CARRERA ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS HUMANOS

REALIZAR TALLERES DE TRAINING Y YOGA PARA REDUCIR EL ESTRÉS LABORAL EN LOS DOCENTES DE LA CARRERA DE ADM. DE RECURSOS HUMANOS-PERSONAL EN EL ITSCO, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, AÑO 2019

Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de

Tecnólogo en Administración en Recursos Humanos Personal

Tipo de Trabajo de Integración Curricular:

Investigación Desarrollo Innovación

Autor: Jessica Paola Minda Lara

Tutor: Ing. Geovanny Barragán Grandez MBA.

Quito, Enero 2020

TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA

ACTA DE APROBACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Quito, 15 de noviembre de 2019

El equipo asesor del trabajo de Titulación de las Sr. (Srta.) **MINDA LARA JESSICA PAOLA**, de la carrera de Administración de Recursos Humanos – Personal, cuyo tema de investigación fue: **REALIZAR TALLERES DE TRAINING Y YOGA PARA REDUCIR EL ESTRÉS LABORAL EN LOS DOCENTES DE LA CARRERA DE ADM. DE RECURSOS HUMANOS-PERSONAL EN EL ITSCO, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, AÑO 2019.,** una vez considerados los objetivos del estudio, coherencia entre los temas y metodologías desarrolladas; adecuación de la redacción, sintaxis, ortografía y puntuación con las normas vigentes sobre la presentación del escrito, resuelve: APROBAR el proyecto de grado, certificando que cumple con todos los requisitos exigidos por la institución.

ING. GEOVANNI BARRAGAN
Tutor de Proyectos

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA"
CONSEJO DE CARRERA

ING. GUIDO FRANCO
Lector de Proyectos

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA
RECIBIDO
15 NOV 2019
Administración de Recursos Humanos

PSIC. FABIÁN JARA
Delegado de Titulación de la Carrera

ING. FRIKTZIA MENDOZA
Directora de Carrera

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Jessica Paola Minda Lara, declaro bajo juramento que la investigación es absolutamente original, auténtica, es de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes. Las ideas, doctrinas, resultados y conclusiones a los que he llegado son de mi absoluta responsabilidad.

Jessica Minda.

Jessica Paola Minda Lara

CI: 1721480810

LICENCIA DE USO NO COMERCIAL

Yo, Jessica Paola Minda Lara, portadora de la cédula de ciudadanía signada con el N° 1721480810 de conformidad con lo establecido con el artículo 110 del Código de Economía Social de los Conocimientos, la Creatividad y la Innovación (INGENIOS) que dice: "En el caso de las obras creadas en centros educativos, universidades, escuelas politécnicas, institutos superiores técnicos, tecnológicos, pedagógicos, de artes y los conservatorios superiores, en institutos públicos de investigación como resultado de su actividad académica o de investigación tales como trabajos de titulación, proyectos de investigación o innovación, artículos académicos, u otros análogos sin perjuicio de que pueda existir relación de dependencia, la titularidad de los derechos patrimoniales corresponderá a los autores. Sin embargo, el establecimiento tendrá una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines académicos. Sin perjuicio de los derechos reconocidos en el párrafo precedente, el establecimiento podrá realizar un uso comercial de la obra previa autorización a los titulares y notificación a los autores en caso de que se traten de distintas personas. En cuyo caso corresponderá a los autores un porcentaje no inferior al cuarenta por ciento de los beneficios económicos resultantes de esta explotación. El mismo beneficio se aplicará a los autores que hayan transferido sus derechos e instituciones de educación superior o centros educativos.", otorgo licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial del proyecto denominado REALIZAR TALLERES DE TRAINING Y YOGA PARA REDUCIR EL ESTRÉS LABORAL EN LOS DOCENTES DE LA CARRERA DE ADM. DE RECURSOS HUMANOS-PERSONAL EN EL ITSCO, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, AÑO 2019, con fines académicos al Instituto Tecnológico Superior Cordillera.

Jessica Minda.

Jessica Paola Minda Lara

CI: 1721480810

Quito, Diciembre de 2019

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado a mi madre Carmen Minda, ya que gracias a su apoyo incondicional, sacrificio y esfuerzo he logrado concluir mi carrera.

A Eduardo, por darme la motivación necesaria día a día para mantenerme siempre firme en mi objetivo y no desfallecer.

A mis amigos Richard, Stephania y Andrea quienes compartieron estos años maravillosos conmigo, esta sin duda la mejor etapa de mi vida; agradezco su amistad y apoyo siempre que lo necesité, fuimos y seremos siempre un gran equipo.

Gracias!!!

AGRADECIMIENTO

A la Dirección de Escuela de Administración de Recursos Humanos-Personal, a la Ing. Friktzia Mendoza, Directora de Carrera por su apoyo en la realización de este proyecto.

A todos los maestros con los que compartí las aulas durante estos años, por brindarme valiosos conocimientos y motivarme a ser mejor cada día, me han hecho amar esta carrera.

A Dios le doy gracias por tantas cosas buenas, esta es una de sus más grandes bendiciones!

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTORÍA i
LICENCIA DE USO NO COMERCIAL ii
DEDICATORIA iii
AGRADECIMIENTO iv
INDICE GENERAL DE CONTENIDOS v
INDICE DE TABLAS vii
INDICE DE FIGURAS viii
RESUMEN EJECUTIVO ix
ABSTRACT x
INTRODUCCIÓN xi
CAPÍTULO I 1
1. ANTECEDENTES 1
1.01 Contexto 1
1.01.01 Macro 1
1.01.02 Meso 3
1.01.03 Micro 5
1.02 Justificación 8
1.03 Definición del problema central / Matriz “T” 9
1.03.01 Análisis de la matriz “T” 9
CAPÍTULO II 12
2. ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS 12
2.01 Mapeo de involucrados 12
2.02 Matriz de análisis de Involucrados 13
2.02.01 Análisis de la Matriz de Análisis de Involucrados 14
CAPÍTULO III 19
3. PROBLEMAS Y OBJETIVOS 19
3.01 Árbol de Problemas 19
3.01.01 Análisis del árbol de Problemas 20
3.02 Árbol de objetivos 21
3.02.01 Análisis del árbol de objetivos 22
CAPÍTULO IV 23
4. ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS 23

4.01 Matriz de Análisis de Alternativas 23
4.01.01 Análisis de la Matriz de Alternativas..... 23
4.02 Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos..... 25
4.02.01 Análisis de la Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos 26
4.03 Diagrama de Estrategias 28
4.03.01 Análisis del Diagrama de estrategias 28
4.04 Matriz de Marco Lógico 30
4.04.01 Análisis de la Matriz de Marco Lógico 32
CAPÍTULO V..... 35
5. PROPUESTA 35
5.01 Marco teórico..... 35
5.02 Marco metodológico..... 38
5.02.01 Modelo de encuesta 40
5.02.02 Tabulación de resultados 42
5.02.03 Cuadro resumen 53
5.03 Contenido de la propuesta 54
5.03.01 Antecedentes..... 54
5.03.02 Justificación 54
5.03.03 Objetivo de la propuesta 55
5.03.03.01 Objetivo General:..... 55
5.03.03.02 Objetivos específicos: 55
5.03.04 Instituto Tecnológico Superior “Cordillera”..... 56
5.03.05 Propuesta..... 57
CAPÍTULO VI 79
6. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS 79
6.01 Recursos..... 79
6.02 Presupuesto 81
6.03 Cronograma 82
CAPÍTULO VII 83
7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 83
7.01 Conclusiones..... 83
7.02 Recomendaciones 84
Bibliografía 85
Anexos 86

INDICE DE TABLAS

Tabla 1.Matriz T 9
Tabla 2. Matriz de análisis de Involucrados 13
Tabla 3. Matriz de Análisis de Alternativas 23
Tabla 4. Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos 25
Tabla 5. Matriz de Marco Lógico 30
Tabla 7. Estrés producto de actividad docente 42
Tabla 8 Bajo rendimiento laboral 43
Tabla 9. Rotación de personal 44
Tabla 10. Influencia del estrés en vida personal 45
Tabla 11. Actividades de integración 46
Tabla 12. Realización de Programas anti estrés 47
Tabla 13. Asistencia a talleres anti estrés 49
Tabla 14. Deporte para reducir el estrés 50
Tabla 15. Beneficios del Yoga 51
Tabla 16.Cuadro resumen: 53
Tabla 18. Cronograma 82

INDICE DE FIGURAS

Figura 1- Mapeo de involucrados 12
Figura 2. Árbol de Problemas 19
Figura 3. Árbol de objetivos 21
Figura 4. Diagrama de Estrategias 28
Figura 5. Estrés producto de actividad docente 42
Figura 6. Bajo rendimiento laboral 43
Figura 7. Rotación de personal 44
Figura 8. Influencia del estrés en vida personal 45
Figura 9. Actividades de integración 46
Figura 10. Realización de programas anti estrés 48
Figura 11. Asistencia a talleres anti estrés 49
Figura 12. Deporte para reducir el estrés 50
Figura 13. Beneficios del Yoga 51

RESUMEN EJECUTIVO

Mediante la investigación de campo se ha podido determinar la existencia de estrés laboral en los docentes de la Carrera de Talento Humano del Instituto Tecnológico Superior "Cordillera", y los problemas que este padecimiento trae consigo por lo que su objetivo es brindar una alternativa a esta problemática para el mejoramiento de la calidad de vida de los docentes; además de los beneficios para la Institución que se verá directamente favorecida con la reducción del estrés laboral docente por cuanto sus alumnos recibirán un mejor servicio, el clima laboral mejorará considerablemente, disminuirá la rotación docente, conflictos laborales, etc.

La propuesta presentada en este proyecto es sencilla de desarrollar y a un costo accesible, se trata de técnicas probadas y que han demostrado su efectividad para tratar el estrés laboral.

El éxito de esta propuesta radica en el compromiso por parte de las autoridades de la Institución para mantener estos talleres de forma permanente, haciendo hincapié que también es importante la constancia por parte de los docentes ya que tanto el training como el yoga, pueden ser desarrollados de forma individual obteniendo iguales beneficios.

ABSTRACT

The present work is the result of an investigation that allows to determine the existence of work stress in the teachers of the Human Talent Career of the Higher Technological Institute “Cordillera”, and the problems that this disease brings with it, so its objective is to provide a solution to this problem for the improvement of the quality of life of teachers; In addition to the benefits for the Institution that will be directly favored with the reduction of teacher work stress because its students will receive a better service, the work environment will improve considerably, teacher turnover, labor conflicts, etc. will decrease.

The proposal presented in this project is simple to develop and at an affordable cost, these are proven techniques that have proven their effectiveness in treating work-related stress.

The success of this proposal lies in the commitment by the authorities of the Institution to maintain these workshops on a permanent basis, emphasizing that the constancy on the part of the teachers is also important since both training and yoga can be developed individually obtaining equal benefits.

INTRODUCCIÓN

El estrés, es quizá el padecimiento más común en el mundo laboral; es la respuesta del cuerpo a situaciones que superan sus capacidades, el mismo puede tener efectos psicológicos como biológicos. En un mundo que se encuentra en constante cambio la seguridad y salud de los trabajadores debe adaptarse a la realidad por lo que es de vital importancia la prevención, control, reducción del estrés en los trabajadores ya que este puede traer consigo costos considerables para el trabajador como para la organización, además de que cada empleador tienen la obligación de precautelar la integridad de todos y cada uno de los trabajadores.

Los trabajadores que gozan de una buena salud mental y física son más productivos y eficientes al momento de realizar sus funciones lo que a la larga contribuye a la consecución de objetivos de la organización.

El desconocimiento de esta problemática y sus consecuencias por parte de los empleadores no les permite actuar oportunamente para mitigar los efectos del estrés laboral y minimizar su efecto negativo tanto en la Institución como en la vida personal de sus trabajadores.

Es por eso que en el presente trabajo se sugieren efectivas técnicas de reducción del estrés y relajación personal que traerán consigo grandes beneficios para todos quienes forman parte de esta prestigiosa Institución.

CAPÍTULO I

1. ANTECEDENTES

1.01 Contexto

1.01.01 Macro

La relación laboral representa la interacción entre un individuo y una organización cada uno de ellos con características propias por lo que producto de dicha interacción se pueden producir resultados positivos o negativos; siendo en el plano de los negativos el estrés uno de los más resaltables.

El estrés laboral es uno de los problemas que ha tenido más desarrollo en la actualidad ya que trae consigo cuantiosas pérdidas y costos para la Organización además de problemas físicos, mentales y emocionales a los trabajadores.

Para la Organización Internacional de Trabajo (OIT), "el estrés es la respuesta física y emocional a un daño causado por un desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias". (OIT, 2016)

El termino estrés ha ido evolucionando con el pasar de los años y en la actualidad el estrés está considerado como un factor de riesgo psicosocial, definiendo a los mismos como aspectos del diseño del trabajo que pueden llegar a causar daño psicológico o físico en el trabajador.

El estrés laboral no resulta ser ajeno para ninguno de nosotros ya que en un mundo globalizado, cambiante en cuanto a nuevas tecnologías, industrializado, constituye un reto constante que en ocasiones pueden superar nuestras capacidades. Pudiendo mencionar además situaciones de como sobrecarga laboral, acoso u

hostigamiento, condiciones laborales insatisfactorias pueden conducirnos a problemas de salud, siendo estos determinantes en la baja productividad o causantes de dañar o afectar nuestros círculos familiares y sociales.

Un estudio realizado por el Dr. José Andrés Domínguez Gómez, de la universidad de Huelva, España determina que los docentes entre 46 y 50 años y que se han desempeñado como docentes por un tiempo extenso muestran niveles de estrés preocupantes. Además se define que las mujeres son más propensas a sufrir estrés laboral

> La afirmación, que los docentes a nivel de educación superior padecen estrés laboral se fundamenta en investigaciones previas la Universidad Huelva (España), quien reconoce que 23% de los profesores sufre de estrés; en el Reino Unido el 20% del personal docente padece problemas de ansiedad, depresión y estrés; en EE UU el 27% de los educadores investigados han padecido problemas crónicos de salud como consecuencia de la enseñanza, el 40% de los profesores toma medicamentos a causa del estrés. En el Ecuador no se registran estudios alrededor del profesor universitario. (Manosalvas, 2013).

1.01.02 Meso

El reto de enseñar, en la actualidad impartir clases resulta muy difícil ya que la falta de disciplina de los alumnos, el escaso apoyo de las autoridades competentes, la mala administración educativa, los horarios de trabajo, las crecentes exigentes de los organismos de control son sin duda factores determinantes en la salud de todos quienes se desempeñan en esta área.

"El estrés del profesor se define como aquella experiencia de emociones negativas y desagradables, tales como enfado, frustración, ansiedad, depresión y nerviosismo, que resultan de algún aspecto de su trabajo y que van acompañadas de cambios fisiológicos y bioquímicos" (C & Sutcliffe , 1978)

Un docente universitario encargado de moldear a futuros profesionales debe contar con innumerables cualidades, sin dejar de lado que su vida se puede considerar publica partiendo de la premisa de que está en la mira de todos sus alumnos y la comunidad en general. Representando esto una presión constante en la vida diaria del docente.

Todos los profesores influyen en las características profesionales que van a tener sus alumnos, y dada la interacción entre el estudiante y el profesor se podría determinar que al ser los estudiantes de niveles superiores individuos con carácter y temperamentos formados pueden crearse condiciones favorecedoras o que afecten la relación existente, pudiendo esta relación afectar al resto de estudiantes e incluso afectara a las partes cuando estas no se encuentren juntas; esto trascenderá al estado mental del estudiante y del docente.

Dado que en la actualidad los docentes en las instituciones de educación superior trabajan bajo la modalidad de servicios prestados, es decir no cuentan con contratos de trabajo que les garanticen estabilidad laboral, siendo este otro factor determinante para la presencia del estrés.

Estudios existentes afirman que la docencia conjuntamente con la enfermería son quizá las profesiones más propensas a sufrir de estrés, a menudo los docentes dicen estar satisfechos con respecto a la actividad de enseñar ya que si el trabajador puede palpar las consecuencias positivas o frutos de su trabajo, habrá encontrado significado a su trabajo por lo que se empoderará del mismo. Siendo esto evidente en la profesión en mención, ya que constantemente los docentes pueden ver a sus estudiantes convertidos en profesionales.

La mayor cantidad de factores de riesgo o que contribuyen al aumento del estrés laboral están relacionados a la organización en la que se desempeñan, a las políticas vigentes, etc.; es decir obedece a circunstancias externas a las aulas de clase.

Si bien es cierto la profesión docente es muy gratificante, es en ocasiones también mal retribuida y no solo en la parte económica; sino porque ser buen profesional, no es suficiente para tener una promoción. Siendo escasas las oportunidades de crecimiento y consecuentemente el docente siente que se desvaloriza su actuación.

Llevando al docente a sufrir un agotamiento emocional y una serie de problemas en su salud mental y física, todo esto denominado estrés, sin ser este una característica de individualidades ya que están presentes en la mayor parte de los docentes o trabajadores por lo que se puede conocer como un problema colectivo.

El estrés colectivo se presenta con frecuencia por cuanto los trabajadores comparten elementos de su entorno laboral como la cultura y el clima; y están sometidos a los mismos factores causantes de estrés, pudiendo desarrollar experiencias similares que a su vez generan respuestas o efectos parecidos como ausentismo, absentismo, rotación de personal constante, bajo rendimiento, etc.

1.01.03 Micro

En la actualidad podemos apreciar que los docentes del están Instituto Tecnológico Superior Cordillera expuestos a niveles elevados de estrés debido a las altas exigencias en cuanto a calidad educativa por parte de la Institución, a esto se le suma la carga laboral y finalmente el hecho de tener que lidiar con todo tipo de estudiantes durante su jornada laboral, esto lleva a un costo personal, social y económico notable, ya que las consecuencias del estrés laboral no se limitan a la esfera profesional sino que se extiende a menudo a la vida personal y familiar.

Debido a que recientemente se está viviendo una reestructuración en cuanto a las mallas curriculares de los estudiantes, a esto se le suma la reforma al artículo 118 de la Ley Orgánica de Educación Superior (LOES) que permitirá a los institutos técnicos y tecnológicos otorgar títulos de tercer nivel, según lo indica la Secretaría de Educación Superior, Ciencia, Tecnología e Innovación (SENESCYT) con lo cual se incrementan las responsabilidades y exigencias para desempeñar el cargo de docente, además se exhorta a los maestros a mantener o mejorar la calidad de su trabajo.

Entre los elementos causantes del estrés laboral en los docentes del ITSCO podemos apreciar los siguientes:

Supervisión constante.- las autoridades de la Institución con la finalidad de precautelar el bienestar de los estudiantes y la calidad educativa, realiza cada bimestre talleres con los alumnos para conocer su opinión sobre el desarrollo de las actividades docentes, cumplimiento de los PEAS, metodologías empleadas por los docentes, etc.

Los alumnos.- A pesar de tratarse de estudiantes adultos se pueden apreciar un sinfín de actitudes desfavorecedoras hacia los docentes, la falta de compromiso de los estudiantes, su errada costumbre de responsabilizar al docente por las consecuencias negativas de su falta de dedicación, y finalmente el hecho de ver en la evaluación docente semestral un instrumento para castigar a los maestros.

Estímulos ambientales.- Cabe mencionar además que en las aulas del ITSCO en muchas ocasiones existe un número excesivo de estudiantes, el cual no es adecuado a la infraestructura del aula, ni es el adecuado para que el docente pueda cubrir las necesidades educativas de todos los estudiantes; la ventilación es escasa por lo que el calor es un factor de gran impacto para estudiantes y docentes.

La poca interacción entre pares y superiores.- Debido al agitado ritmo de trabajo que se vive en la institución es escaso el tiempo que tienen los docentes para socializar, compartir ideas o ser partícipes de actividades recreacionales.

La creciente oferta de servicios docentes.- Son cada vez más los profesionales que se inclinan por esta profesión incrementando considerablemente la competencia lo que obliga a los docentes actualizar o incrementar sus conocimientos y competencias para poder mantener su trabajo.

Los síntomas apreciables en los docentes que sufren estrés son:

Psicosomáticos.- Tensión muscular, calambres, dolores de cabeza frecuentes, palpitaciones aceleradas, inquietud, hiperactividad, temblor de manos, cansancio, fatiga, letargo, sudoración excesiva, dificultad para dormir, comer en exceso o perder el apetito.

Conductuales.- Absentismo laboral, uso de drogas o alcohol, agresividad, perdida de interés por la apariencia personal.

Emocionales.- Irritabilidad, baja autoestima, incapacidad para tomar decisiones, angustia, frustración.

Defensivos.- Negación de emociones.

En nuestras actividades estudiantiles diarias podemos apreciar constantemente muestras de estrés en nuestros maestros, dado que somos una parte activa de esta problemática la presente investigación permitirá minimizar esta dolencia.

1.02 Justificación

En base al Objetivo número 1 del Plan Nacional de Desarrollo 2017- 2021 Toda una vida, que dice lo siguiente: “Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas”; objetivo específico: 1.7 “Garantizar el trabajo digno y la seguridad social de todas las personas”; considero que parte esencial de un trabajo digno es el bienestar del trabajador, siendo este el motivo por la cual se realiza esta investigación que pretende precautelar la salud emocional y física de los docentes del ITSCO. La existencia del estrés laboral y sus efectos en los docentes de la Institución es una realidad innegable, aunque en toda empresa o institución la presencia de estrés en cierto nivel puede llegar a considerarse normal, ya que constituye un potenciador de las habilidades y destrezas de los colaboradores que consecuentemente contribuirá al alcance de objetivos, el exceso de estrés puede traer consigo graves consecuencias a largo y corto plazo. Entre las más comunes podemos mencionar el absentismo laboral, bajo o decreciente rendimiento laboral, aumento del nivel de rotación de personal, además de varias dolencias físicas y emocionales, que producen un impacto negativo considerable en el normal desempeño de trabajadores, dichos síntomas podrían agravarse si no son tratados a tiempo o son ignorados, uno de los más graves problemas es el desconocimiento de este tema por parte de las autoridades de la Institución por lo que no se le brinda la importancia que amerita.

El proyecto propone reducir el estrés mediante la realización de talleres de training y yoga, ya que practicar cualquier forma de ejercicio y yoga, puede ayudar a aliviar el estrés. Incluso sin tener el hábito de realizar ejercicio o sin estar en forma un poco de actividad física puede contribuir en gran medida al manejo del estrés. La

actividad física ayuda a aumentar la producción de los neurotransmisores del cerebro que nos hacen sentir bien, conocidas como endorfinas.

1.03 Definición del problema central / Matriz "T"

Tabla 1.Matriz T

Situación Empeorada	**Situación Actual**				**Situación Mejorada**
Docentes con problemas bio-psico sociales y bajo rendimiento.	Alto nivel de estrés en los docentes del ITSCO				Docentes con buen estado bio- psico social, motivados y con excelente desempeño.
FUERZAS IMPULSADORAS	I	PC	I	PC	FUERZAS BLOQUEADORAS
Fomentar Actividades físicas	1	5	4	1	Desinterés por parte de los docentes
Talleres de integración para docentes	2	5	5	2	Distribución inadecuada de tiempo por parte de los docentes
Socialización de técnicas de relajación	1	5	4	1	Desinterés por parte de las autoridades del Instituto

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Ponderación:

Alta	5
Media alta	4
Media	3
Media baja	2
Baja	1

1.03.01 Análisis de la matriz "T"

La matriz se presenta el Alto nivel de estrés en los docentes del ITSCO como situación actual, se indica además que los docentes pueden llegar a una situación

empeorada siendo esta docentes con problemas bio-psico sociales ya que el estrés no tratado conlleva a una serie de problemas emocionales, fisiológicos y sociales y un bajo rendimiento, se muestra también una situación mejorada donde podamos encontrar docentes con buen estado bio-psico sociales, lo cual mejorara el rendimiento laboral considerablemente y los docentes se encontrarían motivados.

Contamos con fuerzas impulsadoras mismas que no van a permitir q se presente la situación empeorada y fuerzas bloqueadoras que impiden que se dé una situación mejorada siendo estas las siguientes:

Fuerza impulsadora uno, la realización de actividad física, el ejercicio, prácticamente en cualquier forma, puede ayudar a aliviar el estrés. Mantenerse activo puede aumentar los niveles de endorfinas que te hacen sentir bien y distraerte de tus preocupaciones cotidianas, con una ponderación de 1 (bajo) ya que en la actualidad la Institución no cuenta con programas que promuevan la realización de actividades físicas para docentes lo ideal es conseguir una ponderación de 5 (alto) a través de la implementación de los mencionados talleres; en cuanto a la fuerza bloqueadora tenemos el desinterés por parte de los docentes con una ponderación de 4 (medio alto) ya que no se ven iniciativas por parte de los docentes para la realización de estas actividades, se espera con el proyecto llegar a una ponderación de 1 (bajo) que se muestre predisposición y apertura para el cumplimiento de los talleres.

Fuerza impulsadora dos Talleres de integración para docentes ya que estos representan una distracción y por ende un momento de relajación, se tiene una ponderación de 2 (medio bajo) ya que hoy en día casi no se cuenta con actividades de integración en la Institución, con la realización del proyecto se prevé llegar a una

ponderación de 5 (alto); la fuerza bloqueadora es distribución inadecuada de tiempo por parte de los docentes con una ponderación de 5 (alta) ya que los docentes no poseen horarios organizados que les permitan asistir a estos eventos, se espera bajar esto hasta llegar a una ponderación de 2 (medio bajo) logrando que en su mayoría los docentes puedan asistir.

Fuerza impulsadora tres Socialización de técnicas de relajación con una ponderación de 1 (bajo) ya que en la Institución no se ha dado a conocer este tema a los docentes. Mediante dicha socialización se pretende llegar a una ponderación de 5 (alta) que indica que los docentes conocen los beneficios del yoga para reducir el estrés laboral, teniendo como fuerza bloqueadora el desinterés por parte de las autoridades del Instituto con una ponderación de 4 (medio alto) que nos indica que existe descuido por parte de las autoridades en el tema con el proyecto se pretende reducir esta ponderación a 1 (bajo).

CAPÍTULO II

2. ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS

2.01 Mapeo de involucrados

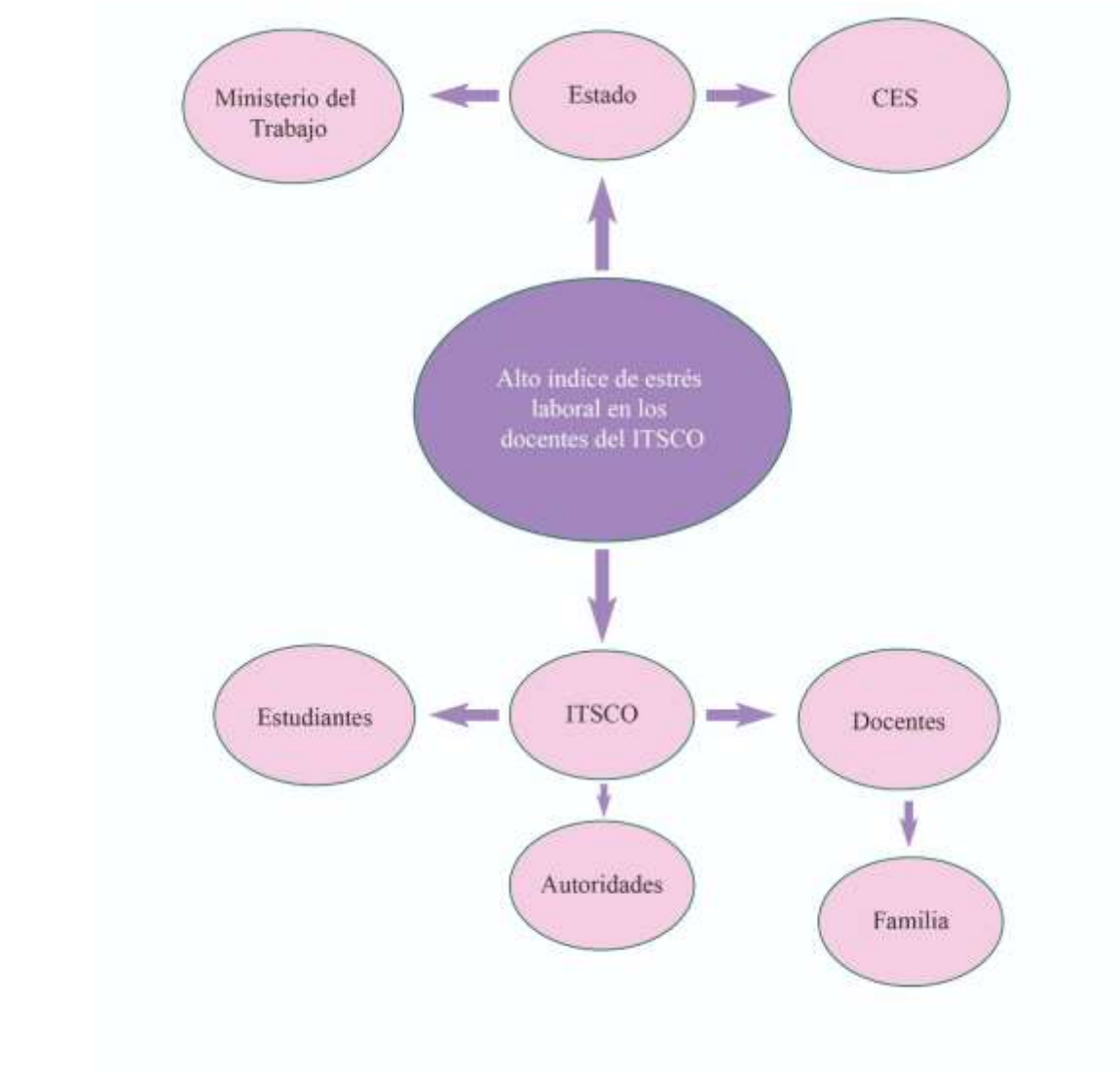


Figura 1- Mapeo de involucrados
Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

2.02 Matriz de análisis de Involucrados

Tabla 2. Matriz de análisis de Involucrados

INVOLUCRADO	INTERESES SOBRE EL PROBLEMA CENTRAL	PROBLEMA PERCIBIDO	RECURSOS, MANDATOS Y CAPACIDADES	INTERESES SOBRE EL PROYECTO	CONFLICTOS POTENCIALES
Ministerio del Trabajo	Regular y controlar el cumplimiento a las obligaciones laborales	Escaso control del cumplimiento de las leyes y reglamentos laborales que rigen el bienestar del trabajador,	Art. 38 del Código del trabajo. Inspectores de trabajo	Disminuir el nivel de estrés producido por el trabajo.	Desinterés en el tema.
CES	Planificar, regular y coordinar el Sistema de Educación Superior del Ecuador.	Cambio de políticas constante que representa un problema para los docentes.	Arts. 6 y 6.1 de la Ley Orgánica de Educación Superior (LOES)	Velar por el cumplimiento de los estándares de calidad educativa establecidos.	Dificultad en aplicación de normativa legal
Autoridades ITSCO	Precautelar el buen estado bio psico social de los docentes a fin de que sean capaces de cumplir su trabajo de forma efectiva	Desconocimiento de las graves consecuencias del estrés laboral.	Art. 326, numeral 5 de la Constitución del Ecuador, en Normas Comunitarias Andinas, Convenios Internacionales de OIT, Código del Trabajo, Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores y Mejoramiento del Medio Ambiente de Trabajo, Acuerdos Ministeriales. Art.410 del Código de Trabajo Profesional en Seguridad y Salud Ocupacional.	Socializar técnicas de relajación que permitan reducir el estrés laboral.	Poco interés por parte de las autoridades para la ejecución del proyecto.

Docentes ITSCO	Asistir a actividades que permitan reducir el estrés laboral.	Docentes que no reciben tratamiento para reducir el estrés	Art. Art. 32 de la Constitución de la República del Ecuador. Docentes Autoridades de la Institución	Mejorar su calidad de vida	Desinterés para asistir a talleres.
Estudiantes ITSCO	Recibir un servicio de calidad por parte de los docentes	Alumnos que no reciben una completa formación en su carrera.	Reglamento interno del ITSCO Docentes Alumnos Autoridades	Contribuir a la reducción del estrés laboral en los docentes.	Poca empatía acerca de la situación de estrés que viven los docentes.
Familias de los docentes	Brindar apoyo a los docentes	Conflictos familiares.	Art. 67 de la Constitución de la República del Ecuador Docentes Familias	Crear equilibrio entre la vida familiar y laboral.	Escasa comunicación familiar.

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

2.02.01 Análisis de la Matriz de Análisis de Involucrados

Como primer involucrado tenemos al Ministerio del Trabajo, cuyo interés sobre el problema central es regular y controlar el cumplimiento de las relaciones laborales, el problema percibido es el escaso control del cumplimiento de las leyes y reglamentos laborales que rigen el bienestar de los trabajadores, como mandato tenemos el Art. 38 del Código del trabajo que establece “Riesgos provenientes del trabajo.- Los riesgos provenientes del trabajo son de cargo del empleador y cuando, a consecuencia de ellos, el trabajador sufre daño personal, estará en la obligación de indemnizarle de acuerdo con las disposiciones de este Código, siempre que tal beneficio no le sea concedido por el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social”, teniendo como Recurso humano a los Inspectores de trabajo, encargados de velar por el cumplimiento de la

normativa, el interés sobre el proyecto es disminuir el nivel de estrés producido por el trabajo y el conflicto potencial es el desinterés en el tema.

El segundo involucrado es el Consejo de Educación Superior (CES), cuyo interés sobre el problema central es planificar, regular y coordinar el Sistema de Educación Superior del Ecuador, el problema percibido es el cambio constante en las políticas que representa un problema para los docentes, como mandato tenemos los Arts. 6 y 6.1 de la LOES que dicen: "Derechos de los profesores o profesoras e investigadores o investigadoras.- Son derechos de las y los profesores e investigadores de conformidad con la Constitución y esta Ley... literales: b) Contar con las condiciones necesarias para el ejercicio de su actividad; c) Acceder a la carrera de profesor e investigador y a cargos directivos, que garantice estabilidad, promoción, movilidad y retiro, basados en el mérito académico, en la calidad de la enseñanza impartida, en la producción investigativa, en la creación artística y literaria, en el perfeccionamiento permanente, sin admitir discriminación de género, etnia, ni de ningún otro tipo; además a tener posibilidades de acciones afirmativas; h) Recibir una capacitación periódica acorde a su formación profesional y la cátedra que imparta, que fomente e incentive la superación personal académica y pedagógica" y "Deberes de las y los profesores e investigadores: Son deberes de las y los profesores e investigadores de conformidad con la Constitución y esta Ley los siguientes…literales: a) Cumplir actividades de docencia, investigación y vinculación de acuerdo a las normas de calidad y normativas de los organismos que rigen el sistema y las de sus propias instituciones; d) Mantener un proceso permanente de formación y capacitación para una constante actualización de la cátedra y consecución del principio de calidad; e) Someterse periódicamente a los procesos de evaluación; y, f) Cumplir con la normativa vigente, así como con las

disposiciones internas de la institución de educación superior a la que pertenecen.”, respectivamente, el interés sobre el proyecto es velar por el cumplimiento de los estándares de calidad educativa establecidos, y los conflictos potenciales son la dificultad en la aplicación de la normativa legal.

Como tercer involucrado tenemos a las Autoridades del ITSCO, cuyo interés sobre el problema central es Precautelar el buen estado bio psico social de los docentes a fin de que sean capaces de cumplir con su trabajo de forma eficiente, el problema percibido es el desconocimiento de las graves consecuencias del estrés laboral tanto para los docentes como para la organización; el recurso, mandato o capacidad tenemos Art. 326, numeral 5 de la Constitución del Ecuador, en Normas Comunitarias Andinas, Convenios Internacionales de OIT, Código del Trabajo, Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores y Mejoramiento del Medio Ambiente de Trabajo, Acuerdos Ministeriales, establece que:

“Toda persona tendrá derecho a desarrollar sus labores en un ambiente adecuado y propi cio, que garantice su salud, integridad, seguridad, higiene y bienestar” y el Art. 410 del Código de Trabajo que dice: “Obligaciones respecto de la prevención de riesgos.- Los empleadores están obligados asegurar a sus trabajadores condiciones de trabajo que no presenten peligro para su salud o su vida. Los trabajadores están obligados a acatar las medidas de prevención, seguridad e higiene determinadas en los reglamentos y facilitadas por el empleador. Su omisión constituye justa causa para la terminación del contrato de trabajo”, teniendo como recursos humanos a profesionales en Seguridad y Salud Ocupacional, el interés sobre el proyecto es socializar técnicas de relajación que permitan reducir el estrés laboral y el conflicto percibido poco interés por parte de las autoridades para la ejecución del proyecto.

El cuarto involucrado son los Docentes del ITSCO, cuyo interés sobre el problema central es Asistir a actividades que permitan reducir el estrés laboral, el problema percibido los docentes que no reciben tratamiento para reducir el estrés; como mandato tenemos el Art. 32 de la Constitución de la República del Ecuador que dice: "La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir" teniendo como recursos humanos a docentes y Autoridades de la Institución, el interés sobre el proyecto mejorar su calidad de vida y el conflicto potencial percibido es el Desinterés por parte de los docentes para asistir a los talleres anti estrés.

Como quinto involucrado están los Estudiantes del ITSCO, cuyo interés sobre el problema central es recibir un servicio de calidad por parte de los docentes, el problema percibido alumnos que no reciben una correcta formación en su carrera; el recurso, mandato o capacidad tenemos el reglamento interno del ITSCO donde se establecen parámetros disciplinarios tanto para estudiantes y docentes, como recursos humanos están los docentes, alumnos y autoridades, el interés sobre el proyecto es contribuir a la reducción del estrés laboral en los docentes y el conflicto potencial percibido es la poca empatía acerca de la situación de estrés que sufren los docentes.

Como sexto y último involucrado familias de los docentes, cuyo interés sobre el problema central es Brindar apoyo a los docentes, el problema percibido los conflictos familiares y problemas en aumento, como mandato tenemos Art. 67 de la Constitución de la República del Ecuador donde se establece que "Se reconoce la familia en sus diversos tipos. El Estado la protegerá como núcleo fundamental de la

sociedad y garantizará condiciones que favorezcan integralmente la consecución de sus fines.” Como recursos humanos son los Docentes y Familias, el interés sobre el proyecto es crear equilibrio entre la vida familiar y laboral y el conflicto potencial es la escasa comunicación familiar.

CAPÍTULO III

3. PROBLEMAS Y OBJETIVOS

3.01 Árbol de Problemas

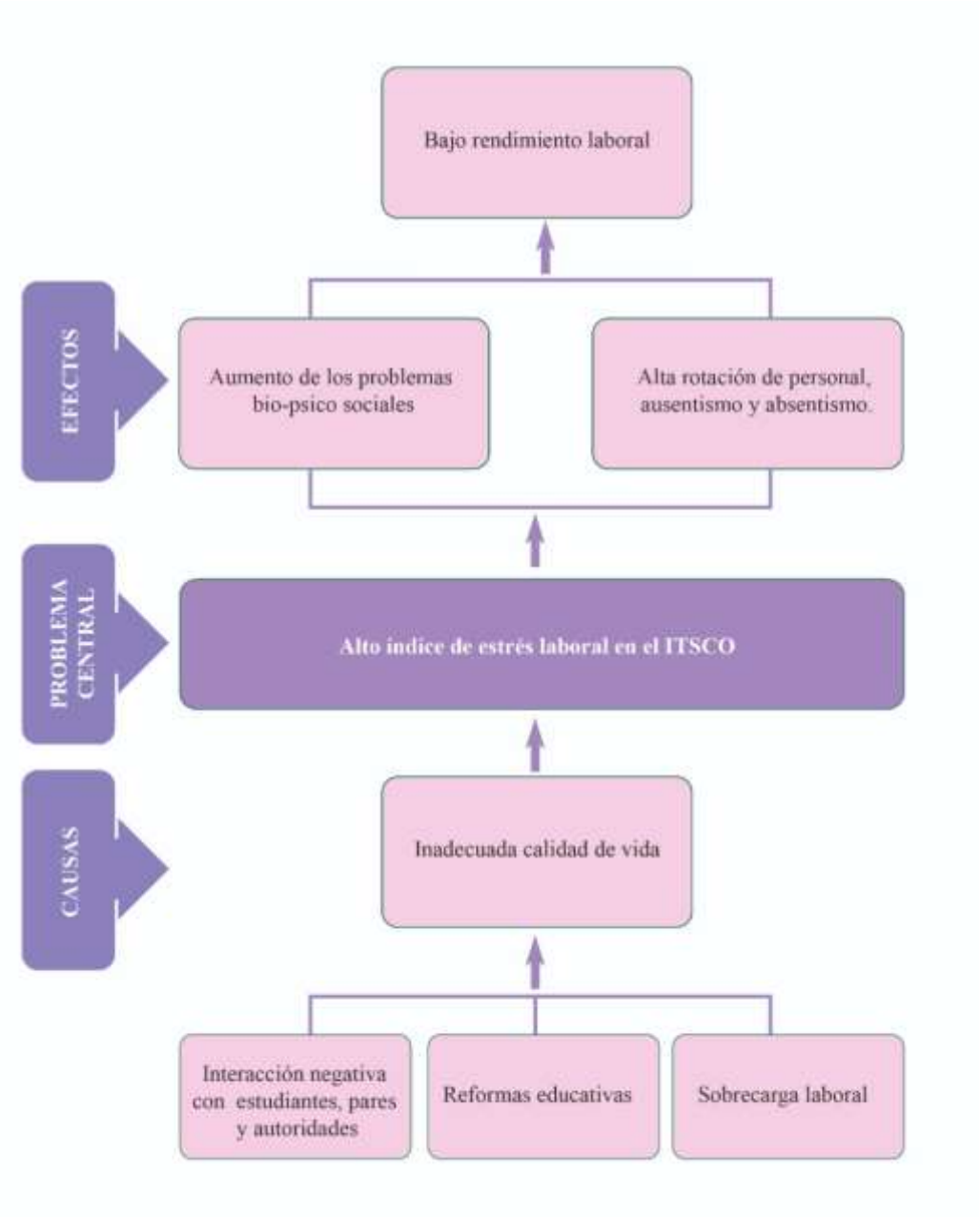


Figura 2. Árbol de Problemas
Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

3.01.01 Análisis del árbol de Problemas

Como podemos apreciar en el árbol de problemas el problema central es el alto índice de estrés laboral en los docentes de la escuela de Adm. de Recursos-Humanos del ITSCO, mismo que es producido por las siguientes causas: interacción negativa con estudiantes, pares y autoridades de la institución; las reformes educativas que establecen cambios significativos en los institutos tecnológicos y por ende en sus docentes y la sobrecarga laboral ya que los docentes deben cumplir con múltiples actividades ocasionando que incluso se vean obligados a llevar trabajo a sus hogares teniendo como resultado una inadecuada calidad de vida en el trabajo; dentro de los efectos de la problemática tenemos el aumento de los problemas bio-psico sociales tanto en lo laboral y personal dado que los niveles de estrés influyen de forma negativa en la salud física y emocional de los docentes estos no son capaces de controlar sus emociones y sentimientos lo que origina problemas en su vida personal y profesional y la alta rotación de personal docente en la Institución sumando el alto nivel de ausentismo y absentismo laboral que desemboca en un bajo rendimiento laboral.

3.02 Árbol de objetivos

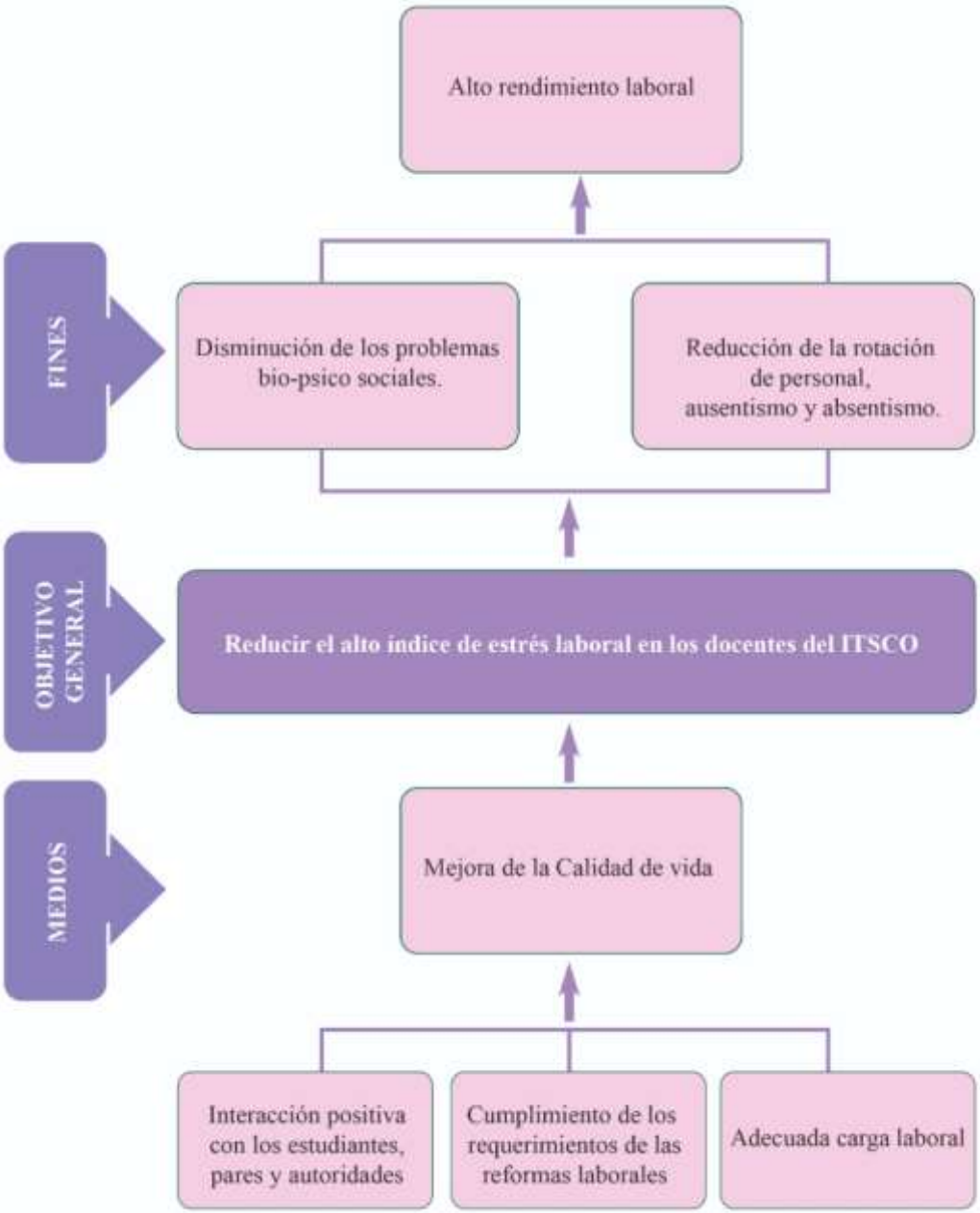


Figura 3**.** Árbol de objetivos
Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

3.02.01 Análisis del árbol de objetivos

En el esquema del árbol de objetivos, tenemos como objetivo general disminuir el alto índice de estrés laboral en los docentes del ITSCO, la relación de los medios y fines refleja los siguientes resultados:

Como medios se mencionan a la interacción positiva con estudiantes, pares y autoridades de la institución, con lo cual se pretende un mejoramiento considerable de las relaciones personales y profesionales del docente; el cumplimiento de los requerimientos de las reformas educativas que permitirá a los docentes mantener sus puestos de trabajo y la apropiada carga laboral que busca establecer un nivel apropiado de trabajo para los docentes acorde a sus capacidades, horarios y remuneración.

Dando como fin reducir los problemas bio-psico sociales en los docentes llegando a disminuir el índice de rotación de personal, de ausentismo y absentismo laboral y consecuentemente al mejoramiento de la productividad de los docentes.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS

4.01 Matriz de Análisis de Alternativas

Tabla 3. Matriz de Análisis de Alternativas

Objetivos	Impacto sobre el propósito	Fact. técnica	Fact. financiera	Fact. social	Fact. política	Total	Categoría
Mejorar la interacción de los docentes con estudiantes, pares y autoridades de la Institución.	5	5	4	5	4	23	Alta
Establecer parámetros que permitan asignar de forma correcta la carga laboral	5	5	4	5	4	23	Alta
Mejorar la calidad de vida en el trabajo	5	5	5	5	5	25	Alta
Reducir el alto índice de estrés laboral en los docentes del ITSCO	5	5	4	5	4	23	Alta
TOTAL	20	20	17	20	17	94	Alta

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

4.01.01 Análisis de la Matriz de Alternativas

La Matriz de Análisis de Alternativas consta de los siguientes componentes como primer objetivo tenemos Mejorar la interacción de los docentes con los estudiantes, pares y autoridades de la institución que permitan al docente crear y mantener mejores relaciones interpersonales este objetivo es factible de realizarse por cuanto cuenta con la siguiente ponderación Impacto sobre el propósito 5(alta), factibilidad técnica 5 (alta), factibilidad financiera 4 (media alta), factibilidad social

5(alta), factibilidad política 4 (media alta) teniendo un total de 23 siendo una categoría Alta.

El segundo objetivo es: Establecer parámetros que permitan asignar de forma correcta la carga laboral a los docentes del ITSCO, este objetivo es posible ser ejecutado por que cuenta con la siguiente ponderación Impacto sobre el propósito 5(alta), factibilidad técnica 5 (alta), factibilidad financiera 4 (media alta), factibilidad social 5(alta), factibilidad política 4 (media alta) teniendo un total de 23 siendo una categoría Alta.

El tercer objetivo es: Mejorar la calidad de vida en el trabajo para los docentes del ITSCO este objetivo se puede implementar de manera positiva teniendo la siguiente ponderación Impacto sobre el propósito 5(alta), factibilidad técnica 5 (alta), factibilidad financiera 5 (alta), factibilidad social 5(alta), factibilidad política 5 (alta) teniendo un total de 25 siendo una categoría Alta.

Como último objetivo tenemos reducir el alto índice de estrés laboral en los docentes del ITSCO un factor importante para un mejor desempeño en la institución, vida social y familiar es posible ser implementado por cuanto cuenta con la siguiente ponderación Impacto sobre el propósito 5(alta), factibilidad técnica 5 (alta), factibilidad financiera 5 (alta), factibilidad social 5(alta), factibilidad política 4 (medio alta) teniendo un total de 24 siendo una categoría Alta.

4.02 Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos

Tabla 4. Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos

Objetivos	Fact. de lograrse	Impacto de género	Impacto ambiental	Relevancia	Sostenibilidad	Total	Categoría
Mejorar la interacción de los docentes con estudiantes, pares y autoridades de la Institución.	Los principales beneficiarios son los alumnos que recibirían un mejor servicio por parte de los docentes (4)	Respeto por los derechos esenciales de los docentes. (4)	Mejora considerable en el ambiente y clima laboral (4)	Permite el desarrollo personal y profesional de los docentes (4)	Docentes que se encuentran motivados y comprometidos con su trabajo (4)	20	Medio alto
Establecer parámetros que permitan asignar de forma correcta la carga laboral	Cumplimiento total de las responsabilidades asignadas (4)	Asignación igualitaria de la carga laboral sin distinción de genero (5)	Mejora del ambiente laboral y el empoderamiento de los docentes hacia la institución. (5)	Permite la realización de procesos o cumplimiento de tareas de forma eficiente. (5)	Tiempo de descanso adecuado para los docentes. (5)	24	Alto
Mejorar la calidad de vida en el trabajo	Resulta beneficioso no solo para la Institución y los docentes sino también para las familias de los mismos. (5)	Respeto a los derechos humanos. (5)	Mejora en el entorno familiar y laboral del docente. (5)	Satisfacción laboral por parte de los docentes. (5)	Reducción de la rotación de personal docente (4)	24	Alto
Reducir el alto índice de estrés laboral en los docentes del ITSCO	Se benefician todos quienes conforman la	Se cumple con los derechos de trabajadores y	Mejora de las relaciones interpersonales y laborales	Mejora de la productividad (5)	Asistencia constante a los talleres anti estrés (5)	25	Alto

	comunidad ITSCO (5)	obligaciones del empleador (5)	de los docentes (5)				
TOTAL						93	Alto

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Ponderación:

Alta	21-25
Media alta	16-20
Media	11-15
Media baja	6-10
Baja	1-5

4.02.01 Análisis de la Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos

Dentro de la matriz de Análisis de impacto de los objetivos consta de lo siguiente objetivo número uno Mejorar la interacción de los docentes con estudiantes, pares y autoridades de la Institución, es factible de lograrse por cuanto los principales beneficiarios son los alumnos que recibirían un mejor servicio por parte de los docentes, tiene un Impacto de género de respeto por los derechos esenciales de los docentes, un impacto ambiental de mejora considerable en el ambiente y clima laboral, Relevancia donde permite el desarrollo personal y profesional de los docentes, este objetivo tiene como sostenibilidad docentes que se encuentran motivados y comprometidos con su trabajo.

El segundo objetivo establecer parámetros que permitan asignar de forma correcta la carga laboral, es factible de lograrse por cuanto permite el cumplimiento total de las responsabilidades asignadas, el impacto de género la asignación igualitaria de la carga laboral sin distinción de género, como impacto ambiental mejora del

ambiente laboral y el empoderamiento de los docentes hacia la institución, la relevancia permite la realización de procesos o cumplimiento de tareas de forma eficiente y como sostenibilidad el tiempo de descanso adecuado para los docentes.

Como tercer objetivo mejorar la calidad de vida en el trabajo es factible de lograrse porque resulta beneficioso no solo para la Institución y los docentes sino también para las familias de los mismos, el impacto de género el respeto a los derechos humanos, como impacto ambiental la mejora en el entorno familiar y laboral del docente, la relevancia que tendrá es la satisfacción laboral por parte de los docentes y en la sostenibilidad la reducción de la rotación de personal docente.

Como último objetivo reducir el alto índice de estrés laboral en los docentes del ITSCO tiene una factibilidad de lograrse porque se benefician todos quienes conforman la comunidad ITSCO, dentro del impacto de género se cumple con los derechos de trabajadores y obligaciones del empleador, en el impacto ambiental la mejora de las relaciones interpersonales y laborales de los docentes, la relevancia que se obtendrá la mejora de la productividad tiene como sostenibilidad la asistencia constante a los talleres anti estrés.

4.03 Diagrama de Estrategias

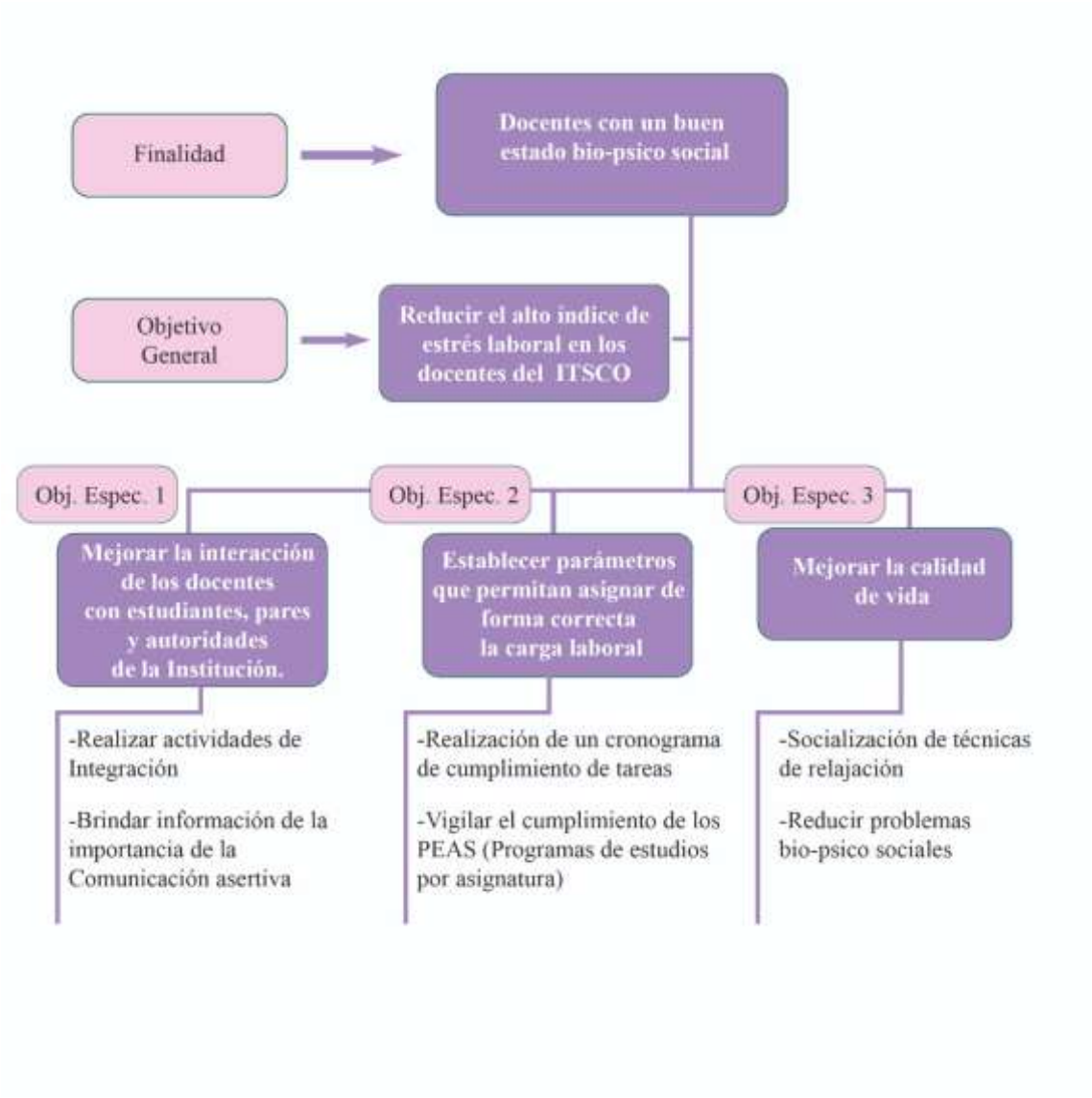


Figura 4. Diagrama de Estrategias
Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

4.03.01 Análisis del Diagrama de estrategias

En el Diagrama de estrategias se puede observar las diferentes actividades a realizarse para poder cumplir con los objetivo específicos.

Como primer objetivo específico tenemos: Mejorar la interacción de los docentes con los docentes, compañeros y autoridades de la institución, para el

cumplimiento de este objetivo tenemos las siguientes actividades: Realizar actividades de integración y brindar información sobre la importancia de la comunicación asertiva.

El segundo objetivo específico: establecer parámetros que permitan asignar de forma correcta la carga laboral para que se pueda realizar este objetivo tenemos las siguientes actividades: Realización de un cronograma de cumplimiento de tareas y Vigilar el cumplimiento de los PEA.

Como tercero y último objetivo específico: Mejorar la calidad de vida para que se pueda ejecutar este objetivo tenemos las siguientes actividades: Socialización de técnicas de relajación y Reducir los problemas bio-psico sociales.

El cumplimiento de los 3 objetivos específicos contribuirá en el cumplimiento del objetivo General que es: Reducir el alto índice de estrés laboral en los docentes del ITSCO y consecuentemente la obtención del fin que es contar con docente con un buen estado bio-psico social.

4.04 Matriz de Marco Lógico

Tabla 5. Matriz de Marco Lógico

Finalidad	Indicadores	Medios de verificación	Supuestos
Docentes con un buen estado bio-psico social	Mejora en el rendimiento laboral de los docentes. Antes de la realización de los talleres los docentes no contaban con alternativas para disminuir su estrés laboral. Con la realización de los talleres se prevé que los docentes en un 100% cuenten con alternativas anti estrés, la medición se realizará en un tiempo de seis meses; es decir el primer semestre del 2020.	Registros de asistencia	Las autoridades del ITSCO realicen estos talleres anti estrés de forma permanente.
Propósito	**Indicadores**	**Medios de verificación**	**Supuestos**
Reducir el alto índice de estrés laboral en los docentes del ITSCO	Se prevé que la realización de los talleres y socialización de técnicas anti estrés se podría reducir en un 80% el estrés laboral, la medición se realizará en un tiempo de seis meses.	Registros estadísticos de encuestas.	Concienciación sobre las consecuencias de no dar tratamiento para el estrés.

Componentes	**Indicadores**	**Medios de verificación**	**Supuestos**
Mejorar la interacción de los docentes con estudiantes, pares y autoridades de la Institución.	No existe una comunicación asertiva, no podían establecer relaciones sociales positivas en su trabajo, con la implementación de las técnicas se cree que el nivel de interacción positiva subirá en un 80%; la medición se realizará en un tiempo de seis meses.	Registros estadísticos de encuestas.	Mejora considerable de la satisfacción laboral y satisfacción del cliente (estudiantes)
Establecer parámetros que permitan asignar de forma correcta la carga laboral	Con la asignación equitativa de la carga laboral el cumplimiento de las tareas asignadas se espera el cumplimiento en un 90%; la medición se realizará en un tiempo de seis meses.	Evaluación de desempeño	Mejora continua de la productividad
Mejorar la calidad de vida en el trabajo	Con la realización de los talleres de training y Yoga se espera reducir el estrés laboral en un 80% y consecuentemente mejorar la calidad de vida de los docentes; la medición se realizará en un tiempo de seis meses.	Registros estadísticos de encuestas.	Mejora de las relaciones interpersonales y laborales de los docentes.

Actividad	Resumen del Presupuesto	Medios de verificación	Supuestos
Realización de actividades de integración	$50,00	Facturas Recibos etc	Inasistencia de los docentes a las actividades
Realización de talleres de training y yoga	Instructores de las actividades, impresiones de folletos, bebidas de asistentes $132,00		Falta de continuidad en la realización de talleres
Realización de un cronograma de tareas	Equipos de oficina $0,00		Incumplimiento del cronograma
Velar el cumplimiento del PEA	$0,00		Desconocimiento de los PEAS
Socialización de técnicas de relajación	Impresión de folletos $10,00		Falta de aplicación de las técnicas de relajación
Reducir los problemas bio-psico sociales producto del estrés	$0,00		Mejora de la productividad

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

4.04.01 Análisis de la Matriz de Marco Lógico

Como podemos apreciar en la matriz de marco lógico la finalidad Docentes con un buen estado bio-psico social, el indicador establece que la mejora en el rendimiento laboral de los docentes; antes de la realización de los talleres los docentes no contaban con alternativas para disminuir su estrés laboral. Con la realización de los talleres se

cree que los docentes en un 100% cuenten con alternativas anti estrés, la medición se realizará en un tiempo de seis meses; los medios de verificación son los registros de asistencia y los supuestos son que las autoridades del ITSCO realicen estos talleres anti estrés de forma permanente.

El Propósito es Reducir el alto índice de estrés laboral en los docentes de la Escuela de Administración de Recursos Humanos del ITSCO, los indicadores son que se prevé que la realización de los talleres y socialización de técnicas anti estrés se podría reducir en un 80% el estrés laboral, la medición se realizará en un tiempo de seis meses, los medios de verificación son registros estadísticos de encuestas y los supuestos son la concienciación sobre las consecuencias de no dar tratamiento para el estrés.

Como primer componente tenemos mejorar la interacción de los docentes con estudiantes, pares y autoridades de la Institución, el indicador es que al no existir una comunicación asertiva, no podían establecer relaciones sociales positivas en su trabajo, con la implementación de las técnicas se cree que el nivel de interacción positiva subirá en un 80%, la medición se realizará en un tiempo de seis meses, los medios de verificación son los registros estadísticos de encuestas y los supuestos son la mejora considerable de la satisfacción laboral y satisfacción del cliente (estudiantes).

Como segundo componente es establecer parámetros que permitan asignar de forma correcta la carga laboral; el indicador establece que con la asignación equitativa de la carga laboral el cumplimiento de las tareas asignadas se espera el cumplimiento en un 90%, la medición se realizará en un tiempo de seis meses; los medios de verificación son las evaluaciones de desempeño y los supuestos son la mejora continua de la productividad.

Como tercer componente establece lo siguiente: mejorar la calidad de vida en el trabajo, el indicador determina que con la realización de los talleres de training y Yoga se espera reducir el estrés laboral en un 80% y consecuentemente mejorar la calidad de vida de los docentes, la medición se realizará en un tiempo de seis meses, los medios de verificación empleados serán los registros estadísticos de encuestas y los supuestos son la mejora de las relaciones interpersonales y laborales de los docentes.

Dentro de las actividades tenemos primero la realización de actividades de integración, con el supuesto de la inasistencia de los docentes a las actividades;

Segunda actividad realización de talleres de training y yoga, misma que dentro de su presupuesto se incluye instructores de las actividades, impresiones de folletos, bebidas de asistentes por un total de $132,00 el supuesto es la falta de continuidad en la realización de talleres.

Tercera actividad realización de un cronograma de tareas con el supuesto del incumplimiento del cronograma

Cuarta actividad velar el cumplimiento del PEA y su supuesto desconocimiento de los mismos.

Quinta actividad socialización de técnicas de relajación en su presupuesto se contempla la impresión de folletos informativos por un valor de $10,00 y su supuesto la falta de aplicación de las técnicas de relajación

La última actividad es la reducción de los problemas bio-psico sociales producto del estrés y su supuesto es la mejora de la productividad.

Todas las actividades tienen como medios de verificación facturas, recibos, etc.

CAPÍTULO V

5. PROPUESTA

5.01 Marco teórico

La palabra estrés viene de la palabra griega stringere, y significa provocar tensión. (Slipak, 1991)

Por lo tanto podemos definir al estrés como la respuesta del cuerpo a situaciones que pueden amenazar o sobrepasar sus recursos o capacidades, esta sobrecarga de presión negativa puede conllevar a daños o manifestaciones del cuerpo tanto físicas como psicológicas.

Es importante indicar que el estrés puede atacar a cualquier tipo de personas por cuanto no hace distinción de género, edad, clase social, etc. Estudios han propuesto que un poco de estrés puede llegar a ser beneficioso para que la persona tenga empuje, motivación y energía hacia la realización de sus actividades y obtención de objetivos, dicho estrés positivo es denominado Eustrés, más cuando una persona presenta exceso de este problema o se manifiesta constantemente puede verse perjudicado y es necesario emprender acciones para mitigarlo.

Según, el Dr. Hans Selye, considerado el padre del estudio del estrés podemos apreciar las siguientes tres etapas:

Alarma de acción.- inicia cuando percibimos una situación ajena a nosotros, por lo cual el cerebro analiza cómo podrá responder a la ya referida situación si considera que no se puede hacer frente a ella, activará mecanismos de defensa, tales como sudoración, aumento de la frecuencia cardiaca, etc.

Resistencia.- El organismo de la persona logra adaptarse a la situación mas no desaparecen sus mecanismos de defensa, únicamente disminuyen su medida en comparación a la primera etapa.

Agotamiento.- Es la fase que más perjudicial para el individuo ya que es en ella donde dado la extensa exposición a los factores estresantes o a la concentración de los mismos el cuerpo no puede recuperarse trayendo consigo graves problemas físicos y psicológicos.

El estrés y la actividad física.

El ejercicio y la actividad física pueden contribuir significativamente aliviar el estrés por cuanto aumentan el nivel de endorfinas que producen una sensación de bienestar y permiten distraerse de las preocupaciones del diario vivir.

El ejercicio ayuda a mejorar la salud en general, en el manejo del estrés se ha determinado que es de gran ayuda ya que provoca un aumento en los neurotransmisores que nos brindan sensación de bienestar, es por eso que a esta función se la conoce como la satisfacción que se siente al correr.

Además ayuda a mejorar la autoconfianza, es útil como método de relajación ya que ayuda aliviar la ansiedad, depresión, etc. y mejora el estado de ánimo.

Relajación activa y pasiva

Relajación activa.- es aquella que se realiza por medio de la meditación o ejercicios de respiración, se caracterizan por ser progresivos.

Relajación pasiva.- es aquella que está presente en los ejercicios más comunes como trotar, andar en bicicleta, aeróbicos, etc.

Ambas son útiles y contribuyen al manejo o disminución del estrés. La práctica constante de ejercicio nos ayudará a reducir varios de los efectos del estrés tales como la falta de sueño, tensión muscular, sensación de agotamiento, etc.

El Yoga y el estrés

El Yoga tiene sus orígenes en la cultura India, significa unidad. Unidad entre el cuerpo y la mente, entre la conciencia y Dios, entre lo visible y lo invisible. (Infobae, 2018)

El Yoga es una disciplina espiritual que permite liberarnos de las tensiones, preocupaciones y malestares del día a día, dado que tiene efecto también sobre la mente nos brinda un estado de relajación y compostura interior.

Se basa en el control de la respiración y diferentes posturas del cuerpo, todas ellas destinadas a crear un ambiente de relajación libre de tensiones.

5.02 Marco metodológico

Tipo de Investigación: I+D+I (Investigación, Desarrollo, Innovación)

Tipo de proyecto: Suave, ya que su duración es menor a un año y se trata de una propuesta únicamente.

Modelo de la investigación: Investigación confirmatoria

Se trata de una investigación Confirmatoria, por cuanto nuestra investigación está basada en trabajos bibliográficos existentes en la web, es decir investigaciones anteriores de varios autores y el propósito de la misma es confirmar los beneficios de la actividad física y el yoga como tratamiento para el estrés laboral.

Método de la investigación: Método Deductivo

Empleando la información recogida podremos razonar y realizar conclusiones lógicas que nos permitan corroborar que la realización de talleres de training y yoga contribuyen a la disminución del estrés laboral. En este sentido, es un proceso de pensamiento que va de lo general (leyes o principios) a lo particular (fenómenos o hechos concretos).

Técnica de Recolección de datos: Encuesta

Realizando encuestas a los docentes del ITSCO podremos recoger datos que una vez tabulados nos permitan entender de mejor manera el tema investigado.

Población: El universo lo conforman los docentes de la carrera de Administración de Recursos Humanos ITSCO, son: 15 docentes.

Muestra: El cálculo del tamaño de la muestra no aplica porque la población es mínima y las encuestas se realizaran al 100% del universo.

Tipo de muestreo: Muestreo probabilístico: Por conglomerados, por cuanto todos los docentes de la escuela de Administración de Recursos Humanos fueron elegidos para formar parte de la muestra.

Cuestionario: Preguntas cerradas con opciones de respuesta basadas en la Escala de Likert, emplearemos dicha escala con la finalidad de realizar mediciones y conocer sobre el grado de conformidad, importancia, frecuencia y probabilidad del encuestado hacia determinadas preguntas.

Método: Encuesta personal, las encuestas serán realizadas en las instalaciones del ITSCO de forma personal sin dejar de lado que la información es confidencial y sus resultados se darán a conocer de forma impersonal tabulados.

Ámbito geográfico: Ciudad de Quito

Diseño de la Investigación: Diseño Transversal

Esta investigación se llevará a cabo en un tiempo concreto, los meses julio a octubre

5.02.01 Modelo de encuesta

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA"

Encuesta

Con motivo de desarrollar un proyecto de Investigación, Desarrollo, Innovación I+D+I; bajo el tema: REALIZAR TALLERES DE TRAINING Y YOGA PARA REDUCIR EL ESTRÉS LABORAL EN LOS DOCENTES DE LA CARRERA DE ADM. DE RECURSOS HUMANOS-PERSONAL EN EL ITSCO, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, AÑO 2019.

Se solicita y agradece su colaboración llenando la presente encuesta.

Objetivo: Recoger información necesaria que nos permita determinar la presencia de estrés en los docentes del ITSCO y las consecuencias que trae consigo esta problemática, además de conocer su opinión sobre los talleres de training y yoga.

Especificaciones: Escoja una sola opción y responda con total sinceridad.

Sexo: Femenino ( ) Masculino ( )

Edad: 20-39 ( ) 40-59 ( ) 60- 79 ( )

Pregunta:	**Nunca 1**	**Raramente 2**	**Ocasionalmente 3**	**Frecuentemente 4**	**Muy frecuente 5**
¿Ha experimentado usted estrés producto de su actividad docente?					
¿Considera que el estrés es un factor importante para que exista bajo rendimiento en el trabajo?					
¿Está el estrés asociado al alto índice de rotación de personal docente en el ITSCO?					
¿El estrés laboral influye también en su vida personal?					

¿Le gustaría que el ITSCO realice actividades que promuevan la integración entre docentes?					
¿Las autoridades del ITSCO han realizado programas para reducir el estrés?					
¿Estaría dispuesto asistir a talleres anti estrés?					
¿Cree usted que mediante el deporte se puede reducir el estrés laboral?					
¿Conoce usted los beneficios del Yoga como técnica para reducir el estrés?					

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Ponderación:		
9-18	Bajo estrés	Sin intervención
18-27	Medio	Medidas preventivas
27-36	Medio alto	Plan de mejora
36-45	Alto	Intervención

5.02.02 Tabulación de resultados

Pregunta N° 1: ¿Ha experimentado usted estrés producto de su actividad docente?

Tabla 6. Estrés producto de actividad docente

Alternativa	Encuestas	Porcentaje
Nunca	2	13,33%
Raramente	2	13,33%
Ocasionalmente	2	13,33%
Frecuentemente	2	13,33%
Muy frecuente	7	46,67%

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación de campo

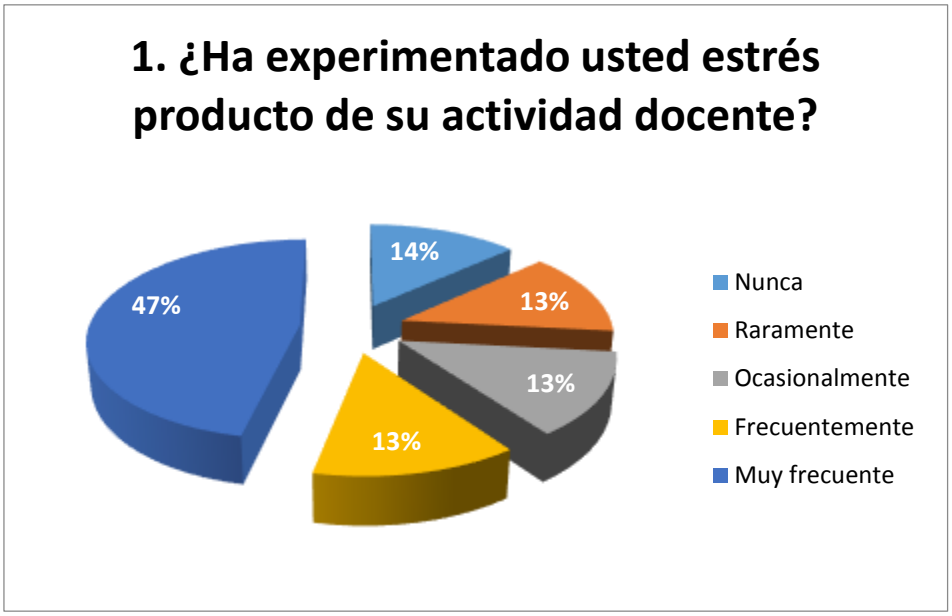


Figura 5. Estrés producto de actividad docente
Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación de campo

Análisis

Un 47% de las personas encuestadas respondieron que han experimentado estrés en las actividades docentes muy frecuente, el 14% frecuentemente, mientras que por las opciones ocasionalmente, raramente y nunca tenemos al 13% en cada opción.

Esta estadística indica alto porcentaje de estrés en la actividad docente.

Pregunta N° 2 ¿Considera que el estrés es un factor importante para que exista bajo rendimiento en el trabajo?

Tabla 7 Bajo rendimiento laboral

Alternativa	Encuestas	Porcentaje
Nunca	1	6,67%
Raramente	2	13,33%
Ocasionalmente	3	20,00%
Frecuentemente	5	33,33%
Muy frecuente	4	26,67%

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación de campo

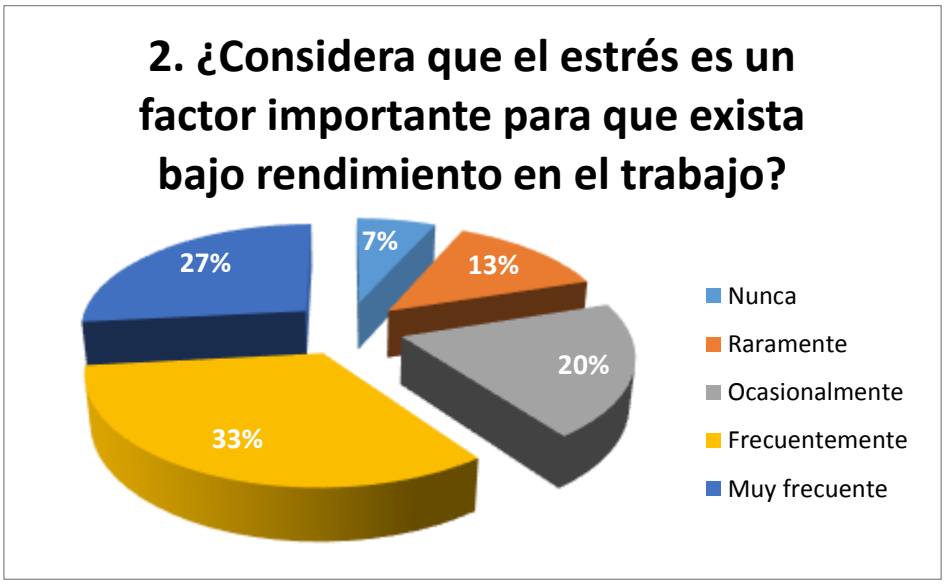


Figura 6. Bajo rendimiento laboral
Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación de campo

Análisis

Un 33% de las personas encuestadas respondieron que frecuentemente el estrés es un factor importante para que exista bajo rendimiento laboral, el 27% indica que muy

frecuente, el 20% ocasionalmente, el 13% raramente y finalmente el 7% indica que nunca. Los datos señalan que el estrés influye en el bajo rendimiento laboral.

Pregunta N°3 ¿Está el estrés asociado al alto índice de rotación de personal docente en el ITSCO?

Tabla 8. Rotación de personal

Alternativa	Encuestas	Porcentaje
Nunca	1	6,67%
Raramente	3	20,00%
Ocasionalmente	4	26,67%
Frecuentemente	4	26,67%
Muy frecuente	3	20,00%

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación de campo

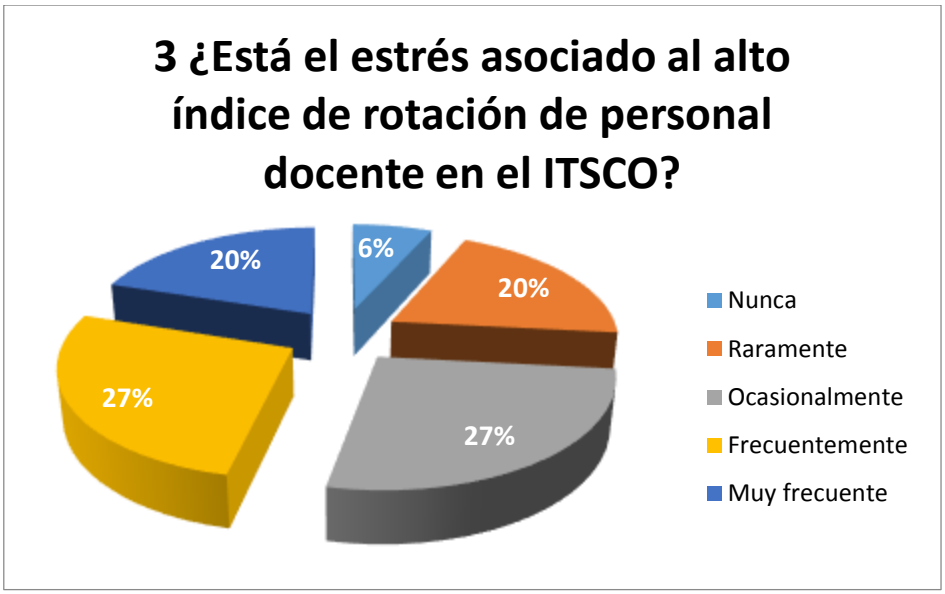


Figura 7. Rotación de personal
Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Análisis

Un 27% de las personas encuestadas respondieron que el estrés se asocia al alto índice de rotación del personal en el ITSCO frecuentemente y ocasionalmente, 20% raramente y muy frecuente, y el 6% indicó que nunca.

Los datos determinan que el estrés influye considerablemente en la alta rotación de personal en el ITSCO.

Pregunta N°4 ¿El estrés laboral influye también en su vida personal?

Tabla 9. Influencia del estrés en vida personal

Alternativa	Encuestas	Porcentaje
Nunca	2	13,33%
Raramente	2	13,33%
Ocasionalmente	3	20,00%
Frecuentemente	3	20,00%
Muy frecuente	5	33,33%

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación de campo

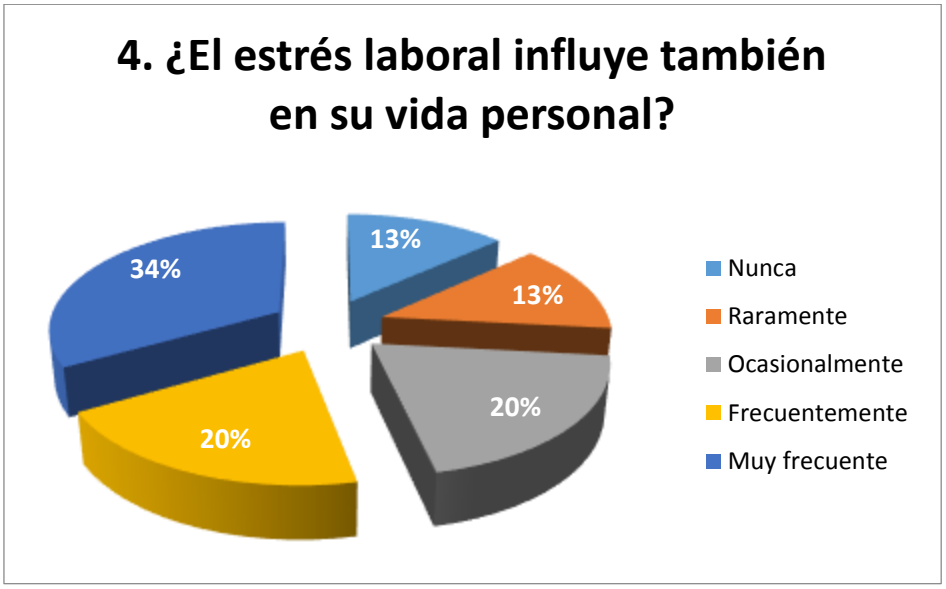


Figura 8. Influencia del estrés en vida personal
Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación de campo

Análisis

Un 34% de las personas encuestadas respondieron que el estrés influye en su vida personal muy frecuentemente, el 20% frecuentemente y ocasionalmente, el 13% raramente y nunca.

Los datos señalan que el estrés laboral interviene además en la vida personal de los docentes.

Pregunta N°5 ¿Le gustaría que el ITSCO realice actividades que promuevan la integración entre docentes?

Tabla 10. Actividades de integración

Alternativa	Encuestas	Porcentaje
Nunca	0	0,00%
Raramente	2	13,33%
Ocasionalmente	2	13,33%
Frecuentemente	5	33,33%
Muy frecuente	6	40,00%

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación de campo

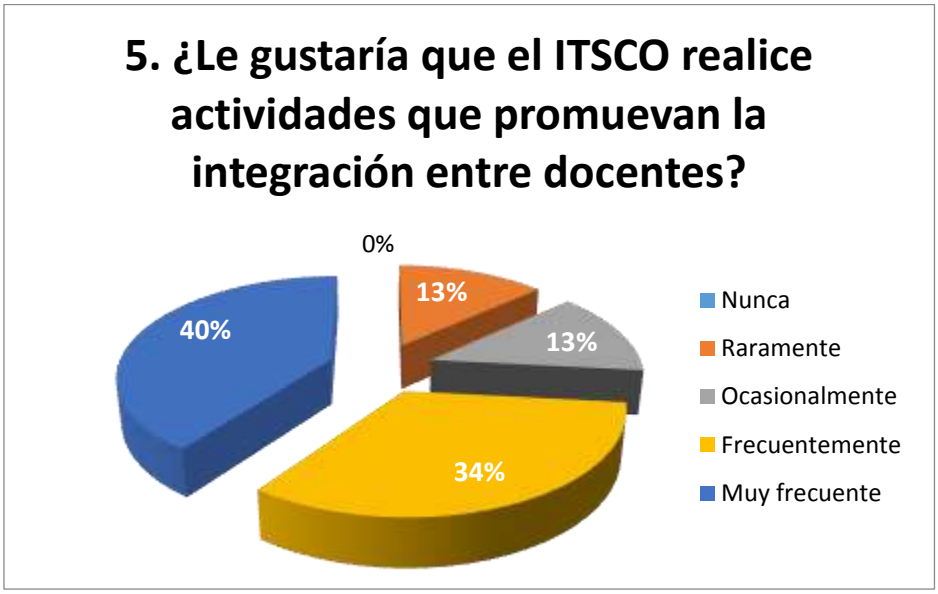


Figura 9. Actividades de integración
Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación de campo

Análisis

Un 40 % de las personas encuestadas respondieron que les gustaría realizar actividades que promuevan la integración entre docentes muy frecuentemente, el 34% frecuentemente el 13% ocasional y raramente mientras que el 0% se inclinó por la opción nunca.

Los datos indican un alto porcentaje de aceptación para promover actividades que integren a los docentes del ITSCO.

Pregunta N°6 ¿Las autoridades del ITSCO han realizado programas para reducir el estrés?

Tabla 11. Realización de Programas anti estrés

Alternativa	Encuestas	Porcentaje
Nunca	6	40,00%
Raramente	5	34,00%
Ocasionalmente	2	13,00%
Frecuentemente	2	13,00%
Muy frecuente	0	0,00%

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación de campo

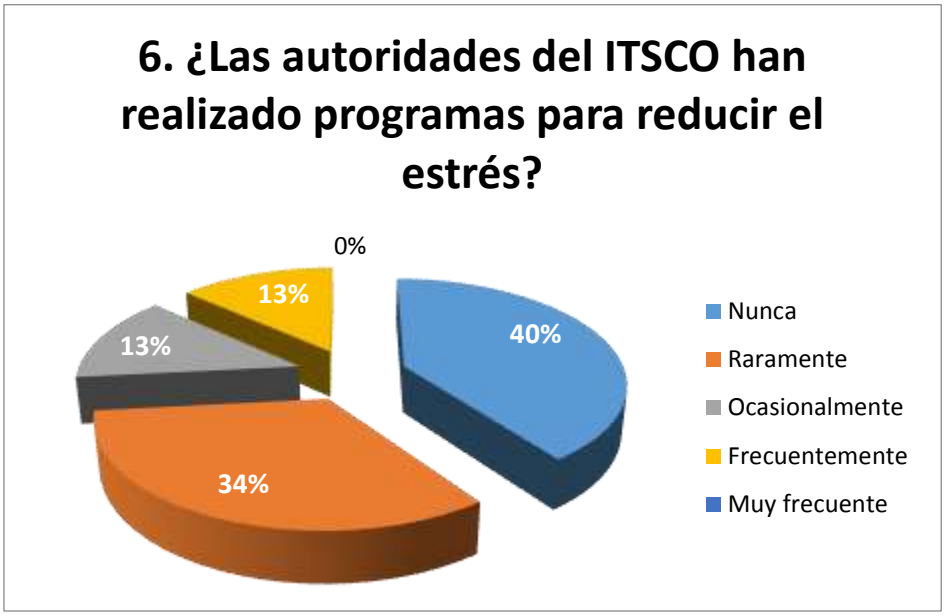


Figura 10. Realización de programas anti estrés
Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación de campo

Análisis

Un 40 % de las personas encuestadas respondieron que ocasionalmente las autoridades del ITSCO nunca han realizado programas para reducir el estrés, el 34% indica que raramente, mientras que el 13% respondieron que ocasional y frecuentemente.

Los datos señalan que las actividades en el ITSCO para reducir el estrés se han dado en muy bajo porcentaje.

Pregunta N°7 ¿Estaría dispuesto asistir a talleres anti estrés?

Tabla 12. Asistencia a talleres anti estrés

Alternativa	Encuestas	Porcentaje
Nunca	0	0,00%
Raramente	1	6,67%
Ocasionalmente	1	6,67%
Frecuentemente	4	26,67%
Muy frecuente	9	60,00%

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación de campo

Figura 11. Asistencia a talleres anti estrés
Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Análisis

Un 60 % de las personas encuestadas respondieron que estarían dispuestos a asistir a talleres anti estrés muy frecuentemente, el 27% frecuentemente, el 7% y 6% indican que ocasional y raramente mientras que nadie respondió que nunca.

Los datos establecen que existe un alto porcentaje de aceptación por parte de los docentes del ITSCO para asistir a talleres anti estrés.

Pregunta N°8 ¿Cree usted que mediante el deporte se puede reducir el estrés laboral?

Tabla 13. Deporte para reducir el estrés

Alternativa	Encuestas	Porcentaje
Nunca	0	0,00%
Raramente	2	13,33%
Ocasionalmente	4	26,67%
Frecuentemente	2	13,33%
Muy frecuente	7	46,67%

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación de campo

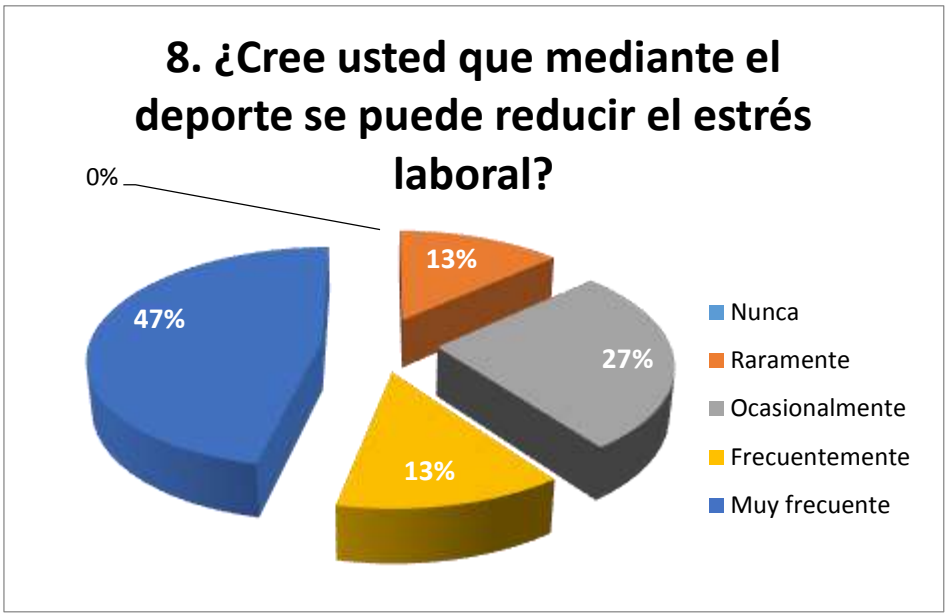


Figura 12. Deporte para reducir el estrés
Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación de campo

Análisis

Un 47 % de las personas encuestadas respondieron muy frecuente que el deporte puede reducir el estrés laboral, el 27% ocasionalmente, el 13% frecuente y raramente y nadie respondió que nunca.

Las estadísticas señalan que los encuestados consideran que el deporte puede reducir el estrés laboral en un alto porcentaje

Pregunta N°9 ¿Conoce usted los beneficios del Yoga como técnica para reducir el estrés?

Tabla 14. Beneficios del Yoga

Alternativa	Encuestas	Porcentaje
Nunca	4	26,67%
Raramente	2	13,33%
Ocasionalmente	3	20,00%
Frecuentemente	2	13,33%
Muy frecuente	4	26,67%

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación de campo

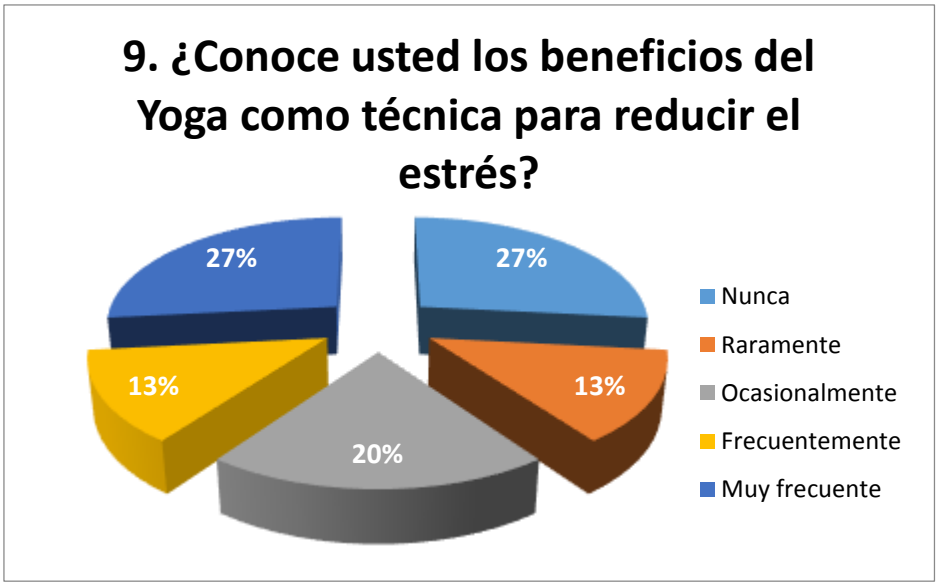


Figura 13. Beneficios del Yoga
Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación de campo

Análisis

Un 27 % de las personas encuestadas respondieron muy frecuente conocer los beneficios del Yoga como técnica para reducir el estrés, otro 27% señala que nunca, el 20% dice que ocasionalmente mientras que el 13% indica que frecuente y raramente.

Los datos nos señalan que en alto porcentaje se desconocen los beneficios del yoga como técnica para tratar el estrés laboral.

5.02.03 Cuadro resumen

Tabla 115.Cuadro resumen:

Sujeto	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6	Pregunta 7	Pregunta 8	Pregunta 9	Total
1	1	3	3	4	5	2	4	3	2	27
2	1	5	2	5	4	1	5	5	1	29
3	2	4	5	2	5	3	5	2	5	33
4	2	2	3	3	2	1	3	5	1	22
5	3	2	4	5	5	2	5	3	2	31
6	3	4	1	4	4	1	4	4	3	28
7	4	4	5	1	5	1	2	5	5	32
8	4	5	4	5	2	4	5	2	3	34
9	5	5	3	1	5	2	4	5	1	31
10	5	3	2	4	4	2	5	4	4	33
11	5	5	4	3	3	1	5	5	4	35
12	5	3	2	2	5	3	4	3	3	30
13	5	4	4	5	4	2	5	5	1	35
14	5	1	3	3	5	4	5	3	5	34
15	5	5	5	5	3	1	5	5	5	39
									Promedio	**31,53**

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación de campo

De acuerdo a la ponderación de resultados establecidos mediante los indicadores el promedio es de 31, 53 el cual se encuentra en un rango medio alto, con lo cual es aplicable un plan de mejora; es decir los resultados demuestran que es factible de realizarse los talleres anti estrés.

5.03 Contenido de la propuesta

5.03.01 Antecedentes

De los resultados obtenidos en la encuesta podemos concluir que en su mayoría los docentes del ITSCO experimentan o han experimentado estrés laboral producto de sus actividades en la Institución, si bien es cierto los docentes desconocen en un alto porcentaje los beneficios del training y yoga para tratar el estrés laboral muestran apertura y predisposición para asistir a los talleres de darse estos; mencionan además que les gustaría que las autoridades de la Institución se preocuparan por esta problemática ya que la misma no solo acarrea problemas laborales sino que se extiende a la vida familiar y social de quienes padecen estrés, por lo que resulta necesario tomar medidas preventivas y correctivas para tratar este problema.

5.03.02 Justificación

El presente trabajo es de importancia por cuanto presenta alternativas para la disminución del estrés laboral existente en los docentes de la carrera de Administración de Recursos Humanos- Personal, del ITSCO, con la finalidad de erradicar o disminuir problemas bio-psico sociales que trae consigo el estrés laboral y consecuentemente el mejoramiento de la productividad laboral.

Uno de los objetivos centrales de toda Organización incluido el ITSCO es precautelar el bienestar de sus colaboradores, el estrés es uno de los problemas más comunes que aquejan a los trabajadores y se ha percibido que las autoridades de la Institución no le han dado la importancia necesaria.

Los docentes desempeñan los procesos misionales de la Institución, es decir la razón de ser de la misma; por ende es indispensables que los mismos se encuentren con una óptima salud física y mental que les permita desempeñar sus funciones de manera eficiente.

Con los antecedentes expuestos se considera que la realización de talleres de training y yoga permitirá liberar de tensiones innecesarias a los docentes, y consecuentemente esto tendrá repercusión en su vida laboral y personal.

Además se pretende sentar un precedente en cuanto a técnicas para mitigar el estrés laboral invitando a las autoridades a replicar estos talleres constantemente y a los docentes a convertirlos en un hábito saludable en pro de su bienestar.

5.03.03 Objetivo de la propuesta

5.03.03.01 Objetivo General:

Reducir el estrés laboral de los docentes de la Escuela de Administración de Recursos Humanos- Personal, del ITSCO mediante la realización de talleres de training y yoga.

5.03.03.02 Objetivos específicos:

1.- Mejorar y mantener el buen estado bio-psico social en los docentes.

2.- Proporcionar técnicas sencillas de relajación que podrán ser desarrolladas en poco tiempo y en cualquier espacio para que sean practicadas cuando las necesiten.

3.- Dar a conocer los beneficios de la actividad física como técnica anti estrés; para motivarlos a llevarlos a la práctica y mantenerse en constante actividad física.

5.03.04 Instituto Tecnológico Superior "Cordillera"

Misión:

Somos una institución de educación superior, basada en el modelo de educación por perfiles de desempeño con principios éticos y humanistas, dedicada a la formación profesional de damas y caballeros críticos y competentes. Nuestro compromiso con el Ecuador, la región y el mundo es generar soluciones que creen bienestar en la sociedad a partir de la autoevaluación, la excelencia académica, científica y tecnológica.

Visión:

Constituirnos en el mejor Instituto Tecnológico de educación superior, acreditado bajo parámetros de excelencia académica, organizacional y tecnológica que mejore las condiciones socioeconómicas del país, la región y el mundo**.**

La Escuela de Administración de Recursos Humanos – Personal / Gestión del Talento Humano

Forma Tecnólogos que están plenamente capacitados para desarrollar actividades de selección y contratación del personal idóneo de acuerdo al perfil requerido por la empresa, fomentando el desarrollo del talento humano mediante la capacitación continua, empleando herramientas tecnológicas para mejorar el desempeño laboral eficientemente.

5.03.05 Propuesta

Talleres de training y yoga para la reducción del estrés laboral en los docentes de la escuela de Administración de Recursos Humanos Personal del Instituto Tecnológico Superior "Cordillera"

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Objetivo del taller:

La realización de los talleres de training y yoga permitirá la disminución del estrés laboral presente en los docentes lo que contribuirá consecuentemente a la mejora en el desempeño de sus actividades en la institución.

Objetivos específicos:

1. Proveer una opción para el tratamiento oportuno del estrés laboral en los docentes.
2. Dar a conocer técnicas de relajación que permitan tratar el estrés laboral.
3. Promover la realización de actividades de integración docente.

Alcance:

Los participantes serán todos los docentes de la escuela de Administración de Recursos Humanos del ITSCO**.**

Facilitador:

Los talleres serán impartidos por expertos conocedores de Yoga y Training o Actividad física.

Materiales:

Para la realización del taller de training se requerirán únicamente el siguiente material:

- Parlante

Mientras que para el taller de yoga se necesita:

- Parlante
- MAT (tapete, colchoneta) para yoga

Duración del Taller:

Los talleres tanto de training como de Yoga tendrán una duración aproximada de 2 horas.

Lugar de desarrollo:

Se llevará a cabo en las instalaciones del ITSCO.

Planificación del día:

No.-	Actividad
1	Bienvenida.- A cargo de Jessica Minda autora del presente proyecto.
2	Breve introducción al tema: Estrés laboral por Jessica Minda
3	Presentación del instructor
4	Intervención del Instructor, saludo y bienvenida
5	Socialización de los beneficios de la técnica a tratarse en el taller (training o yoga)
6	Inicio de la actividad
7	Encuesta de satisfacción.
8	Cierre de la actividad.
9	Entrega de folletos informativos.

Actividad 1: Bienvenida

Una vez se encuentren todos los docentes de la Escuela de Recursos Humanos en el lugar asignado para el taller, Jessica Minda emitirá un saludo afectuoso a todos los asistentes, a continuación se realiza una presentación de la estudiante autora del proyecto y se agradece la presencia de los asistentes. Finalmente se le concederá la palabra a la Ing. Friktzia Mendoza, Directora de Carrera.

Duración: 10 Minutos

Actividad 2: Breve introducción al tema: Estrés laboral por Jessica Minda

Objetivo: Informar a los docentes acerca de la definición, importancia de su tratamiento oportuno y consecuencias del estrés laboral.

Desarrollo:

1.-Definición de estrés

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

2.- Síntomas

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

3.- Causas

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

4.- Consecuencias

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Duración: 12 minutos

Actividad 3: Presentación del Instructor

Una vez dada la introducción al tema se procederá a la presentación del instructor del taller, misma que se deberá contener: Nombre del instructor y perfil profesional.

Duración: 2 minutos

Actividad 4: Intervención del Instructor

El instructor tomará la palabra para brindar un saludo a los asistentes y dará la bienvenida al taller.

Duración: 2 minutos

Actividad 5: Socialización de los beneficios de la técnica a tratarse en el taller: Training o Yoga

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Duración: 5 minutos

Actividad 6: Inicio de la actividad

EJERCICIOS

Hombros:

1.- Extender los brazos sobre la cabeza con los dedos entrelazados, dejando las palmas hacia arriba

2.- Bajar y subir los brazos por detrás de la cabeza, flexionando los codos.

Se realizarán 3 series de 5 repeticiones. (Carrillo Aguagallo & Romero , 2015)

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Cuello:

1.-Realizar movimientos circulares del cuello de 5 a 10 veces. En el caso de que los ejercicios provoquen algún malestar únicamente realizar movimientos laterales, sin que la cabeza vaya hacia atrás.

Se deben realizar 3 repeticiones con un periodo de reposo de 15 segundos. (Carrillo Aguagallo & Romero , 2015)

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Hombros y espalda:

1.- Levantar los brazos extendidos

2.- Usando un brazo tomarse la parte de atrás de la cabeza (zona cervical)

3.- Usar el otro brazo para agarrarse el codo del primer brazo.

4.- Hacer movimientos laterales del tronco, manteniendo los pies fijos, es recomendable decir: 1 derecha-izquierda, 2 derecha izquierda, etc.

Se deberá realizar 2 series de 5 movimientos cada una, con un periodo de 15 segundos entre cada serie. (Carrillo Aguagallo & Romero , 2015)

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Hombros:

1.- Pararse frente a la pared y extender un brazo para apoyarse con la palma de la mano.

2.- Girar la cabeza hacia el lado contrario de la pared, dejando el otro brazo flexionado sobre la espalda.

3.- Mantener la posición 5 segundos

4.- Repetir con el otro brazo.

Se deberá realizar 3 series con cada brazo. (Carrillo Aguagallo & Romero , 2015)

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Hombros:

1.- Con la ayuda de una toalla, levántela encima de la cabeza con los brazos bien extendidos.

2.- Ir bajando la toalla hacia la espalda con los codos flexionados, hasta donde le sea posible bajar.

Se deberá repetir 5 veces (Carrillo Aguagallo & Romero , 2015)

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Espalda:

1.- Pararse frente a una pared a un paso de distancia.

2.- Apoyarse en la pared usando las manos, flexionar la cintura y mirar hacia el piso, las rodillas deben permanecer con una flexión muy leve.

3.- Hacer movimientos de la cintura, bajando el pecho hasta que los hombros queden por debajo de la altura de las manos.

Se deberá realizar 5 repeticiones. (Carrillo Aguagallo & Romero , 2015)

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Espalda:

1.- Recostarse boca abajo

2.- Elevar el tórax, manteniendo el abdomen en el piso. Habrá estiramiento de la zona lumbar y los hombros.

Se realizará 6 repeticiones con un intervalo de 15 segundos. (Carrillo Aguagallo & Romero , 2015)

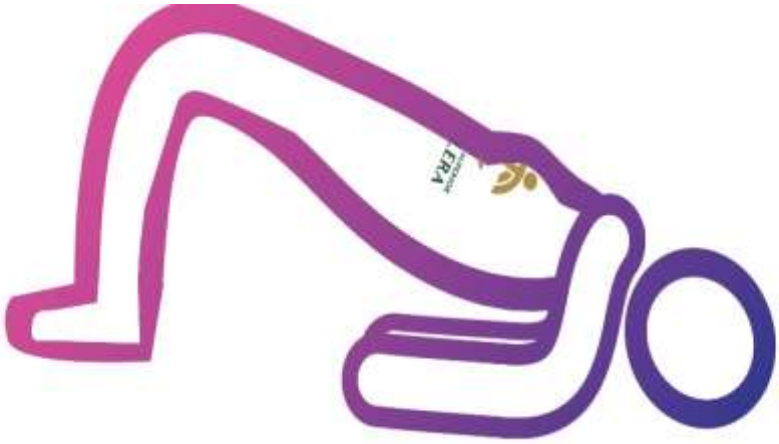
Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Espalda:

1.- Acostarse boca arriba

2.- Extender los brazos hacia atrás y estirarse lo más que sea posible.

Se deberá realizar 6 repeticiones con un intervalo de 15 segundos. (Carrillo Aguagallo & Romero , 2015)



Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Músculos posteriores:

1.- Con las piernas extendidas tratar de tocarse los pies usando la punta de los dedos.

2.- Mantenerse en esa posición 5 segundos o hasta que pueda. Durante este ejercicio va a sentir el estiramiento del muslo posterior.

Se deberá repetir 6 veces dejando un lapso de 15 segundos entre cada repetición. (Carrillo Aguagallo & Romero , 2015)

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Pantorrilla:

1.- Pararse frente a la pared y apoyar las manos

2.- Colocar una pierna adelante con una leve flexión en la rodilla

3.- La pierna de atrás queda extendida apoyada en los dedos.

4.- Empujar la pared y mantenerse así por 5 segundos.

Realizar 6 repeticiones (Carrillo Aguagallo & Romero , 2015)

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

YOGA

Posición cuadrúpeda:

1.- Colocarse en posición cuadrúpeda

2.- Mantener la espalda recta, las manos debajo de los hombros y las rodillas paralelas a la cadera.

3.- Los dedos de manos y pies serán el soporte

4.- Respirar profundamente y elevar las rodillas y la cadera lo más que sea

5.- Volver a la posición inicial y repetir (González, 2018)

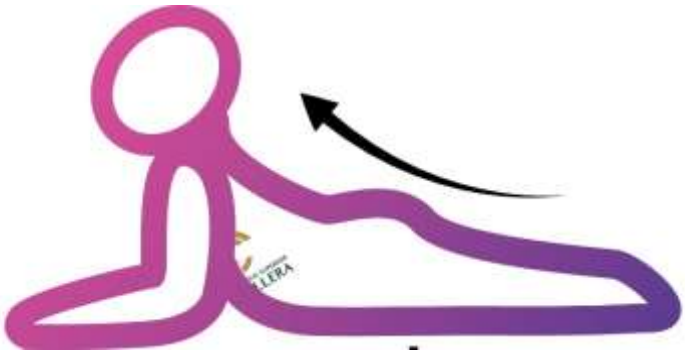
Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Cobra:

1.- Acostarse en el piso boca abajo y estirar las piernas hacia atrás.

2.- Extender las manos en el suelo debajo de los hombros y abrazar los codos al cuerpo.

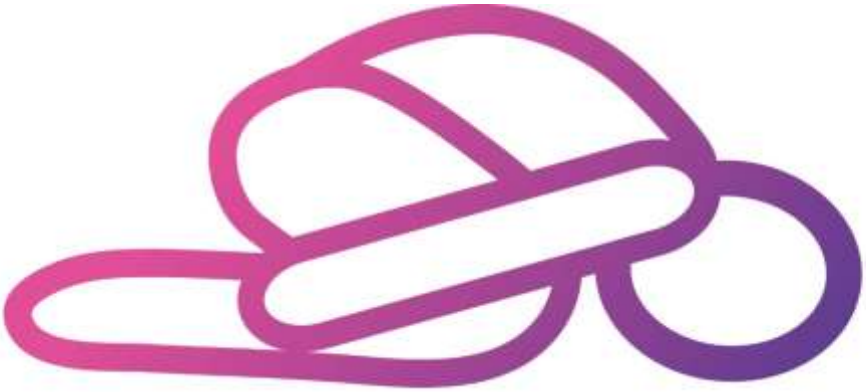
3.- Presionar los pies, muslos y pubis firmemente contra el suelo, siempre cuidando de no sentir dolor. (González, 2018)



Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Postura del niño:

1.- Primero colocarse de rodillas con la espalda firme, luego inclinarse hacia adelante llevando la frente al piso. (González, 2018)



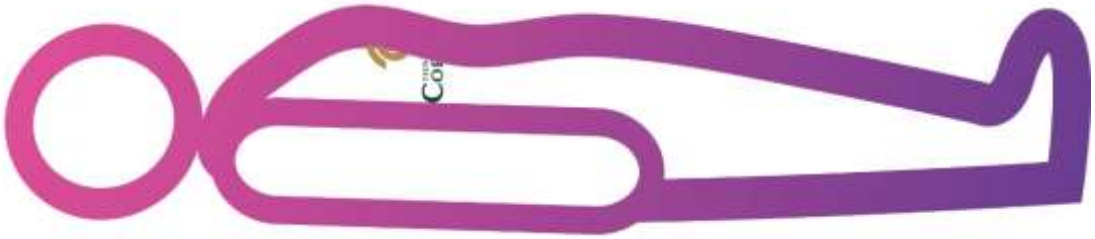
Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Postura del cadáver:

1.- Acostarse boca arriba, alineando la espalda con la cabeza centrada.

2.- Los brazos deberán colocarse ligeramente separados del cuerpo con las palmas hacia arriba, las piernas también deberán permanecer ligeramente separadas.

3.- Con los ojos cerrados inhalar y exhalar profundamente. (González, 2018)



Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Postura perfecta:

1.- Sentarse con la espalda recta y llevar el talón del pie izquierdo hacia el cuerpo, luego poner la pierna derecha encima.

2.- La planta de los pies debe estar hacia arriba y los brazos a los lados. (González, 2018)

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Pinza sentada:

1.- Se inicia sentado, con la espalda recta y las piernas estiradas con los pies apuntando hacia arriba.

2.- Inhalar mientras se levanta los brazos, exhalar mientras se inclina hacia adelante. Bajando los brazos y llevándolos a los pies.

3.- Estirar la espalda tanto como sea posible con la frente a la altura de las rodillas. (González, 2018)

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Postura de la vela:

Requiere un extremo cuidado, por su grado de complicación.

1.- Recostarse boca arriba con los brazos a los lados del cuerpo.

2.- Levantar las piernas en un ángulo de 90° e inclinarlas hacia el pecho.

3.- Exhalar y subir lentamente los glúteos y la espalda apoyándose en las palmas de las manos.

4.- Mantener la posición tanto como se pueda. (González, 2018)

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Duración: 60 minutos

Actividad 7: Encuesta de satisfacción:

Con la finalidad de conocer la opinión de los participantes se aplicará una encuesta de satisfacción de acuerdo al siguiente formato:

Cero Estrés

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN
¡Un cuerpo relajado, es un alma saludable¡
Tu opinión es valiosa, agradecemos tu ayuda llenando esta encuesta.
Por favor escoja una sola opción y responda con total sinceridad.

PREGUNTA	Nada Satisfecho	Poco Satisfecho	Neutral	Muy Satisfecho	Totalmente Satisfecho
¿La información previa sobre horarios, ubicación, y objetivos de la actividad fue clara y oportuna?					
¿El lugar donde se realizó la actividad fue el adecuado (Tamaño, Temperatura)?					
¿El instructor demuestra dominio del tema?					
¿La duración de la actividad fue adecuada al objetivo de reducir el estrés laboral?					
¿De acuerdo a su experiencia, considera importante la realización de estos talleres de forma periódica?					

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Duración: 5 minutos

Actividad 8: Cierre de la actividad:

Agradecimiento por la asistencia y despedida por parte de Jessica Minda.

Duración: 2 minutos

Actividad 9: Entrega de folletos informativos:

Con la finalidad de que los docentes puedan realizar estos ejercicios en otros espacios se les entregará un folleto con la descripción de varios ejercicios anti estrés y posiciones de yoga.

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Duración: 3 minutos

Tabla 17. Presupuesto del Taller:

Actividad	Incluye	Presupuesto
Bienvenida.- A cargo de Jessica Minda autora del presente proyecto.		$0,00
Breve introducción al tema: Estrés laboral por Jessica Minda		$0,00
Presentación del instructor		$0,00
Intervención del Instructor, saludo y bienvenida		$0,00
Socialización de los beneficios de la técnica a tratarse en el taller (training o yoga)		$0,00
Inicio de la actividad	-Honorarios del Instructor -Bebidas para asistentes	$120,00
Encuesta de satisfacción.	-Impresión y copias de encuesta	$2,00
Cierre de la actividad.		$0,00
Entrega de folletos y flyers.	-Impresión de folletos y flyers	$10,00
	TOTAL	$132,00

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

CAPÍTULO VI

6. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

6.01 Recursos

Recursos Humanos:

Recurso	Descripción	Cantidad	Importancia
Población	Personal docente de la carrera de Adm. de Recursos Humanos del ITSCO	15	Por cuanto los individuos que forman parte de la población son el foco principal de la investigación. La investigación se realiza en beneficio de la población.
Investigador	Jessica Minda	1	Ya que es quien se encargará de realizar el trabajo investigativo.
Capacitadores	Instructores de training y yoga	2	**Training**.- Una persona capacitada para armar y llevar adelante una serie cualquier de ejercicios, es importante ya que solo él puede clasificar el volumen y la intensidad de la carga, realizar las evaluaciones pertinentes e interpretar los datos con objetividad con respecto a los asistentes. **Yoga**.- Si bien el yoga generalmente es seguro, aún puede lastimarse si hace una posición de forma incorrecta o si se exige demasiado.

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Recursos Audiovisuales:

Recurso	Descripción	Cantidad	Importancia
Computador	Computador portátil	1	Para realizar el trabajo de investigación escrito, preparar la presentación de diapositivas para el taller, etc.
Infocus	Proyector	1	Con la finalidad de presentar explicaciones de forma dinámica a los asistentes al taller.
Parlante	Parlante o amplificador de audio	1	Es importante la música para la correcta ambientación de los talleres.
Cámara	Cámara digital o teléfono celular	1	Para capturar el desarrollo del taller.

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Otros:

Recurso	Descripción	Cantidad	Importancia
Infraestructura	Instalaciones del ITSCO	1	Lugar donde se llevarán a cabo los talleres
Material de apoyo	Guía de ejercicios anti estrés	1	Proveerá la información necesaria a los participantes de los talleres, acerca de la forma correcta de realización de los ejercicios y los beneficios de cada uno.

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

6.02 Presupuesto

MAQUINARIA Y EQUIPOS			
Cantidad	Descripción	Valor Unitario	Valor Total
1	Computadora	$ 500.00	$ 500.00
1	Impresiones	$ 90.00	$ 90.00
1	Renta de cámara Fotográfica	$ 15.00	$ 15.00
1	Memory flash	$ 8.00	$ 8.00
SUMINISTROS Y MATERIALES			
1 Resma de papel bond	80 gramos	$ 4.00	$ 4.00
3 Esferos	Bic	$ 0.35	$ 1.05
1 Correctores	Bic	$ 1.50	$ 1.50
1 Grapadora	Edgle	$ 3.00	$ 3.00
2 Carpetas	Lancer	$ 0.25	$ 0.50
2 Anillado	Papelería	$ 7.00	$ 14.00
copias	Papelería	$ 0.02	$ 3.80
Internet	Internet	$ 25.0	$ 25.00
RECURSOS HUMANOS Y LOGISTICA			
Instructor training	$100		
Instructor Yoga	$100		
TOTAL	$865,85		

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

6.03 Cronograma

Tabla 1816. Cronograma

ACTIVIDAD	MESES								
	JUNIO	JULIO		AGOSTO		SEPTIEMBRE		OCTUBRE	
	DÍAS								
	14-30	01-15	16-31	01-15	16-31	01-15	16-31	01-15	15-31
Antecedentes									
Justificación									
Matriz T									
Mapeo de Involucrados									
Matriz de análisis de involucrados									
Árbol de problemas									
Árbol de objetivos									
Matriz de análisis de alternativas									
Matriz de análisis de impacto de los objetivos									
Diagrama de estrategias									
Matriz de marco lógico									
Propuesta									
Aspectos administrativos									
Conclusiones y recomendaciones									
Entrega									
Aprobación Tutor									
Aprobación Lector									
Empastado									

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

CAPÍTULO VII

7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.01 Conclusiones

1. Los docentes de la Escuela de Administración de Recursos Humanos del ITSCO están expuestos a sufrir altos niveles de estrés laboral como producto de sus actividades de la Institución; de acuerdo a la investigación de campo los docentes indican que constantemente se encuentran expuestos a factores estresantes en la Institución.

2. Los docentes del ITSCO desconocen los beneficios del yoga y training como técnicas para reducir el estrés laboral pero muestran interés en asistir a talleres que les permitan adquirir estos conocimientos; mediante la aplicación de la encuesta de satisfacción realizada al finalizar el taller de yoga los docentes en su mayoría señalan que les gustaría repetir esta experiencia.

3. Las autoridades de la Institución no han llevado a cabo talleres anti estrés, sin embargo al conocer de los beneficios del tratamiento y prevención oportuna del estrés laboral muestran gran interés y apertura a la realización de los talleres anti estrés en la Institución.

4. La realización constante de los talleres de training y yoga permitirá a los docentes mantener un buen estado bio psico social, dado que si su estado de salud y emocional es el apropiado se desempeñaran de forma más eficiente en su trabajo y consecuentemente mejorará considerablemente la productividad.

7.02 Recomendaciones

1. La realización de los talleres de training y yoga para disminuir el estrés laboral de los docentes deben realizarse de forma periódica, es decir no basta con hacerlo una vez ya que el estrés puede volver a presentarse en los docentes. Además que si no se realiza de forma constante no traerá los beneficios previstos.

2. Con la finalidad de precautelar el bienestar de los trabajadores de la Institución, las autoridades de la misma pueden realizar un programa de prevención y tratamiento del estrés laboral, que abarque a todos y cada uno de los colaboradores del ITSCO maximizando los beneficios.

3. Promover la realización de actividades que permitan la integración entre compañeros de trabajo, con lo cual mejorará la interacción, la comunicación, se crearán vínculos y finalmente se verá una mejora considerable en el clima laboral.

Bibliografía

C, K., & Sutcliffe , J. (1978). *TEACHER STRESS: PREVALENCE, SOURCES, AND SYMPTOMS.*

Carrillo Aguagallo , A., & Romero , E. (2015). *Journal ESPE.* Obtenido de https://journal.espe.edu.ec/ojs/index.php/cienciaytecnologia/article/viewFile/65/63

Fundación Española del Corazón. (2019). *Fundación Española del Corazón.* Obtenido de https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/para-enfermos/1087-estres-y-ejercicio.html

Gimnasio Onfitness. (02 de 02 de 2017). *Onfitness.* Obtenido de https://www.onfitnesscenter.com/inscripcion-gimnasio/es/blog/64_hacer-ejercicio-fisico-reduce-el-estres.html

González, V. (23 de Enero de 2018). *OCC Mundial.* Obtenido de https://www.occ.com.mx/blog/5-posturas-de-yoga-para-decirle-adios-al-estres/

Infobae. (30 de Enero de 2018). *Infobae.* Obtenido de https://www.infobae.com/tendencias/2018/01/30/yoga-para-principiantes-el-significado-de-namaste-una-tradicion-milenaria-que-esconde-mas-que-un-saludo/

Manosalvas, F. M. (Mayo de 2013). *Repositorio.usfq.edu.ec.* Obtenido de http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/2620/1/107727.pdf

Mayo Clinic. (12 de 09 de 2019). *Mayo Clinic.* Obtenido de https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/yoga/art-20044733

OIT. (28 de Abril de 2016). *Organización Internacional del trabajo.* Obtenido de https://www.ilo.org/public/libdoc/ilo/2016/490658.pdf

Slipak, O. (1991). *ALCMEON 3.* Obtenido de https://www.alcmeon.com.ar/1/3/a03_08.htm

Anexos

TALLERES DE TRAINING Y YOGA
CERO ESTRÉS

La Dirección de Escuela de la Carrera de Administración de Recursos Humanos del Instituto Tecnológico Superior "Cordillera"

Te invita a participar del:

Taller de Yoga "Cero Estrés"
La práctica de Yoga es una invitación a emprender un viaje al interior, alcanzando un estado profundo de relajación física, mental y emocional.

Vestimenta: Ropa cómoda
Fecha: Miércoles 16 de octubre de 2019
Horario: 10:00am
Lugar: Instalaciones del ITSCO, Aula 105 Edificio Matriz

¡Te esperamos!

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Elaborado por: Jessica Minda

Fuente: Investigación

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

Elaborado por: Jessica Minda
Fuente: Investigación

TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA

Quito, 18 de noviembre de 2019

Señores

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA

Presente.

De mi consideración:

Me permito emitir el siguiente certificado correspondiente a la entrega e implementación de los talleres de training y yoga, en el Instituto Tecnológico Superior Cordillera, ya que ha cumplido con los requisitos solicitados por parte de nuestra institución; **realizar talleres de training y yoga para reducir el estrés laboral en los docentes de la carrera de Administración de Recursos Humanos-Personal en el Instituto Tecnológico Superior "Cordillera"**

El trabajo sobre la realización de talleres de training y yoga para reducir el estrés laboral en los docentes de la carrera de Administración de Recursos Humanos-Personal en el Instituto Tecnológico Superior "Cordillera", se encuentra **terminado e implementado satisfactoriamente en la institución.**

Es todo lo que puedo decir en honor a la verdad.

Atentamente,

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA"
18 NOV 2019

Ing. Administración de Recursos Humanos

DIRECTORA DE CARRERA

ESCUELA DE ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS HUMANOS

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA"

URKUND

Urkund Analysis Result

Analysed Document:	TESIS_JESSICA_MINDA.docx (D57318304)
Submitted:	10/20/2019 7:43:00 PM
Submitted By:	pauminda@gmail.com
Significance:	4 %

Sources included in the report:

CAPITULO 1 (1)....-convertido.pdf (D51338819)
MARIO TESIS 3010.docx (D43299646)
Proyecto de Ejercicios Kinestesicos.pdf (D26507177)
https://www.occ.com.mx/blog/5-posturas-de-yoga-para-decirle-adios-al-estres/
https://www.infobae.com/tendencias/2018/01/30/yoga-para-principiantes-el-significado-de-namaste-una-tradicion-milenaria-que-esconde-mas-que-un-saludo/
http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/2620/1/107727.pdf
https://docplayer.es/96602029-Instituto-tecnologico-superior-cordillera.html
https://docplayer.es/120349559-Carrera-de-administracion-de-recursos-humanos.html

Instances where selected sources appear:

15

Ing. Geovanny Barragan MBA
TUTOR

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA
BITACORA PARA EL CONTROL DE PROYECTOS DE TITULACIÓN

NOMBRE TUTOR: BARRAGAN GRANDEZ HECTOR GEOVANNY
NOMBRE ESTUDIANTE: MINDA LARA JESSICA PAOLA
CARRERA: ADMINISTRACION DE RECURSOS HUMANOS - PERSONAL
TEMA DE TITULACIÓN: REALIZAR TALLERES DE TRAINING Y YOGA PARA REDUCIR EL ESTRES LABORAL EN LOS DOCENTES DE LA CARRERA DE ADM. DE RECURSOS HUMANOS-PERSONAL EN EL ITSCO. DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, AÑO 2019.
IMPRESIÓN REPORTE: Quito, 23 de octubre del 2019 19:59:59
TIPO REPORTE: ACUMULATIVO

MODALIDAD: INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION **PERIODO:** ABR 2019-SEP 2019

NO.	CODIGO	FECHA TUTORIA	TIPO ASESORIA	HORA INICIO	TEMA TRATADO	HORA FIN	HORAS	OBSERVACION	ESTADO SC
1	182232	2019-06-18	INSITU	2019-06-18 17:00:00	ANTECEDENTES / CONTEXTO	2019-06-18 19:00:00	2.00	DIRECTRICES GENERALES, METODOLOGIA, GENERACION DE HORARIOS DE TUTORIAS	PROCESADO
2	194433	2019-06-26	AUTONOMA	2019-06-26 06:00:00	ANTECEDENTES / CONTEXTO	2019-06-26 16:00:00	10.00	ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	PROCESADO
3	182238	2019-06-28	INSITU	2019-06-28 16:30:00	ANTECEDENTES / JUSTIFICACION	2019-06-28 17:30:00	1.00	CONTEXTUALIZACION MACRO, MESO Y MICRO	PROCESADO
4	194434	2019-07-03	AUTONOMA	2019-07-03 06:00:00	ANTECEDENTES / JUSTIFICACION	2019-07-03 16:00:00	10.00	JUSTIFICACION, BENEFICIARIOS DEL PROYECTO DE INVESTIGACION.	PROCESADO
5	182243	2019-07-05	INSITU	2019-07-05 16:30:00	ANTECEDENTES / DEFINICION DEL PROBLEMA CENTRAL (MATRIZ T)	2019-07-05 18:30:00	2.00	DEFINICION DE LA SITUACION ACTUAL, PROBLEMA CENTRAL Y DIRECTRICES PARA LA MATRIZ T	PROCESADO
6	194435	2019-07-10	AUTONOMA	2019-07-10 06:00:00	ANTECEDENTES / DEFINICION DEL PROBLEMA CENTRAL (MATRIZ T)	2019-07-10 16:00:00	10.00	DEFINICION DEL PROBLEMA CENTRAL, DESARROLLO DE LA MATRIZ T	PROCESADO
7	182246	2019-07-12	INSITU	2019-07-12 16:30:00	ANALISIS DE INVOLUCRADOS / MAPEO DE INVOLUCRADOS	2019-07-12 17:30:00	1.00	INVOLUCRADOS DIRECTOS E INDIRECTOS	PROCESADO
8	194436	2019-07-17	AUTONOMA	2019-07-17 06:00:00	ANALISIS DE INVOLUCRADOS / MAPEO DE INVOLUCRADOS	2019-07-17 16:00:00	10.00	MAPEO DE INVOLUCRADOS	PROCESADO
9	182250	2019-07-19	INSITU	2019-07-19 16:30:00	ANALISIS DE INVOLUCRADOS / MATRIZ DE ANALISIS DE INVOLUCRADOS	2019-07-19 17:30:00	1.00	MATRIZ DE INVOLUCRADOS	PROCESADO
10	194437	2019-07-24	AUTONOMA	2019-07-24 06:00:00	ANALISIS DE INVOLUCRADOS / MATRIZ DE ANALISIS DE INVOLUCRADOS	2019-07-24 16:00:00	10.00	MATRIZ DE ANALISIS DE INVOLUCRADOS	PROCESADO
11	182257	2019-07-19	INSITU	2019-07-19 16:30:00	PROBLEMAS Y OBJETIVOS / ARBOL DE PROBLEMAS	2019-07-19 18:30:00	2.00	ARBOL DE PROBLEMAS	PROCESADO
12	194438	2019-07-31	AUTONOMA	2019-07-31 06:00:00	PROBLEMAS Y OBJETIVOS / ARBOL DE PROBLEMAS	2019-07-31 16:00:00	10.00	ARBOL DE PROBLEMAS-CAUSA-EFECTO	PROCESADO
13	182259	2019-07-27	INSITU	2019-07-27 16:30:00	PROBLEMAS Y OBJETIVOS / ARBOL DE OBJETIVOS	2019-07-27 17:30:00	1.00	ARBOL DE OBJETIVOS	PROCESADO
14	194439	2019-08-07	AUTONOMA	2019-08-07 06:00:00	PROBLEMAS Y OBJETIVOS / ARBOL DE OBJETIVOS	2019-08-07 16:00:00	10.00	ARBOL DE OBJETIVOS	PROCESADO
15	182261	2019-08-02	INSITU	2019-08-02 16:30:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE ANALISIS DE ALTERNATIVAS	2019-08-02 18:30:00	2.00	ALRTENATIVAS	PROCESADO
16	194441	2019-08-14	AUTONOMA	2019-08-14 06:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE ANALISIS DE ALTERNATIVAS	2019-08-14 16:00:00	10.00	MATRIZ DE ANALISIS DE ALTERNATIVAS	PROCESADO
17	182263	2019-08-16	INSITU	2019-08-16 16:30:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE ANALISIS DE IMPACTO DE LOS OBJETIVOS	2019-08-16 17:30:00	1.00	ALTERNTATIVAS, ESTRATEGIAS.	PROCESADO
18	194442	2019-08-21	AUTONOMA	2019-08-21 06:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE ANALISIS DE IMPACTO DE LOS OBJETIVOS	2019-08-21 16:00:00	10.00	MATRIZ DE ANALISIS DE IMPACTO DE OBJETIVOS	PROCESADO
19	194428	2019-08-27	INSITU	2019-08-27 17:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS	2019-08-27 19:00:00	2.00	DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS.	PROCESADO
20	194443	2019-08-28	AUTONOMA	2019-08-28 06:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS	2019-08-28 16:00:00	10.00	DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS	PROCESADO
21	194421	2019-09-03	INSITU	2019-09-03 17:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE MARCO LOGICO	2019-09-03 19:00:00	2.00	MATRIZ DE MARCO LOGICO	PROCESADO
22	194445	2019-09-04	AUTONOMA	2019-09-04 06:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE MARCO LOGICO	2019-09-04 16:00:00	10.00	MATRIZ MARCO LOGICO	PROCESADO
23	194422	2019-09-10	INSITU	2019-09-10 17:00:00	PROPUESTA / ANTECEDENTES (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2019-09-10 19:00:00	2.00	ANTECEDENTES (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGÍA QUE PROPONE COMO SOLUCIÓN).	PROCESADO
24	194446	2019-09-08	AUTONOMA	2019-09-08 06:00:00	PROPUESTA / ANTECEDENTES (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2019-09-08 16:00:00	10.00	ANTECEDENTES DE LA HERRAMIENTA METODOLOGICA	PROCESADO
25	194448	2019-09-11	AUTONOMA	2019-09-11 06:00:00	PROPUESTA / ANTECEDENTES (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2019-09-11 16:00:00	10.00	PROPUESTA METODOLOGICA DE SOLUCIÓN	PROCESADO

26	194423	2019-09-18	INSITU	2019-09-18 17:00:00	PROPUESTA / DESCRIPCION (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2019-09-18 19:00:00	2.00	DESCRIPCIÓN (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGÍA QUE PROPONE COMO SOLUCIÓN)	PROCESADO
27	194449	2019-09-14	AUTONOMA	2019-09-14 06:00:00	PROPUESTA / DESCRIPCION (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2019-09-14 16:00:00	10.00	DESCRIPCION DE LOS COMPONENTES DE LA HERRAMIENTA DE SOLUCIÓN	PROCESADO
28	194450	2019-09-22	AUTONOMA	2019-09-22 06:00:00	PROPUESTA / DESCRIPCION (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2019-09-22 16:00:00	10.00	FASES DE LA PROPUESTA DE SOLUCION AL PROBLEMA	PROCESADO
29	194424	2019-09-27	INSITU	2019-09-27 17:00:00	PROPUESTA / FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	2019-09-27 19:00:00	2.00	FORMULACIÓN DEL PROCESO DE APLICACIÓN DE LA PROPUESTA.	PROCESADO
30	194451	2019-09-25	AUTONOMA	2019-09-25 06:00:00	PROPUESTA / FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	2019-09-25 16:00:00	10.00	FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	PROCESADO
31	194425	2019-10-04	INSITU	2019-10-04 17:00:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / RECURSOS	2019-10-04 19:00:00	2.00	RECURSOS DE INVESTIGACIÓN DEL DESARROLLO INNOVADOR.	PROCESADO
32	194452	2019-10-02	AUTONOMA	2019-10-02 06:00:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / RECURSOS	2019-10-02 16:00:00	10.00	RECURSOS TECNOLOGICOS, HUMANOS, MATERIALES	PROCESADO
33	194426	2019-10-14	INSITU	2019-10-14 17:00:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / PRESUPUESTO	2019-10-14 18:00:00	1.00	PRESUPUESTO DE INVESTIGACION DEL DESARROLLO INNOVADOR.	PROCESADO
34	194453	2019-10-09	AUTONOMA	2019-10-09 06:00:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / PRESUPUESTO	2019-10-09 16:00:00	10.00	PRESUPUESTO, COSTOS	PROCESADO
35	194427	2019-10-08	INSITU	2019-10-08 17:00:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / CRONOGRAMA	2019-10-08 18:00:00	1.00	CRONOGRAMA DE INVESTIGACIÓN DEL DESARROLLO INNOVADOR.	PROCESADO
36	194454	2019-10-11	AUTONOMA	2019-10-11 06:00:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / CRONOGRAMA	2019-10-11 16:00:00	10.00	CRONOGRAMA DE LA PROPUESTA	PROCESADO
37	194428	2019-10-16	INSITU	2019-10-16 17:00:00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES / CONCLUSIONES	2019-10-16 19:00:00	2.00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES DE INVESTIGACIÓN DEL DESARROLLO INNOVADOR	PROCESADO
38	194455	2019-10-15	AUTONOMA	2019-10-15 06:00:00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES / CONCLUSIONES	2019-10-15 16:00:00	10.00	CONCLUSIONES DE ACUERDO A LOS OBJETIVOS	PROCESADO
39	194432	2019-10-21	INSITU	2019-10-21 18:00:00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES / RECOMENDACIONES	2019-10-21 19:00:00	1.00	RECOMENDACIONES	PROCESADO
40	194456	2019-10-20	AUTONOMA	2019-10-20 06:00:00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES / RECOMENDACIONES	2019-10-20 16:00:00	10.00	RECOMENDACIONES	PROCESADO
						TOTAL HORAS:	**240**		

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA"
RECIBIDO
15 NOV 2019
Administración de Recursos Humanos

PADILLA SANCHEZ HECTOR LEONANNY
TUTOR
CI: 1710950009

Jessica Minda.
MINDA LARA JESSICA PAOLA
ALUMNO
CI: 1721408818

MENDOZA JARAMILLO FRIKTZIA CATHERINE
DELEGADO
CI: 1710809137

FECHA:

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA

ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS HUMANOS-PERSONAL

ORDEN DE EMPASTADO

Una vez verificado el cumplimiento de los requisitos establecidos para el proceso del Trabajo de Integración Curricular, se **AUTORIZA** realizar el empastado del Trabajo de Integración Curricular, del alumno(a) Minda Lara Jessica Paola, portador de la cédula de identidad N°1721480810, previa validación por parte de los departamentos facultados.

Quito, 18 de noviembre de 2019

"CORDILLERA"
19 NOV 2019
VISTO FINANCIERO
CAJA

Sra. Mariela Balseca
CAJA

"CORDILLERA"
27 NOV 2019
9:40 JBS
COORDINACIÓN PRÁCTICAS

Ing. Samira Villalba
PRÁCTICAS PREPROFESIONALES

"CORDILLERA"
CONSEJO DE CARRERA

Psic. Jara Fabián
Administración de Recursos Humanos

DELEGADO DE LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR
"CORDILLERA"
RECIBIDO
18 NOV 2019

Ing. Mendoza Friktzia
Administración de Recursos Humanos
DIRECTOR DE CARRERA

BIBLIOTECA

Ing. William Parra López

BIBLIOTECA

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR
"CORDILLERA"
2 NOV 2019
Magui Ordóñez
Magui Ordóñez

Sra. Magui Ordoñez

SECRETARIA ACADÉMICA