus capacidades es de un 80%, sin embargo por ser alto existe un 20% de insatisfacción.

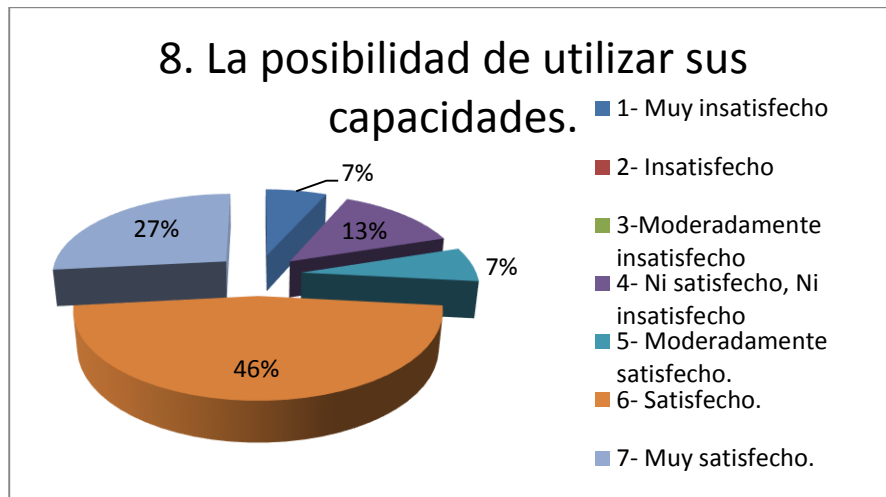


Figura 9

La relación entre dirección y trabajadores en su empresa posee un factor de insatisfacción, del 27%, contra el 73% de satisfacción,

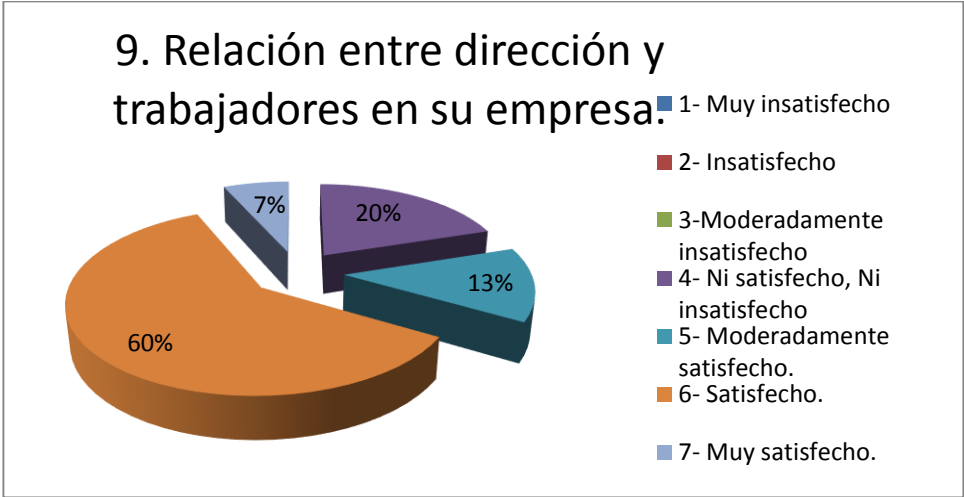


Figura 10  
 Sus posibilidades de promocionar son del 87%

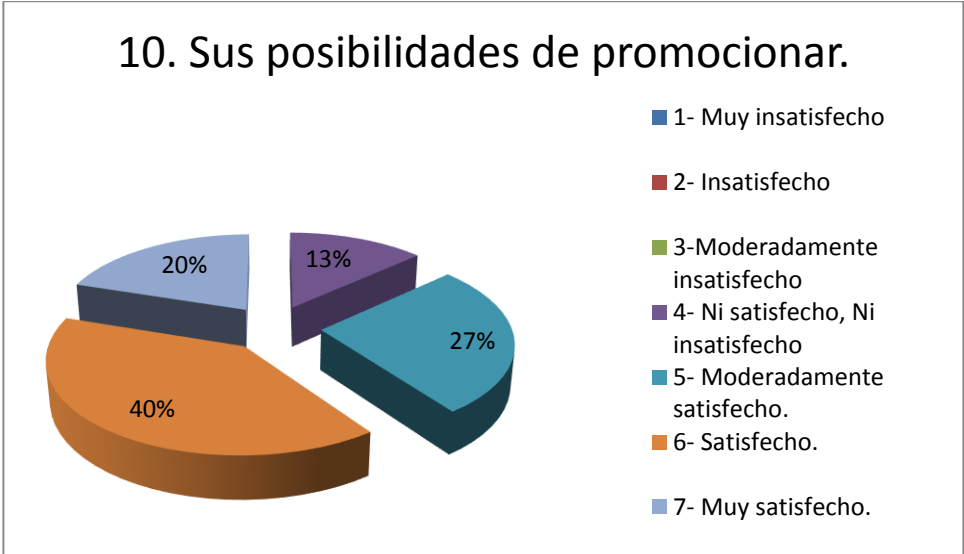


Figura 11  
 El 93% es el modo como su empresa está gestionada, es un alto porcentaje de satisfacción.

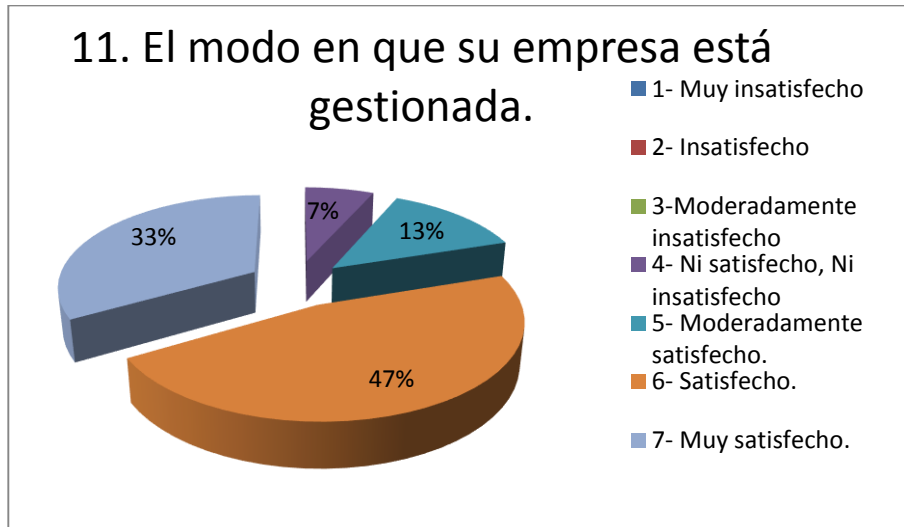


Figura 12

El 80% de la atención que se presta a las sugerencias que usted hace, tiene relación con su bienestar laboral.

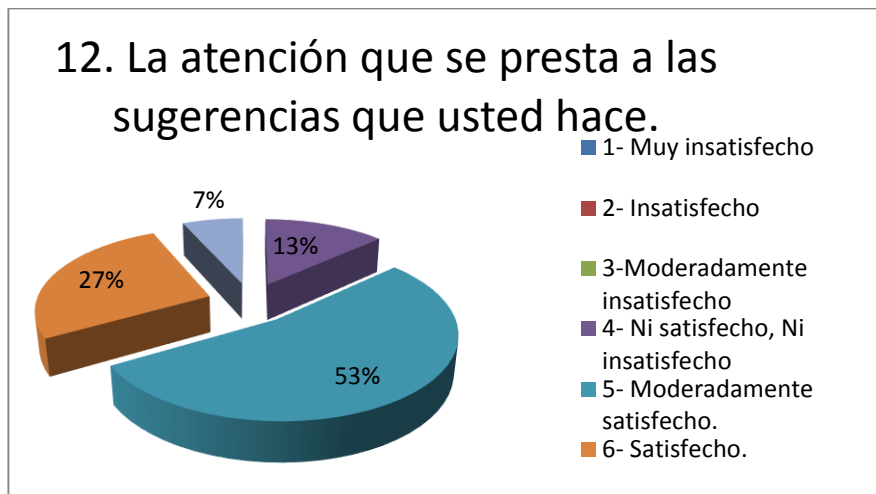


Figura 13

El 100% de satisfacción está depositado en su horario de trabajo.

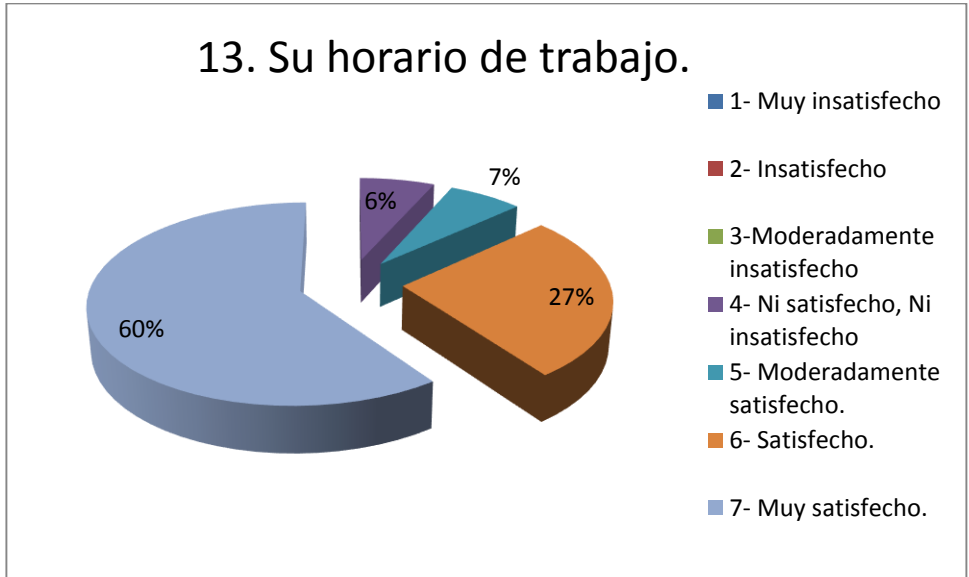


Figura 14

La variedad de tareas que realiza en su trabajo tiene un 83% de satisfacción

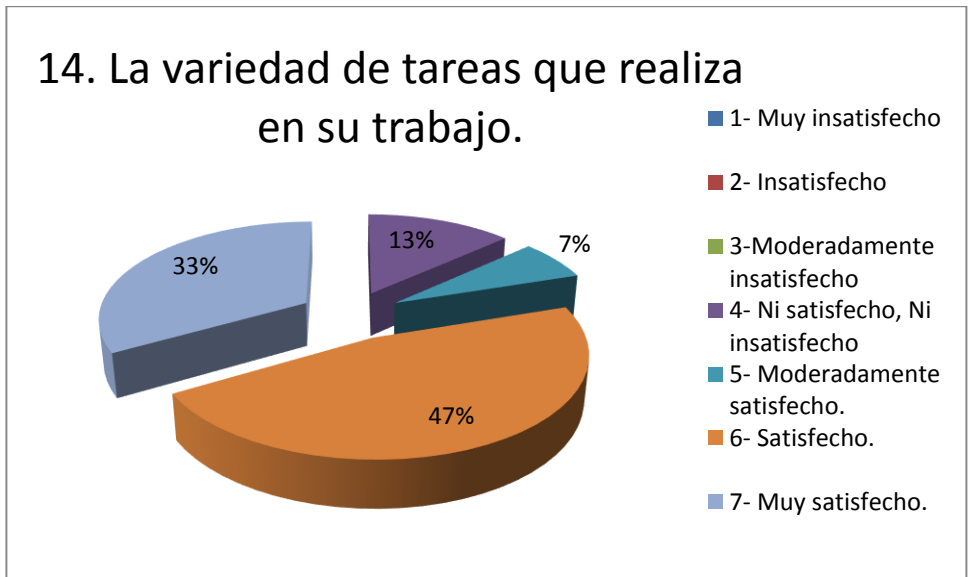
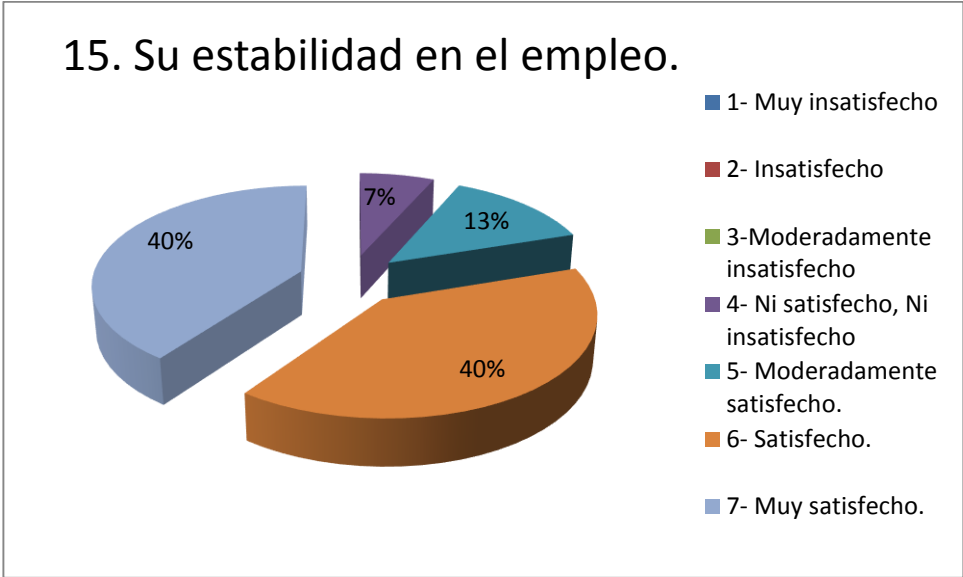


Figura 15

La estabilidad en el empleo es del 93% de satisfacción.



Análisis del resultado encuesta 2.

Los índices de satisfacción son altos, lo que permite un ambiente laboral adecuado y llevadero.

## CONCLUSIONES

Con la aplicación de estas herramientas hemos conocido como los ambientes personales, como los institucionales juegan un papel importante en dar a conocer los niveles de estrés de los docentes del jardín aquí entre niños, porcentajes que varían dependiendo de cada docente y su necesidad, aunque no hubo porcentajes del 100% afirmativa de cada ítem, si se reflejan casos mínimos de estrés que tienen que ser supervisados por las directivas, evitando complicaciones de carácter laboral con problemas psicosomáticos o que las escalas de satisfacción en el lugar de trabajo se refleje en los trabajadores.

De acuerdo a lo valores obtenidos por medio de las herramientas aplicada podemos concluir que el jardín aquí entre niños maneja un ambiente laboral que permite a sus docentes manejar niveles de estrés bajos y estimula estos niveles de satisfacción por parte de ellos mismos.

## RECOMENDACIONES

Es importante replantear los programas escolares para que exista una buena convivencia, convivencia que sería más agradable si se tuvieran en cuenta actividades recreativas que influyan positivamente en la disminución del estrés laboral de las docentes del jardín aquí entre niños.



## DISCUSIÓN

De acuerdo a los resultados de nuestro estudio estamos en concordancia con Martínez otero (2003) al afirmar que una de las estrategias para prevenir el estrés en los docentes, es humanizar los centros educativos, tener en cuenta al docente como ser humano, de esta manera podemos concluir que más del 50% de la población encuestada no presenta niveles de estrés o tendencias a sufrir de niveles de estrés elevados, contrario a lo encontrado por el estudio desarrollado por Adriana Cleves Calderón, Gina Lizbeth Guerrero Chaparro y Alfred Jair Macías Pereira en el año 2014 donde encontraron que más del 50% de las personas tenían tendencia a niveles de estrés altos.

## BIBLIOGRAFIA

- Martínez Otero (2003), estrés y ansiedad en los docentes, revista digital de los lectores.pdf.
- Tamayo y Tamayo (2003), El proceso de la investigación científica, Cuarta edición, Editorial LIMUSA, pag 43
- La recreación: una forma para controlar el estrés, En línea, <http://docplayer.es/15044987-La-recreacion-una-forma-para-controlar-el-estres.html>
- Naranjo Pereira (2009) Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo, Revista Educación 33(2), 171-190
- Pearson, G. 1953. *Trastornos emocionales de los niños*. Editorial Paidós. Buenos Aires, Argentina.
- Carazo Vargas (2015) Recreación como estrategia para el afrontamiento del estrés en ambientes laborales, EmásF, Revista Digital de Educación Física, Año 6, Num. 36 (septiembre-octubre)

## ANEXOS





