



ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Técnica del yoga en la disminución del estrés en los
docentes del Colegio Claretiano (Lima)

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADEMICO DE:
MAESTRA EN GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO**

AUTORA:

Br. Yéssery Karín Arévalo Contreras

ASESOR:

Dr. Carlos Sotelo Estacio

SECCIÓN:

Ciencias administrativas

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Gestión de recursos humanos

PERÚ - 2017

Jurado calificador

Dr. José Perales Vidarte
Presidente

Dra. Jessica Paola Palacios Garay
Secretaria

Dr. Carlos W. Sotelo Estacio
Vocal

Dedicatoria

En memoria de mi madre. A mi padre, que con su esfuerzo del día a día me demuestra que todas las cosas se pueden alcanzar, a mis hijos que son el motor y motivo de mi vida.

Agradecimiento

A la Universidad César Vallejo, por permitirme realizar mis metas personales y al Dr. Carlos Sotelo por su constante dedicación y guía en mi formación. A todos los compañeros, por brindarme siempre su amistad y apoyo en esta investigación.

Declaración de autenticidad

Yo, Yéssery Karín Arévalo Contreras, egresada del Programa de Maestría en Gestión del Talento Humano de la Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo, identificada con DNI n.º 06792311, respectivamente, con la tesis *Técnica del yoga en los docentes del Colegio Claretiano (Lima) 2017*, declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es de mi autoría.
- 2) Se ha respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
- 3) La tesis no ha sido auto plagiado; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la presencia de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi accionar deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

03 de Marzo del 2017

Br. Yéssery Karín Arévalo Contreras

Presentación

Distinguidos miembros del jurado calificador, de conformidad con el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, pongo a vuestra consideración la evaluación de la tesis *Técnica del yoga en los docentes del Colegio Claretiano (Lima)2017*, elaborada con el propósito de obtener el grado académico de Magíster en Gestión del Talento Humano.

El estudio comprende los siguientes capítulos: el capítulo I se refiere a la introducción; el capítulo II se refiere al Marco metodológico; El capítulo III, describe resultados; el capítulo IV se refiere a la discusión; el capítulo V, a las conclusiones; el capítulo VI, a las recomendaciones. Por último, el capítulo VII menciona las referencias bibliográficas y los anexos respectivos.

Espero la valoración que corresponda a la presente investigación así como me dispongo a atender las observaciones y sugerencias formuladas, las mismas que permitirán su enriquecimiento, lo que redundará en beneficio de los en los docentes del Colegio Claretiano de Lima en estudio.

Los Olivos, 03 de Marzo del 2017

Br. Yéssery Karín Arévalo Contreras

CONTENIDO

	Página
Carátula	i
Página del jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Presentación	vi
Contenido	vii
Lista de tablas	x
Lista de figuras	xi
Resumen	xii
Abstract	xiii
I. Introducción	14
1.1 Antecedentes	15
1.2 Fundamentación científica	20
1.3 Justificación	39
1.4 Problema	41
1.5 Hipótesis	42
1.6 Objetivos	42
II. Marco metodológico	
2.1 Variables	45
2.2 Operacionalización de variables	46
2.3 Metodología	46
2.4 Tipo de estudio	47
2.5 Diseño	47
2.6 Población, muestra y muestreo	48
2.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	49
2.8 Método de análisis de datos	49
2.9 Aspectos éticos	52

III. Resultados	53
3.1 Descripción de resultados	55
3.2. Tablas de contingencia	58
IV. Discusión	67
V. Conclusiones	71
VI. Recomendaciones	74
VII. Referencias bibliográficas	76
ANEXOS	79

Lista de tablas

		Pág.
Tabla 1	Matriz de operacionalización de la variable Estrés.	46
Tabla 2	Distribución de la población	48
Tabla 3	Validez de contenido del instrumento de estrés por juicio de expertos	50
Tabla 4	Estadístico de fiabilidad del instrumento de Estrés	5
Tabla 5	Escalas y baremos de la variable dependiente: estrés	51
Tabla 6	Pruebas de Normalidad	54
Tabla 7	Comparación de los niveles de estrés entre los resultados del pre y post test en docentes.	55
Tabla 8	Comparación de rangos del síndrome de burnout	57
Tabla 9	Comparación de los niveles de agotamiento emocional entre los resultados del pre y post test en docentes.	58
Tabla 10	Comparación de rangos de agotamiento emocional.	60
Tabla 11	Comparación de los niveles de despersonalización entre los resultados del pre y post test en docentes.	61
Tabla 12	Comparación de rangos de la despersonalización de docentes.	63
Tabla 13	Comparación de los niveles de realización personal entre los resultados del pre y post test en docentes.	64
Tabla 14	Comparación de rangos de la realización personal.	66

Lista de figuras

	Pág.
Figura 1 Cuestionario de MASLACH y JACSON para valorar el estado de estrés de los docentes.	38
Figura 2 Comparación de síndrome de burnout	56
Figura 3 Comparación de agotamiento emocional	59
Figura 4 Comparación de despersonalización	62
Figura 5 Comparación de realización personal	65

Resumen

El objetivo del presente trabajo de investigación es determinar la influencia de la práctica del yoga en la disminución del estrés en los docentes del Colegio Claretiano (Lima) 2016.

El tipo de investigación es aplicada, de diseño pre experimental, nivel explicativo. La población para el periodo 2016: 20 personas beneficiadas con el programa Practica yoga y disminuye el estrés en los docentes del Colegio Claretiano (Lima) 2016; muestra seleccionada 20. Técnica: observación, instrumento: ficha de observación. Con la información recogida se obtuvo la validez de constructo y la confiabilidad del instrumento, utilizándose el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS), versión 23. Se utilizó el estadígrafo no paramétrico Rangos de Wilcoxon para comparar medias de grupo relacionado, antes y después. Nivel de significación de 0,05.

Entre los principales resultados se determinó que existe una diferencia significativa antes y después de aplicar el programa Practica yoga y disminuye el estrés en los docentes del Colegio Claretiano (Lima) 2016. $p= 0,00$. $P < 0,05$. Así como, en todas las demás dimensiones.

Palabras claves: Práctica del Yoga, estrés en los docentes.

Abstract

The objective of this research is to determine the influence of yoga practice on the reduction of stress in students of the Master of Human Talent Management at César Vallejo - Sede SJL (Lince), 2016.

The type of research is applied, of pre-experimental design, explanatory level. The population for the period 2016: 20 people benefited with the Practica yoga program and stress reduction in the teachers of the Colegio Claretiano (Lima) 2016; Selected sample 20. Technique: observation, instrument: observation sheet. With the information collected, the construct validity and the reliability of the instrument were obtained, using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS), version 23. The Wilcoxon Rank nonparametric statistic was used to compare averages of the related group before and after. Level of significance of 0.05.

Among the main results, it was determined that there is a significant difference before and after applying the Practica yoga program and decreases stress in teachers of Claretian School (Lima) 2016. $p = 0.00$. $P < 0.05$. As in all other dimensions.

Keywords: Yoga practice, stress in teachers.

I. Introducción

En estos últimos años, diferentes trabajadores han experimentado síntomas psicológicos y todos asociados al estrés, lo cual ha ido aumentando en diferentes países, donde cada año sufren estrés laboral. Las causas más comunes incluyen la falta de seguridad y control laboral, la sobrecarga de trabajo, y la competitividad (Stege y Lochmann, 2001). Las consecuencias negativas del estrés se manifiestan principalmente en forma de enfermedades cardiovasculares, dolores musculares, y problemas psicológicos de ansiedad y depresión, así como falta de atención y concentración.

En consecuencia, se hace cada vez más necesaria una evaluación de las variables asociadas al estrés (agotamiento emocional, despersonalización, realización personal), así como la creación de programas preventivos para el manejo del estrés a nivel individual y grupal dentro de las organizaciones. El realizar una acción preventiva, logrará que el trabajador desarrolle todos sus recursos de afrontamiento y manejo, y evitará la aparición de procesos degenerativos psicosomáticos, incluido el llamado *burnout* o síndrome del “profesional quemado”. Todo ello redundará en una mejora de la calidad de vida laboral,

En este trabajo, se determinará la eficacia de la práctica regular de yoga asociado a la meditación para disminuir el nivel de estrés de los docentes del Colegio Claretiano (Lima), con un grupo de 20 docentes entre Inicial, Primaria y Secundaria, sometido a la intervención, este grupo participará en las clases de yoga y meditación como actividad extra.

El grupo será evaluado mediante un cuestionario sobre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento con las técnicas del yoga.

1.1. Antecedentes

Ávila (2016). En su trabajo de investigación sobre los avances en ciencia y tecnología, menciona que cada día aparecen nuevos horizontes que van cambiando nuestro pensamiento en tener una vida mejor, con total comodidad y confort. En este siglo XXI, nuestra sociedad está cada día más alejada de lo que tanto ansía, como: equilibrio emocional y psicológico, paz interior y armonía, hoy en día vive impaciente y en constante tensión, por el incontrolable progreso, el obtener un buen cargo, los conflictos familiares y los valores, la inseguridad en las calles, el terrible tráfico, el alto costo de la vida, y muchos factores desencadenan “La epidemia del tercer milenio”: el estrés.

Korman y Saizar. (2014) En el campo psicoterapéutico, ellos mencionan que el campo psicoterapéutico, recomiendan como alternativa para bajar el estrés conjuntamente con el tratamiento de las medicinas es el yoga, se podría decir que es un complemento para las diversas terapias. Lo que hoy en día se está tomando en cuenta, como cuidado de nuestro cuerpo de la alimentación y como el cuidado del medio ambiente para tener una vida más saludable.

Gruninger, (2011). “La sociedad actual está sufriendo cambios vertiginosos y todo ello tiene una repercusión en los niños, adolescentes y adultos” (p. 7).

OMS (2002) En relación con esta problemática, en el año 2002, la organización Mundial de la Salud observó y diferenció las medicinas tradicionales de las medicinas alternativas/complementarias. La última medicina mencionada, normalmente no son parte de la tradición de un país, porque no se usan en el sistema de salud. Cuando hablamos de estas medicinas complementarias se realizan al mismo tiempo del tratamiento biomédico, dando como alternativa el practicar yoga para lograr que el paciente después de terminar con sus medicamentos pueda seguir realizando esta disciplina milenaria que le seguirá ayudando en su vida.

El yoga ha sobrevivido a lo largo de más de siete mil años. ¿A qué se debe ese vigor, esa capacidad extraordinaria para la supervivencia y para haberse convertido en el eje espiritual de Oriente y ser cada vez más practicado en Occidente?

En el caso del yoga, que es el tema que nos interesa, sucede un fenómeno particular. Se ha encontrado que muchas personas realizan esta disciplina para complementar un tratamiento biomédico el cual resulta como medicina complementaria, este tratamiento a ayudado a tratar problemas de salud tanto psicológicos como físicos.

Internacionales

Saizar (2015) En este trabajo, la autora presenta al yoga como la iniciación a lo espiritual y que esta práctica de movimientos ayuda a la salud de esta Nueva Era. Investiga el proceso de apropiación y prefiguración de las nociones de esta disciplina oriental, desde donde apareció y se fue difundiendo, donde toma en cuenta la perspectiva de los practicantes, usuarios y sobretodo de los especialistas como la difusión de diferentes medios masivos, como: revistas, libros, videos, programas de tv y foros de Internet, donde mencionan sobre esta disciplina que cada día va siendo apreciada y practicada por muchos.

Cárdenas, Méndez y Gonzales (2014), en su estudio titulado “Evaluación del desempeño docente, estrés y burnout en docentes universitarios, de una facultad de la Universidad Autónoma de Nuevo León (México)”, este estudio tuvo como objetivo principal investigar y analizar la relación que existe entre el estrés y el desempeño del docente. Esta investigación fue en base de entrevistas y encuestas de forma individual, el cual arrojó dos conclusiones muy significativas, la primera fueron muy débiles pero no tan significativas como la segunda en la que arrojó sub escalas del burnout referente al desempeño del profesor, lo que dio como resultado que la falta de realización personal del docente reduce significativamente el desempeño.

Iyengar (2014) En este libro el autor nos menciona que el yoga nació en el valle del Indo hace unos 6000 años y se fue expandiendo más tarde a otras culturas y tradiciones. Nacida como una ciencia empírica en donde ciertas personas han tratado de sondear los misterios de la mente, intelecto, emociones y sufrimientos de la vida misma. Estas personas han vivenciado y experimentado el yoga en su ser. Es por ello que surge, no de la especulación, la experiencia de miles de años que cada yogui a replicada a través del tiempo. Posee sus propios métodos y fundamentos que hacen que sea un amplio y completo sistema de desarrollo interior para cada persona que desee desarrollar esta disciplina.

Sarudiansky y Saizar (2013) Las autoras analizan que la complementariedad terapéutica entre la psicoterapia cognitiva y la práctica del yoga ayuda a los pacientes a mejorar. Especialmente, se centran en la selección psicoterapeuta del yoga como una buena estrategia para sus pacientes, con el fin de combinar con la psicoterapia. En este objetivo, exploran las representaciones de los profesionales de yoga. Luego, respaldándose en las evaluaciones de pacientes recuperados entre los usuarios de yoga y terapeutas, que presentan las ideas de yoga y praxis sobre la enfermedad y la salud. Después de comparar los datos de los dos tipos de especialistas, que remarcan la diferencia entre el yoga y bases de psicoterapia y teorías, y, al mismo tiempo que son las claves para el éxito de esta combinación de tratamientos, esto conlleva a un buen resultado para los pacientes.

Brito, (2012) Este artículo presenta en detalle y desde una mirada experiencial la utilización de la práctica del yoga como técnica terapéutica complementaria en el tratamiento de adicciones. Existen pocas evidencias o descripciones más detalladas sobre la práctica del yoga en los contextos clínicos, donde se explique en forma general que beneficios otorga, en este artículo detalla en forma general la filosofía y la práctica del yoga, como los beneficios tanto físicos y psicológicos, como la implementación en un contexto clínico particular, como en el tratamiento de adicciones y el tratamiento sobre el rol del yoga como su proceso de rehabilitación en las diferentes adicciones tales como estrés, ansiedad, etc.

Iyengar, (2001) “Muchas personas piensan que es una mera disciplina física, y que la práctica del hatha yoga [es] tan solo un tipo de gimnasia. Pero el yoga es más que físico. Es celular, mental, intelectual y espiritual: afecta al hombre en todo su ser”. (p. 9)

Lo que nos expresa Iyengar, es cierto, porque las personas piensan que son ejercicios parecidos al de un gimnasta y que no aportará nada, dado que algunas personas no son tan flexibles para realizarlo, pero no se dan cuenta que es más que eso, porque ayuda a que uno integre su cuerpo, mente y espíritu en uno solo, para sentirse bien. Cada postura ayuda a relajar los músculos de nuestro cuerpo, como el meditar y respirar adecuadamente, todo es un complemento para nuestro ser.

Calle, Ramiro (2013). En su publicación “Yoga el método Ramiro Calle”, el autor nos detalla de forma sencilla y natural los secretos del yoga, en base a sus estudios desde que inició la práctica del yoga a los 17 años hasta nuestros días, es reconocido como uno de los tres más importantes expertos occidentales de yoga, donde nos conduce a un equilibrio total de nuestro cuerpo, tomando en cuenta las múltiples posturas, ejercicios, las técnicas de respiración, la relajación, concentración y meditación para afrontar los diversos problemas cotidianos. Es un punto de vista innovador para combatir el estrés, la ansiedad, la depresión, las adicciones y otros malos hábitos que hoy en día sufrimos por la exigencia del trabajo, del hogar o el medio ambiente. Es un método infalible que procura bienestar a nuestra mente y espíritu.

Nacionales

Gutiérrez, (2013) En su trabajo como instructora de yoga, es gerente de Corponoar Perú. Durante estos años aprendió mucho y a la vez, ha incorporado en el yoga terapias para relajar a cada persona, en sus estudios ella es la creadora de Yogaterapia. Es un programa adaptado al fitness que revoluciona el arte de enseñar yoga, de una manera sencilla y práctica, valiéndose de muchas terapias que son usadas como complemento en la clase para motivar la práctica de yoga. El tipo de yoga que utiliza es la Hatha Yoga, y puede practicarla

cualquier persona, incluso niños y personas con problemas de diferente índole. En este programa las creencias religiosas pasan a un segundo plano.

García, (2015) Un reconocido fundador del Centro de transformación personal, aprendió de los mejores maestros de la India la ciencia del yoga, como posturas, mantras, meditación, el sánscrito y sobretodo la filosofía veda y vedanta. Él nos explica que los factores que ocasionan el estrés son de tipo depresivos y ansiosos, es por ello que capacita a muchas personas en su transformación personal con su curso "Vida al máximo" que ayuda a muchos individuos a sacar lo mejor de cada uno y a creer en ellos mismos, porque cada uno es valioso. Este taller se ha convertido en nuestro Perú como eje de conocimientos transformacionales para la vida de cada participante.

Gutiérrez, (2010) En su trabajo de investigación y plasmado en su tesis, se preocupa sobre el estrés que existe en los docentes, da a conocer los conceptos de estrés, las manifestaciones que se presentan tanto físicas como emocionalmente, describe las diferentes teorías de estrés que influyen en cada persona y la gestión de cómo abordar este síndrome que hoy en día se hace cada vez más presente en nuestros días.

Loli, Arias, Alarcón y Loli. (2013), Realizaron una investigación que tuvo como objetivo conocer el grado de agotamiento laboral en los profesionales de salud que laboran en los centros de salud de Lima Metropolitana, la muestra se aplicó a un grupo de sujetos que tenían estudios de postgrado en diferentes centros superiores de estudio. Este estudio demostró que el agotamiento laboral de estos profesionales es normal pero con tendencia a ser aún más bajo. Esta exploración permitió encontrar que existe una asociación negativa entre el estrés y la satisfacción con el salario, la relación con los pacientes, el medio ambiente físico y la salud. Igualmente, asimismo hay asociación negativa entre vida familiar y estrés, satisfacción con el trabajo y estrés, horario y estrés, satisfacción con la vida y estrés, y suficiencia de materiales y estrés. Asimismo existe una relación positiva entre desgaste emocional y estrés, despersonalización y estrés, y logro y estrés. Finalmente, un análisis con las variables demográficas nos indica que

existe asociación entre satisfacción con el trabajo y sexo, y tipo de contrato; vida familiar con edad, tipo de contrato, y trabajar en otra institución; despersonalización con nivel de estudios alcanzados; realización profesional con tiempo de trabajo; compromiso afectivo con antigüedad en la institución y con ingreso neto mensual; estrés con ingreso neto mensual; y satisfacción salarial con ingreso neto mensual.

1.2 Fundamentación científica

Definición del yoga

Kairos (2013) “El yoga está definido como la restricción o inhibición de fluctuaciones en la consciencia. El Yoga ofrece los medios para comprender el funcionamiento de la mente, y ayuda a serenar sus movimientos, conduciéndonos hacia un imperturbable estado de silencio que mora en la sede de la consciencia” (p. 45).

Bihar (2013) “Yoga no es un mito antiguo enterrado en el olvido. Es la más valiosa herencia del presente. Es la necesidad esencial del hoy y la cultura del mañana. Yoga es la ciencia del vivir correctamente, y como tal, su intención es que se incorpore a la vida diaria. Ya que trabaja en todos los aspectos de la persona: físico, vital, mental, emocional, psíquico y espiritual. Yoga, en un nivel más práctico, es un medio de balancear y armonizar el cuerpo, mente y emociones” (p. 12).

Pérez y Gardey (2013) “Yoga es un término sánscrito que puede traducirse como esfuerzo o unión. El concepto tiene dos grandes aplicaciones: por un lado, se trata del conjunto de disciplinas físicas y mentales que se originaron en la India y que buscan alcanzar la perfección espiritual y la unión con lo absoluto; por otra parte, el yoga está formado por las prácticas modernas que derivan de la mencionada tradición hindú y que promueven el dominio del cuerpo y una mayor capacidad de concentración”. Definicion.de: Definición de yoga (<https://definicion.de/yoga/>)

Emecé, (2010) “Yoga es la detención intencional de la actividad espontánea de la mente. La función del Yoga es liberarnos del compromiso con el tiempo y el espacio, introducirnos en lo trascendente. Después viene el problema de traernos de vuelta, de modo que podamos operar en ambos conocimientos” (p. 136).

A continuación mencionamos la eficacia del ejercicio físico y del yoga como un método de prevención en tratamientos de enfermedades como:

Enfermedades corporales crónicas

Warburton y Nespor, (2006) A partir de una revisión de más de 150 publicaciones científicas el Dr. Warburton de la Universidad de *British Columbia* corroboró que hay evidencia irrefutable para afirmar la efectividad de la actividad física regular en la prevención y tratamiento de enfermedades crónicas tales como: enfermedades cardiovasculares, osteoartritis, hipertensión, pulmones crónicamente obstruidos, cáncer, hipertensión, diabetes, obesidad y osteoporosis, entre otras.

Vejez y daño cerebral

Winerman, (2015) De acuerdo a la *American Psychiatric Association* la actividad física puede ayudar a proteger contra la pérdida de células cerebrales que ocurre en el enfermedad de Parkinson's, Alzheimer, un infarto o incluso el envejecimiento normal.

Ansiedad y depresión

Midtgaard, (2005) Manifiesta que la actividad física adecuada disminuye la ansiedad y la depresión en pacientes con cáncer tratados con quimioterapia.

Antunes, Ferreira y Amodeu, (2005) En relación a la disminución de la depresión y aumento en el bienestar luego del ejercicio aeróbico se encontró en la población normal y en gente mayor.

Nespor, (1993, 2006) El yoga integra la actividad física y la relajación, autoconciencia, espiritualidad y un estilo de vida sano. Es útil para combatir la ansiedad, la depresión, la prevención de estrés relacionado al trabajo, y la mejoría del estilo de vida.

Alcoholismo y adicción a drogas

Lohman, (1999); Nespor (2012) “La práctica regular de actividad física no competitiva y especialmente la práctica de *yoga* disminuye la ansiedad de consumo (“*craving*”), mejora el estado físico en general, aumenta la capacidad de concentración y relajación, disminuye las conductas automáticas e impulsivas y favorece el cambio hacia un estilo de vida saludable, siendo una herramienta importante en la prevención y tratamiento de adicciones”.

Diferencias entre el Yoga y el Tai Chi

Vaivasuata, (2014) Nos expresa que las instrucciones de Yoga por lo general dependen de las necesidades de cada persona. Hoy en día, es una práctica común para aliviar la tensión y para alcanzar cierto grado de paz mental. El patrón habitual de Yoga incluye diferentes posiciones o posturas en el suelo, ya sea sentado o de pie.

Usualmente son los brazos los que sostienen el peso del cuerpo, con el fin de incrementar la masa muscular y la fuerza. Esto causa presión en muñecas y hombros, esto ayuda a las articulaciones a ser más resistentes y flexibles, las piernas también están involucradas en el soporte del cuerpo.

Es importante tener la información y guía del instructor para evitar algún accidente y lesiones. El beneficio del practicar yoga, ayuda en tres aspectos fundamentales: en lo físico, mental y espiritual.

Por otra parte, el Tai Chi vino de China en el año 1300. Es un arte muy hermoso y sobre todo un arte marcial, diseñado para trabajar los músculos y las articulaciones utilizando un método de impacto suave y bajo. Se trata de posiciones o posturas de pie en las que se van dando pasos. Los pies se utilizan

para transportar el cuerpo, mientras que los brazos se van moviendo lentamente y con gracia en el aire. La postura es continua, para asegurarse de que el cuerpo esté en movimiento invariable. El movimiento debe venir de la parte interna del cuerpo (abdomen y espalda), y no desde la parte externa (brazos y hombros).

El Tai Chi es bueno para la relajación y la concentración. También ayuda a desarrollar la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad.

Técnicas del yoga: distintas escuelas

Las técnicas del yoga han variado a través del tiempo porque se ha ido implementando más posturas y para lograr los objetivos, se han ido distinguiendo por “escuelas” de acuerdo a la tradición o el enfoque que le da cada una de ellas, a pesar de algunos aspectos distintos, todas conducen a un mismo camino, entre ellas tenemos:

Raja Yoga: La ciencia de la mente. Su herramienta principal es la meditación.

Bhakti Yoga: La ciencia de la devoción. Su herramienta principal es el cultivo del amor.

Jñana Yoga: La ciencia de la inteligencia. Su herramienta principal es el estudio.

Karma Yoga: La ciencia del deber. Su herramienta principal es la acción en el mundo.

Hatha Yoga: La ciencia de la voluntad. Su herramienta principal son las *asanas* (posturas físicas) y los *pranayamas* (ejercicios de respiración). Es la senda más difundida en occidente y la que se está investigando en este proyecto.

Enfoques teóricos de la variable independiente

Kairos, (2013) “El yoga ayuda a calmar los movimientos de nuestro cuerpo silencia nuestra mente y la prepara para madurez” (p. 32).

Pérez y Gardey, (2013) “Yoga en sanscrito se traduce como esfuerzo o unión. Es una tradición hindú y que eleva la dirección del cuerpo y una mayor capacidad de concentración” (p. 10).

Bihar, (2012) “Yoga es una ciencia antigua donde la practica balancea y armoniza nuestro cuerpo, mente y emociones” (p. 15).

Emecé, (2010) “El yoga nos detiene en el tiempo, luego nos aterriza “aquí y ahora” para estar presentes y tomar conciencia de este momento” (p. 52).

El yoga se ha utilizado como método de prevención y en tratamiento de enfermedades como: Enfermedades corporales crónicas, Vejez y daño cerebral, Ansiedad y depresión, Alcoholismo y adicción a drogas. Utilizando la asana correcta ayuda en la disminución de las enfermedades mencionadas.

El Yoga y el Tai Chi se diferencia por :

El Yoga tiene su origen en la India, mientras que el Tai Chi viene de China.

En el Tai Chi se usan las piernas para soportar el peso del cuerpo, mientras que en el Yoga; el peso del cuerpo a veces recae en los brazos.

El Yoga es un ejercicio de cuerpo y mente, mientras que el Tai Chi es más mental.

Las posturas del Tai Chi pueden ser practicadas por personas de cualquier edad, mientras que en el Yoga hay posturas y posiciones que pueden resultar bastante complicadas para personas de edad avanzada.

Dimensiones de la práctica del Yoga

(Jiménez, 2013) Nos comparte en su libro las dimensiones del yoga:

Dimensión 1 Física del yoga (Cuerpo)

"El control físico no es más que una preparación para el control mental; solamente cuando la mente se calma empieza el proceso de hacerse uno con la Realidad." - Indra Devi-

Con respecto al cuerpo físico la propuesta del yoga es muy amplia. El sistema del Hatha Yoga (yoga físico) tiene como objetivo, obtener equilibrio y armonía en todas sus estructuras, esto conlleva a que nuestro cuerpo manifieste salud y vida plena, proyectándose también en el desarrollo de las capacidades de cada persona que lo practica.

Este sistema es el que más se practica y el que más se ha extendido en occidente, desafortunadamente en varias ocasiones lo utilizan de forma limitada, piensan que no hay posibilidades de ampliar más en esta disciplina, porque está muy por debajo de sus posibilidades. En otros lugares lo ven y lo convierten en un tipo de gimnasia.

La primera función del yoga físico es facilitar que la persona potencie y mejore su conexión con su cuerpo físico. A partir de aquí se establece una escucha corporal que permite reconocer y satisfacer las necesidades reales del organismo. Es un proceso de integración entre el cuerpo y la mente que se realiza como una exploración y comunicación con el propio cuerpo, el cual nos manifiesta su necesidad básica de respirar libremente, ejercitarse, abrirse, estirarse, plegarse, fortalecerse, flexibilizarse, relajarse, afirmarse, expresarse, etc.

El desarrollo de este proceso se desemboca en el conocimiento y comprensión de nuestro cuerpo el cual con la práctica nos ayuda a entender y comprender las limitaciones que tenemos en nuestra vida cotidiana y como debemos afrontarlas. Esto culmina en un estado de equilibrio y armonía fisiológica que enciende todos los sentidos y eleva la conciencia. Las herramientas que se utilizan en este sistema son cinco grupos de ejercicios: shatkarmas, asanas, pranayama, bandhas y mudras.

En el Hatha Yoga se comienza por realizar una purificación fisiológica mediante la práctica de los shatkarmas. Estos ejercicios ayudan a limpiar y desintoxicar todo el organismo internamente. Actúa desde la cabeza, bajando por el tórax-abdomen y finalmente en la pelvis. El objetivo principal es equilibrar: el mucus, bilis y el gas, al ser balanceados garantizan una buena salud y un buen funcionamiento de todos los órganos de cuerpo. Otros shatkarmas conocidos son el lavado de las fosas nasales, del estómago y de todo el sistema digestivo.

El segundo terreno donde trabaja el Hatha Yoga es el ámbito de la respiración. Aquí encontramos dos niveles. El primero consiste en realizar la correcta respiración, podríamos decir que es como una rehabilitación al sistema respiratorio para recuperar la respiración natural y de esta forma oxigenar mejor nuestro cuerpo.

Saizar, M. (2013) “La respiración es la función fisiológica más determinante en la vida del ser humano. Si respiras mal, vives mal; si respiras, bien vives bien. La respiración es el soporte de toda nuestra actividad física y mental, de modo que tener una vida sana y feliz depende en gran medida de que seamos capaces de respirar adecuadamente” (p. 71).

El ser humano al momento que nace, emite un grito y automáticamente respira, porque está preparado para esta función, con el tiempo este sistema de respiración va cambiando, variando y entorpeciendo tanto que llega a deteriorarse, puede ser por la aparición de un bloqueo funcional, por tensión o algo mental, etc. De este modo se crea un círculo vicioso de modo que “cuando me tensó, respiro mal y cuanto peor respiro, más me tensó” y así sucesivamente. El resultado es que iniciamos un desencadenamiento anormal en nuestro sistema respiratorio, empobreciendo y deteriorando nuestro cuerpo, y si hablamos de la calidad de vida todo lo mencionado contribuye a la aparición de muchas dolencias y desequilibrios.

Lo más preocupante es que nadie nos orienta de cómo debemos respirar correctamente, no nos enseñan cual es esa técnica, ni los padres, ni los

profesores, ni los médicos, etc. Quienes inician la práctica del yoga solucionan el problema de respirar correctamente, podríamos decir que se rehabilitan en la adecuada respiración sacando el mejor provecho para nuestro cuerpo, porque el respirar es una función muy importante y vital de nuestra vida.

Sarudiansky, M.; Saizar, M. (2013). El segundo nivel que mencionan se llama pranayama y consiste en un conjunto de técnicas respiratorias cuya finalidad es potenciar la capacidad respiratoria, incrementar el nivel de la energía vital y establecer el equilibrio energético que proporcione un estado mental claro, sereno y ecuánime. El pranayama es un método muy poderoso capaz de despertar todo el potencial energético del ser humano. Hay que realizarlo de un modo prudente, progresivo y preciso.

El tercer grupo de técnicas son los asanas o posturas. Existen más de 90 posturas, realmente es muy amplio y cada postura está dirigida a un punto específico de nuestro cuerpo, el objetivo no es solo hacer las asanas, sino que nuestro cuerpo y mente se relaje al máximo y que al realizar las posturas se desarrollen correctamente. Cada asana proporciona flexibilidad, coordinación, resistencia, equilibrio, confianza en uno mismo, atención, etc. Los efectos son increíbles porque otorga al cuerpo y la mente ser uno.

Las asanas también incluyen la práctica y aprendizaje de la relajación consciente. El llegar a relajarse y vivir relajado es un punto muy importante hoy en día para toda la población. El método más rápido de librarse del estrés, de la ansiedad, de la tensión nerviosa y emocional, es practicar yoga como una cultura básica de cada persona. Es lo mejor para recuperarse y vivir feliz.

Si observamos desde otro punto de vista, las posturas de yoga representan de forma simbólica las diferentes situaciones que se nos presentan en nuestro día a día. Practicando las posturas aprendemos a relacionarnos física y psicológicamente con toda clase de situaciones de forma atenta, con la respiración adecuada, con equilibrio, con firmeza, con flexibilidad, con coherencia,

etc. Definitivamente, el trabajo postural contribuye no sólo a potenciar el cuerpo y la buena salud sino también a equilibrarnos emocional y mentalmente.

Por último, están las prácticas llamadas bandhas y mudras. Los bandhas o llaves energéticas son tres ejercicios que además de procurar beneficios orgánicos muy importantes, tienen su principal acción sobre los niveles energético y psíquico. Podemos resumir diciendo que encauzan las energías internas adecuadamente colaborando a la armonización fisiológica, emocional y mental.

Los gestos psíquicos o mudras son las técnicas más avanzadas de este sistema. Las personas que lo practican solo tienen conocimiento de los mudras manuales o posiciones de las manos que de una forma canaliza las energías internas y estas generan un estado profundo de conciencia. Existen muchos otros mudras que conllevan una práctica combinada de postura, pranayama, bandhas y la toma de conciencia de los canales y los centros psíquico-energéticos (nadis y chakras). Estos ejercicios son los que conducen al practicante a la meditación e integración total. La práctica de los mudras otorga al Hatha Yoga el carácter de sistema de meditación.

Dimensión 2 Psicológica del yoga (Mente)

El yoga mental se denomina Raja Yoga. Este sistema es el que ha otorgado al yoga la categoría de darshana o escuela filosófica de la India. Su objetivo fundamental es limpiar la mente y activar su potencial. El efecto final de este proceso es la Autorrealización o Iluminación donde el ser humano alcanza su máximo nivel de evolución.

La palabra mente abarca muchos aspectos. Podemos definirla como el instrumento de la conciencia del individuo. Según el yoga está constituida por la interrelación de cuatro facultades: Intelecto, Ego, Pensamiento y Memoria.

(Dávila, 2014) Nos explica las primeras cosas que nos propone el yoga, debemos entender qué es la mente y cómo funciona. A partir de dicha comprensión, podremos despertar el potencial que contiene y utilizar su inmensa

capacidad de un modo adecuado y eficiente. La metodología empleada en el Raja Yoga o yoga mental es muy amplia y variada. La meditación o dhyana es su método principal.

Nuestro pensamiento siempre está muy activo y está en constante dinamismo que a menudo podemos percibir las cosas de forma fantástica que nos desconecta de la realidad. El pensamiento casi siempre se orienta en el pasado o en el futuro, tanto que nos desconectamos del presente y de nuestra realidad, porque a través del tiempo el pasado y el futuro no existen. Esto es apropiado siempre y cuando no sea una inercia y nos sirva para relacionarnos con el presente o hacer previsiones para el futuro.

García, P. (2015) Lo que menciona primero es sobre lo que nos enseña el yoga, que es centrarnos en el presente. Establecidos en el presente, podemos relacionarnos con la realidad e interactuar con ella en función de lo que demanda cada situación. Entonces desaparecen los comportamientos mecánicos. Nuestras respuestas a todos los eventos de la vida dejan de ser una reacción para convertirse en plena acción consciente.

La primera etapa en el trabajo mental es el desarrollo de la atención y todas las técnicas de meditación tienen este mismo punto de partida. Al iniciar la práctica comenzamos a poner atención y a vivir atentamente, cambiamos ciertos parámetros que han gobernado por tanto tiempo esas capas profundas de la mente. Al estar más conectados al presente reconocemos muchas cosas y nos damos cuenta que no todo es complicado sino que a partir de ese momento despertamos y desactivamos esos pensamientos que no nos dejaban avanzar. Es entonces cuando nuestra mente inicia su proceso de purificación.

La segunda etapa del proceso mental consiste en apoyar la purificación mental que nos ayudará a liberar todas las cargas del pasado e iniciamos a vivir libremente sin prejuicios y espontáneamente.

La tercera etapa es el cultivo de la concentración y consiste en unificar todo el potencial de la energía mental hacia un solo punto. Para llegar a la perfección de la concentración debemos desarrollar los estados de meditación y superconsciencia, estos nos ayudan en la dinámica de la comprensión profunda y sabiduría. Gracias a esta dinámica el individuo logra la Autorrealización.

La meditación y las dimensiones de la mente

Se plantean tres dimensiones de la mente, siendo la más conocida la dimensión consciente o llamada también estado de vigilia, este es el estado de la vida diaria. En la vigilia nos mantenemos conscientes de nuestro estado físico e interactuamos con el exterior mediante nuestros cinco sentidos. La información es proporcionada por los cinco sentidos a través de cuatro facultades de la mente: intelecto, ego, pensamiento y memoria.

Como segunda dimensión tenemos el estado subconsciente, el cual corresponde al estado de sueño con ensueño. En este nivel se pierde la conciencia y se desconecta el cuerpo de los sentidos. Sin embargo, la mente está activa usando lo almacenado en la memoria. Se da una identificación con los sueños y estos son percibidos como reales. En su mayoría los sueños son resultado de condicionamientos propios y constituyen un mecanismo de liberación y asimilación para nuestras contradicciones y tensiones internas.

Como tercera dimensión de la mente tenemos el estado inconsciente, relacionado con el sueño profundo. En esta tercera dimensión ignoramos por completo nuestra existencia. En el sueño profundo la mente y el cuerpo se desconectan de la conciencia. En este estado no hay actividad mental y permanecemos en total beatitud y al despertarnos no tenemos recuerdo, solo se siente una grandiosa sensación de recuperación y descanso.

El camino de la meditación yóguica consiste en una marcha por estas tres dimensiones. Iniciando en la dimensión consciente a través del desarrollo de la atención y la relajación. Ingresando luego en la dimensión subconsciente donde nos encontramos con manifestaciones de todo tipo, producto del material

almacenado en la memoria. Es en este momento cuando se presenta la oportunidad de procesar condicionamientos y contradicciones nuestros que nos permitirán alcanzar la purificación mental. Realizada la purificación mental se lleva a cabo la inmersión en el estado inconsciente. Sin embargo, a diferencia del sueño profundo en la meditación yóguica la conciencia sigue activa.

La mente consciente y subconsciente poseen un carácter individual, mientras que el inconsciente tiene un carácter colectivo y puede ser identificado con la mente universal que incluye toda la información sobre el universo y de la existencia. En el estado de meditación yóguica la mente individual se reintegra a la universal y es donde alcanza y ejecuta todo su potencial.

El fin de la meditación yóguica es integrar y armonizar las tres dimensiones de la mente y se le denomina también estado de Turiya, que significa cuarto estado o dimensión trascendental. El estado de Turiya va más allá de la mente y no es factible definirlo con el intelecto. Este cuarto estado representa el ápice del perfeccionamiento humano.

El Yoga propone como parte importante de su cultura del siglo XXI a este horizonte de armonización, desarrollo y evolución a nivel personal y social.

Enfoques teóricos de la variable dependiente.

Definición de estrés

Looker y Gregson (2013) En su libro acerca de cómo superar el estrés indican que el estrés es una situación que se experimenta cuando existe una irregularidad entre la demanda percibida y la percepción de nuestra capacidad para afrontar dicha demanda. Es decir, es el balance entre cómo vemos las demandas y cómo pensamos que podemos hacerle frente, lo que determina que sintamos estrés positivo o negativo o que tengamos estrés.

Melgosa (1995), En su libro titulado "Sin Estrés" conceptualiza al estrés como la respuesta del organismo ante todo tipo de demanda. Es decir, en una

situación de tensión fisiológica o psicológica fuerte, el proceso de prepararse para el ataque o el escape, es el inicio de muchas afecciones a la salud, no es la causa directa; pero contribuye a su desarrollo. También afirma que el estrés no es necesariamente nocivo, pues a menudo ayuda a alcanzar objetivos. y es esa pisca de adrenalina que todos necesitamos para cumplir con nuestros objetivos.

Para Lazarus (1984) quien se dedicó a estudiar la forma en que apreciamos o valoramos los acontecimientos que nos provocan estrés, llegó a la conclusión de que existen dos tipos de preguntas que nos hacemos de forma automática delante de estas situaciones y es en función de tales valoraciones que se dará un mayor o menor grado de estrés.

La primera pregunta se refiere a la percepción de la amenaza (evaluación primaria) y esta corresponde al grado de importancia que tiene una situación para nosotros, hasta qué punto nos perjudica o nos beneficia. Aparece representada por la pregunta ¿qué grado de amenaza tiene esta situación para mí? Donde nuestras creencias generales, la escala de valores, los objetivos en la vida y los compromisos adoptados con los demás influirán en el tipo de respuesta que demos.

La segunda pregunta que nos planteamos ante los acontecimientos estresantes se refiere a la percepción de los recursos (evaluación secundaria) ésta se centra en la forma más adecuada para disminuir la amenaza y solucionar el problema, aparece representada por la pregunta ¿Qué estoy en posibilidad de hacer para afrontar esta situación? Esta evaluación nos permite cuantificar los recursos de los cuales disponemos para afrontar exitosamente las dificultades.

Para Selye (1935, citado por Lazarus 1986) quien es considerado el padre del estrés y fue quien introdujo el concepto de estrés, quien lo definió como “síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química. El estrés es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben

demasiado difíciles. La persona se siente ansiosa y tensa percibiéndose con mayor rapidez en los latidos del corazón”

Sin embargo, debe evitarse caer en el error de otorgar al estrés un significado meramente negativo. Al contrario, el estrés nos estimula muchas veces a progresar profesionalmente, al cuidado de nuestros hijos o a alzar nuestra voz de protesta ante injusticias.

En este sentido, Caballo (2008), refiere que existen dos tipos de estrés: El estrés positivo y el estrés negativo.

Estrés Positivo

Se da cuando la percepción de nuestra capacidad de afrontar dificultades es mayor que las demandas percibidas. En este sentido el estrés da cabida a una sensación de confianza, de autocontrol y de capacidad para abordar y gestionar retos y demandas concretas. Resultando ser la pisco de adrenalina que genera el estado de alerta adecuado que permitirá alcanzar un rendimiento físico y mental que nos llevará a ser más productivos y creativos.

Estrés Negativo

Se experimenta cuando nos encontramos ante un número creciente de demandas que nos resulta difíciles de entender, que constituyen una amenaza para nosotros, ya que sobrepasan nuestra capacidad para enfrentarnos a las presiones. En este nivel se encuentra el estrés ocupacional, que ocurre por una desocupación, por inseguridad en el contrato de trabajo, el inicio de una nueva actividad, o un cambio de cargo. También se origina por una defectuosa selección para el puesto a desempeñar o por la inadecuación al cargo; por roles ambiguos o conflictos que se dan en el trabajo, por la lejanía de lugar del trabajo; por sanciones, despidos; o por falta de reconocimiento en el trabajo. Tanto las promociones como la imposibilidad de ser promovidos; la escasa demanda de trabajo como las tareas monótonas y las que requieren un intenso esfuerzo intelectual o corporal, provocan este tipo de estrés.

Así mismo Meraní (1983), menciona que existen tres enfoques que definen al estrés:

Primer enfoque

Define al estrés como condición ambiental (situación), identificando las diferentes fuentes de presión (estrés) que inciden en la salud física y psicológica de las personas.

Segundo Enfoque

Estrés como respuesta es decir el estrés sería la respuesta al afrontamiento de situaciones que demandan algún tipo de ajuste.

Tercer Enfoque

Estrés como relación interactiva entre el individuo y su entorno, donde el individuo evalúa la situación, la misma que puede ser considerada como amenazante y que pone en peligro su bienestar. El resultado de la evaluación será lo que determine la respuesta del estrés y no la situación en sí.

Por otro lado, Melgosa (1995) identifica los siguientes componentes como básicos del estrés:

Los agentes estresantes o estresores: Son las situaciones propias del entorno que lo producen.

Las respuestas al estrés: Son las reacciones que manifiesta el individuo para afrontar a los agentes estresantes o estresores.

Podemos concluir entonces que el estrés ha sido definido de forma muy distinta a través del tiempo. En algunas oportunidades se ha definido como una característica dependiente de manera exclusiva del entorno que nos rodea, diferenciando las situaciones que generan mayor tensión, de aquellas que generan un estado de relajación y tranquilidad. A razón de lo expuesto, se habla de trabajos estresantes, de momentos insostenibles o de hechos catastróficos.

Otras definiciones están relacionadas a la reacción que desarrolla una persona sometida a sucesos amenazantes o desafiantes.

Importancia del Estrés:

Todos en algún momento hemos experimentado el estrés, por ello es considerado la “enfermedad del siglo” y conocer las causas que lo originan nos permitirá actuar de inmediato para poder controlarlo. Para que se produzca una situación de estrés, es preciso que coincidan tres condiciones:

Un entorno hostil agresivo para la persona

Una respuesta fisiológica de la persona

Unos procesos mentales negativos.

No todas las personas reaccionan de igual forma ante los mismos estímulos, ni mental, ni fisiológicamente. Por ejemplo, ante una situación de riesgo a algunas personas le tiemblan las piernas, y otras pueden reaccionar agresivamente.

Para Lazarus (1984), menciona que se puede distinguir dos aspectos fundamentales respecto al estrés; el primero; referido a las situaciones del entorno, llamadas también estresores que pueden tener una connotación de mayor o menor amenaza. El segundo, referido a la reacción del propio individuo. Es decir que tanto el sujeto como el entorno influyen entre sí para generar el estrés. Quiere decir que existe una relación transaccional.

Dimensiones del Estrés

Según Maslach y Jackson (1981) refieren que el estrés tendría tres dimensiones que son las siguientes:

Dimensión 1: Agotamiento emocional

Afirma que es un sentimiento que puede ser cierto o imaginario, atribuible a una inquietud o miedo entre un posible peligro. Usualmente en respuesta a

motivaciones personales que tienen un origen no definido, basado principalmente en experiencias pasadas desagradables que retornan al pensamiento presente.

Dimensión 2: Despersonalización

Es un estado que se presenta a través de un nivel de sensación negativa ante la vida. Es el estado de ánimo que se muestra en un determinado momento de la vida de un individuo, cuando sufre sentimientos severos y prolongados periodos de tristeza o sintomatologías relacionadas que perjudican su capacidad para relacionarse con otros individuos, realizar un trabajo o afrontar la vida diaria.

Dimensión 3: Realización personal:

Son las creencias negativas que tiene el docente respecto a su rol respectivo. Es decir, es el Grado de acuerdo o desacuerdo del docente frente a una serie de temas álgidos o difíciles en cuestiones relacionadas con el tema de la enseñanza y que esto va a determinar a sentirse más o menos estresados dependiendo de su mecanismo de afrontamiento al estrés. Grado de desborde o sobrepasarse por el trabajo. Se presenta principalmente cuando el docente se ve apremiado, apurado, entorpecido y contrariando por el trabajo que realiza.

Formas de Identificar el Estrés

Según Wilson (1999). En su libro titulado *Cómo superar la ansiedad y el estrés*. Afirma que existen cincuenta indicios que permite a la persona comprender que se está estresando. Es decir son señales de alarma que nos indican el estado de nuestro sistema nervioso.

Los síntomas más comunes son:

Pulso rápido, palpitaciones, presión alta, sudores fríos.

Se dilatan las pupilas y eriza el vello.

Transpiración más abundante de lo normal, necesidad de orinar.

Sensación de ansiedad y desosiego.

Cansancio físico, nerviosismo, trastornos digestivos.

Dolores y tensión muscular, insomnio, tics involuntarios.

Necesidad de alcohol, drogas y calmantes.

Deseos exagerados de actividad constante, cambios de peso.

Dificultad en la concentración, sensación de insatisfacción.

Temores, dudas, vacilaciones, pérdida de memoria.

Trastornos respiratorios, escalofríos, vértigos, desmayos.

Temblores, hormigueos, entumecimientos de manos y pies

Cambios bruscos en alimentación y sexualidad.

Errores y despistes frecuentes, inestabilidad emocional.

Irritabilidad, accesos frecuentes de ira.

Miedo a tomar decisiones, deterioro de las relaciones sociales.

Abatimiento y decaimiento general, fatiga y apatía sexual.

Optimismo exagerado y pesimismo frecuente.

Sensación de fracaso y falta de confianza.

Dificultad para adaptarse a los cambios.

Nauseas, vómitos, mareos sin causa fisiológica.

Bajo rendimiento en estudio o trabajo, absentismo laboral.

Dolores de espalda y cuello.

Dolores de cabeza.

Temor al fracaso, miedo exagerado a situaciones normales.

Sentimientos negativos, comportamientos incoherentes.

Agotamiento Emocional		TD	PVS	UVS	UPV	UVM	PV	N
01	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo							
02	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío							
03	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado							
04	Siento que trabajar todo el día con los estudiantes me cansa							
05	Siento que mi trabajo me está desgastando							
06	Me siento frustrado en mi trabajo							
07	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo							
08	Siento que trabajar en contacto directo con los estudiantes me cansa							
09	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades							
Despersonalización								
10	Siento que estoy tratando a algunos estudiantes como si fueran objetos impersonales							
11	Siento que me he hecho más duro con la gente							
12	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente							
13	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis estudiantes							
14	Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas							
Realización Personal								
15	Siento que puedo entender fácilmente a los estudiantes							
16	Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis estudiantes							
17	Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo							
18	Me siento con mucha energía en mi trabajo							
19	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis estudiantes							
20	Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis estudiantes							
21	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo							
22	Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada							

Figura 1. Cuestionario de MASLACH y JACSON para valorar el estado de estrés de los docentes.

Las Fases del Estrés

Según Melgosa (1995), refiere que el estrés no aparece de modo repentino, ocurre todo lo contrario y la persona que sufre de estrés es la última en darse cuenta y generalmente desde que aparece hasta que alcanza su máximo efecto pasa por tres fases”

Fase de alarma

Nos avisa de la presencia de un agente estresante. Las reacciones fisiológicas son las primeras que aparecen para advertirnos que nuestras fuerzas no dan para más; y que debemos tomar conciencia del estrés, estar alerta para hacerle frente. Los eventos que producen esta alarma pueden ser; de naturaleza única (una sola fuente de estrés) o de naturaleza polimorfa (varias situaciones entremezcladas que producen estrés)

Fase de resistencia

Cuando el estrés extiende su presencia más allá de la fase de alarma. Se frustra y sufre, pues su capacidad tiene un límite. Empieza a darse cuenta de que está perdiendo mucha energía y su rendimiento es menor. Entra en un círculo vicioso, trata de hacer el trabajo pero no es posible materialmente, lo que produce ansiedad por un posible fracaso.

Fase de agotamiento

Es la etapa terminal del estrés. Se caracteriza por la fatiga, la ansiedad y la depresión que puede aparecer por separado o simultáneamente. La fatiga incluye; un cansancio que no se restaura con el sueño nocturno. Va acompañado de nerviosismo, irritabilidad, tensión e ira. La ansiedad; frente a una multitud de situaciones que normalmente no le producirían ansiedad. La depresión; carece de motivación para afrontar de forma placentera sus actividades, sufre de insomnio, pensamientos pesimistas y sentimientos hacia sí mismo cada vez más negativos.

1.3 Justificación

Los docentes de hoy, llevan una vida más estresada que la que nosotros vivimos. Ellos se enfrentan ahora, a nuevas facetas como el aumento de estímulos externos, el cambio de como relacionarse, la crisis de valores mundial, el impacto de la multiplicidad cultural e ideológica. Incluso el capacitarse cada día es una fuente de estrés donde existe una presión constante para que logren éxitos académicos.

Se estima que el estrés ha aumentado durante los últimos cinco años. El estrés de los docente está presentando un sin número de rasgos y características que se asocian a la problemática actual tanto en docentes, niños y universitarios.

Durante estos 5 años, la sociedad ha comenzado a prestar atención a la importante influencia que tiene el estrés en la salud pública y el impacto económico que ejerce en la producción y en el desenvolvimiento de los diversos sectores.

A partir de esta toma de conciencia, se han realizado estudios y a la vez sean propuesto estrategias para mitigar la importancia que presenta (y las pérdidas económicas que conlleva) eso que muchas veces se confundía con pereza, desgano, falta de voluntad, etc.

Implementar el Yoga para la institución ayuda a crear un entorno de estudio productivo, sano y armonioso. El estrés repetitivo, agotamiento mental, dolor de cuello, dolor de espalda, malestar físico y mental son síntomas comunes entre los estudiantes lo cual equivale a una menor productividad para los estudios como para lo laboral.

La evidencia muestra que cuando el yoga se practica, el bienestar generado a través de las técnicas de reducción de tensión física, emocional y mental son transferidos inmediatamente al lugar de trabajo. Cuando el bienestar de una persona aumenta, también aumenta su rendimiento, eficacia y calidad en el trabajo.

El Yoga ofrece prácticas organizadas, donde se combinan posturas físicas, ejercicios de respiración, relajación y meditación.

Todo aquél que quiera prevenir el estrés y mejorar su calidad de vida, con el yoga logra un mejor equilibrio entre el trabajo y la vida personal.

Lo cual nos lleva realizar la siguiente pregunta: ¿La práctica del yoga disminuye el estrés de los docentes?

La investigación apunta a conocer los comienzos de esta ciencia, que tiene origen en la India y tiene más de 6.000 años de edad, y que en la actualidad está trascendiendo a todo el mundo. Conocer cuáles son las técnicas que se pueden practicar para una buena salud, un cuerpo más fuerte, una mente más sosegada y un buen temperamento, el cual nos ayuda en el estrés de esta vida tan agitada.

1.4 Problema

Problema general

¿Cómo influye la técnica del yoga en la disminución del estrés en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016?

Problemas específicos

Problema específico 1

¿Cómo influye la técnica del yoga en el agotamiento emocional en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016?

Problema específico 2

¿Cómo influye la técnica del yoga en la despersonalización en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016?

Problema específico 3

¿Cómo influye la técnica del yoga en la realización personal en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016?

1.5 Hipótesis

La técnica del yoga influye significativamente en la disminución del estrés en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016

Hipótesis Específicas

H1: La técnica del yoga influye significativamente en el agotamiento emocional en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016.

H2: La técnica del yoga influye significativamente en la despersonalización en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016.

H3: La técnica del yoga influye significativamente en la realización personal en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016.

1.6 Objetivos

Objetivo General

Determinar la influencia de la técnica del yoga en la disminución del estrés en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016.

Objetivo Específicos

Objetivo específico 1

Determinar la influencia de la técnica del yoga en el agotamiento emocional en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016

Objetivo específico 2

Determinar la influencia de la técnica del yoga en la despersonalización en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016

Objetivo específico 3

Determinar la influencia de la técnica del yoga en la realización personal en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016

II. Marco metodológico

2.1. Variables

Definición conceptual

Variable independiente 1: Las técnicas del Yoga.

ONU (2016) La UNESCO anunció que la filosofía y técnicas del Yoga han ayudado mucho en la sociedad de diversos países tanto en la salud como en la medicina, como en la educación y en las artes. Estas técnicas consisten en unificar mente, cuerpo y alma.

Variable 2: Estrés en los docentes.

(Fernández, 2002) Conjunto de actividades que un trabajador realiza en su trabajo diario: planificación de actividades, organización de su tiempo, ejecución de sus actividades, información de sus actividades, coordinaciones con otros profesionales y autoridades de la entidad pública, así como la participación en programas de capacitación.

2.2 Operacionalización de Variables

Tabla 1

Tabla de operacionalización

Tipo y diseño de investigación	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Estadística a utilizar
Enfoque: Cuantitativo. Nivel: Aplicada Diseño: Experimental. Cuasi experimentalo Tipo: - Según la finalidad: Investigación aplicada - Según la secuencia de las observaciones: Transversal.	población: 20 docentes del colegio Claretiano Tamaño de muestra: 20 docentes del colegio Claretiano	Variable dependiente: Estrés Técnicas: Encuesta Instrumentos: Cuestionario Autor: Maslash burnout inventory” Año: 1996 Monitoreo: Ámbito de Aplicación: Docentes del Colegio Claretiano. individual	Método de análisis de datos Una vez recolectados los datos proporcionados por los instrumentos, se procederá al análisis estadístico respectivo, en la cual se utilizará el paquete estadístico para ciencias sociales SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) Versión 23. Los datos serán tabulados y presentados en tablas y figuras de acuerdo a la variable y dimensiones. Para la prueba de las hipótesis se aplicará el coeficiente wilcoxon, un nivel de confianza del 95% y significancia del 5%.

2.3 Metodología

Según Sánchez y Reyes (2015) enunciaron que el método hipotético deductivo se inicia en deducciones razonables para llegar a conclusiones particulares esto es a partir de supuestos que luego tendrán que ser demostrables.

Enfoque de la investigación fue cuantitativo, según Hernández, Hernández y Baptista (2014) refirieron que el enfoque cuantitativo utiliza la recolección y análisis de datos para dar repuestas a las hipótesis de la investigación, este enfoque confía en la medición del tipo numérica y habitualmente utiliza la estadística descriptiva para establecer los patrones de comparación en una población.

2.4. Tipo de estudio

Según Sánchez y Reyes (2015) la investigación donde nos apoyamos es la aplicada también llamada constructiva y se caracteriza por la aplicación de los conocimientos teóricos, donde permite convertir los conocimientos científicos en tecnológicos (p 44).

El nivel de la investigación fue explicativa está orientada al descubrimiento de los factores causales que han podido incidir o afectar la ocurrencia de un fenómeno. Sánchez y Reyes (2015, p. 46)

2.5. Diseño de la Investigación

El diseño en la investigación fue pre experimental diseño de un solo grupo cuyo grado de control es mínimo. Generalmente es útil como un primer acercamiento al problema de investigación en la realidad. Hernández, et al. (2014, p. 141)

Sánchez y Reyes (2015) mencionaron que la ejecución de los diseños pre experimentales tres pasos a ser realizados por parte del investigador: 1. Una medición previa de la variable dependiente a ser estudiada (pre- test) (O1), 2. Introducción o aplicación de la variable independiente o experimental (x) a los sujetos del grupo; y, 3. Una nueva medición de la variable dependiente en los sujetos (post-test) (O2). (p. 133)

$$O_1 \quad X \quad O_2$$

Donde:

O_1 = Resultados del Pre -test

O_2 = Resultados del Post -test

X = Aplicación de la técnica del yoga

2.6. Población y muestra

Población

La población según Hernández et. al (2014) la población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones

La población para este estudio fueron los 20 docentes de la institución educativa

Tabla 2

Distribución de la población

Docentes	Total docentes
Nivel Inicial	5
Nivel Primaria	5
Nivel Secundaria	10
Total	20

Nota: Elaboración propia

Muestra

Hernández et al. (2014) indicaron que es el extracto de un subgrupo representativo, determinado de la población.

Para la muestra fueron los mismos docentes de la población de 20 docentes

Criterio de exclusión

Estuvo conformado por los docentes que desearon participar de la investigación asistiendo a las clases de la técnica del yoga.

2.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica de recolección de datos

La técnica que se empleó para la recolección de datos fue la encuesta y el instrumento fue el cuestionario Hernández et, al. (2014) señalaron que el cuestionario se trata de un conjunto de variadas preguntas respecto de una o más variables que se va llevar a medir. Esto debe ser congruente y coherente con el planteamiento del problema e hipótesis. (p. 217)

Instrumento

Instrumento para medir la variable 1: Estrés

Ficha técnica:

Nombre	:	Cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI)
Autores	:	Christina Maslach, Susan Jackson y Richard Schwab
Año	:	1986
Administración	:	Individual y en la hora de descanso de cada docente.
Lugar de aplicación:	:	Colegio Claretiano (Lima).
Objetivo	:	Determinar el nivel del Síndrome de Burnout de docentes.
Tiempo de duración:	:	Aproximadamente 15 minutos.

Contenido

Cuestionario de 22 ítems, con escala tipo Likert y dividida en tres secciones, las cuales distinguen las dimensiones del estrés laboral. La dimensión 1: Agotamiento emocional que contiene 9 ítems,; la dimensión 2: Despersonalización que consta de 5 preguntas, y la dimensión 3: Realización personal que consta de 8 preguntas. Los niveles o rangos son: Alto, medio y bajo. La escala de medición de éste instrumento es:

0 = Nunca

1 = Casi nunca (Sólo un vez en el ciclo)

2 = Algunas veces en el ciclo (2 a 4 veces en el ciclo)

3 = Algunas veces al mes (2 a 4 veces al mes)

4 = Algunas veces a la semana (2 a 3 veces a la semana)

5 = Casi siempre (4 a 5 veces a la semana)

6 = Siempre (Todos los días)

Validez

La validez es la propiedad que hace referencia a que todo instrumento debe medir lo que se ha propuesto medir, vale decir que demuestre efectiva al obtener los resultados de la capacidad o aspecto que asegura medir. Sánchez y Reyes (2015, p. 167)

El presente trabajo empleó la técnica de validación denominada juicio de expertos (crítica de jueces), a través de profesionales expertos en la gestión del talento humano con el grado académico de doctor. El proceso de validación dio como resultado, el calificativo de:

Tabla 3.

Validez de contenido del instrumento de estrés por juicio de expertos

Experto	Nombre y Apellidos	Aplicable
1	Dr. Carlos Sotelo Estacio	Aplicable

Nota : Elaboración propia

Confiabilidad

Según Hernández et al. (2014) la confiabilidad evalúa el instrumento usado del mismo modo puede contener varias escalas, la fiabilidad se puede calcular con diversos procedimientos

La confiabilidad de los instrumentos estuvo dado por la medida de consistencia interna, La confiabilidad del cuestionario que se aplicó la variable valore estrés fue estimado mediante el estadístico de confiabilidad alfa de Cronbach, para ello se utilizó el SPSS.

Se realizó una prueba piloto con 20 docentes, con el propósito de evaluar el comportamiento del instrumento en el momento de la toma de datos para la consistencia del contenido. Asimismo se utilizó la prueba de confiabilidad de alfa de Cronbach para estimar la consistencia interna del cuestionario

Tabla 4

Estadístico de fiabilidad del instrumento de Estrés

Alfa de Cronbach	N de elementos
,985	22

Nota : Elaboración propia

Escalas y baremos

La escala de medición final se realizó mediante el baremo, el mismo que se elaboró de acuerdo a los siguientes intervalos que corresponden a las categorías respectivas

Tabla 5

Escalas y baremos de la variable dependiente: estrés

General	Dim 1	Dim 2	Dim 3	Niveles
89-132	38-54	21-30	33-48	Alto
44-88	19-37	11-20	17-32	Medio
0-43	0-18	0-10	0-16	Bajo

2.8. Métodos de análisis de datos

Una vez recolectados los datos proporcionados por los instrumentos, se procederá al análisis estadístico respectivo, en la cual se utilizó el paquete estadístico para ciencias sociales SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) Versión 23. Los datos fueron tabulados y presentados en tablas y figuras de acuerdo a la variable dependiente.

Para la prueba de las hipótesis se aplicó la prueba de wilcolxon de los rangos con signo permite observar que cuando se compara al Grupo Experimental en las dos condiciones (antes y después de la aplicación de la técnica) y así evidenciar las diferencias significativas.

2.9. Aspectos éticos

Las características de la presente investigación es de suma importancia en el cual se consideró todo los aspectos éticos por trabajar con docentes por la cual fue necesario informar a las autoridades de la institución educativa para ofrecer la autorización correspondiente.

De este modo la misma manera se respetó el anonimato particularidad sin juzgar su desempeño de cada uno de los participantes.

III. Resultados

Teniendo en cuenta el objetivo general de la investigación, que es conocer qué efectos tiene el yoga, por lo que analizamos la variable dependiente del estrés en sus tres dimensiones: agotamiento personal, despersonalización, realización personal.

En primer lugar se muestra de manera descriptiva el puntaje total que obtuvieron los docentes en el cuestionario de síndrome de burnout, el cual es nuestra variable. A continuación se les presenta las siguientes tablas y figuras:

Prueba de normalidad

Antes de realizar la prueba de hipótesis deberemos determinar el tipo de instrumento que utilizaremos para la contratación, aquí usaremos la prueba de normalidad de Shapiro – Wilks debido que la muestra es menor a 50, para establecer si los instrumentos obedecerán a la estadística paramétrica o no paramétrica.

Tabla 6

Pruebas de Normalidad

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Pretest Síndrome de Burnout	,873	20	,013
Postest Síndrome de Burnout	,826	20	,002

a. Corrección de significación de Lilliefors

Ho: Los datos (Variable) provienen de una distribución normal

Ha: Los datos (Variable) NO provienen de una distribución normal

Ho, si y solo si: Sig. > 0,05

Ha, si y solo si: Sig. ≤ 0,05

Sobre el grupo Muestral, el valor estadístico relacionado a la prueba nos indica que como este valor es menor a 0,05 se infiere que hay razones suficientes para rechazar la hipótesis nula, que acepta la distribución normal de

los valores de la variable gestión pedagógica en el grupo Muestral, concluyendo que los datos NO provienen de una distribución normal.

Descripción de resultados

3.1 Efecto del programa de yoga en el estrés

Tabla 7

Comparación de los niveles de estrés entre los resultados del pre y post test en docentes

		Niveles de estrés			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Condición	Pre	fi	0	11	9	20
		% fi	0.0%	55.0%	45.0%	100
	Post	fi	20	0	0	20
		% fi	100.0%	0.0%	0.0%	100

La Tabla 7 permite observar los niveles de estrés antes y después de la aplicación del programa de yoga. En este sentido, cabe precisar que previo a la aplicación del programa 55% de los docentes encontraban en el nivel medio y el 45% en el nivel alto; luego de la aplicación del programa el 100% de los docentes se ubican en el nivel bajo de estrés, lo que significa que los docentes lograron bajar el nivel de estrés.

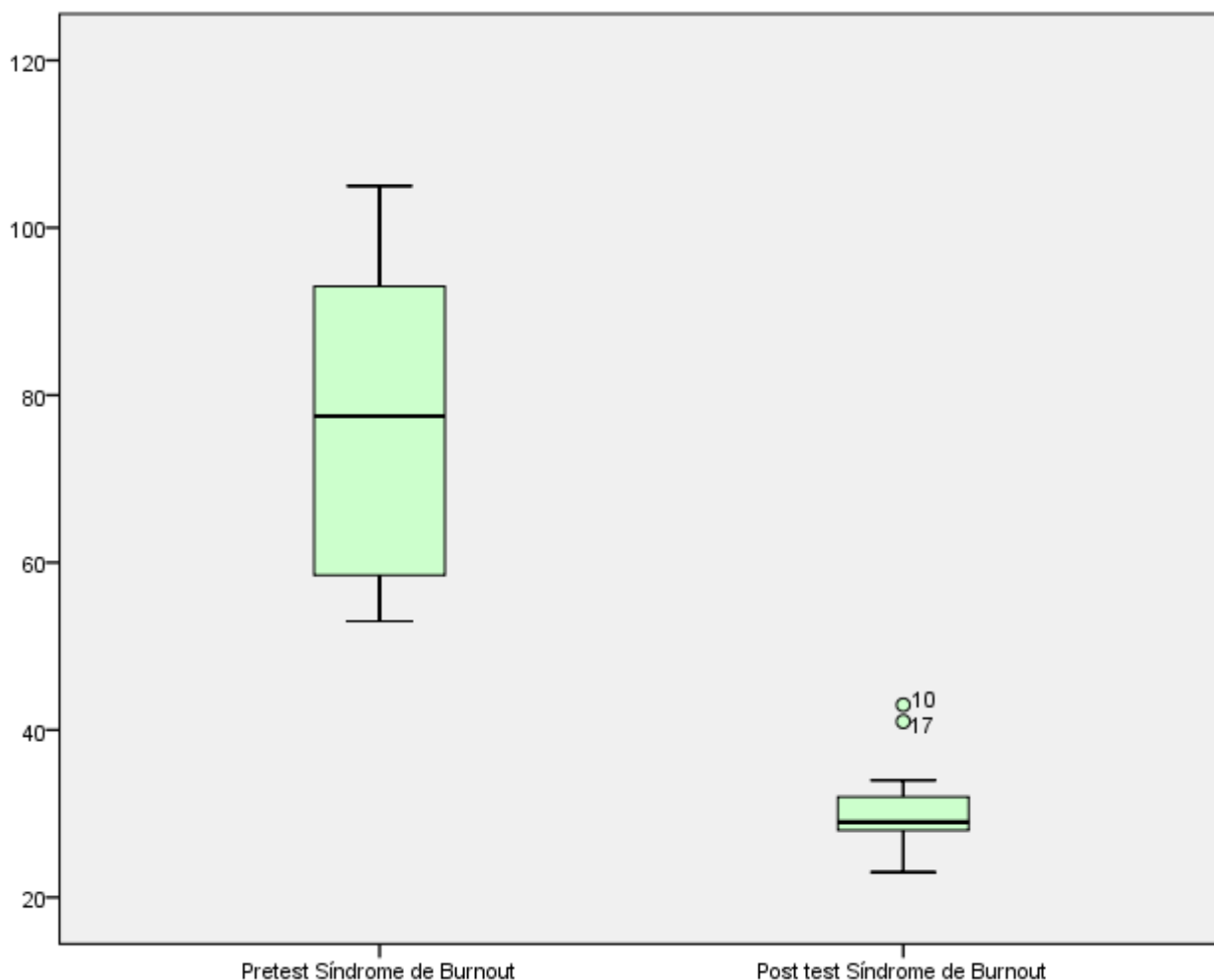


Figura 2. Comparación de síndrome de burnout

La Figura 2 permite comparar y aseverar que el estrés de los docentes entre las condiciones pre test y pos test son marcadamente diferentes, así mientras que en el pre test evidencia una mediana de 77 en cambio en el post test muestra una mediana de 29, asimismo la diagrama de cajas y bigotes muestra que la puntuación mínima real antes de aplicar el programa era de 53 y la puntuación máxima 105 mientras que después del programa la puntuación mínima es 23 y la máxima 34. En síntesis, los datos apoyan a sostener que el programa de yoga repercute favorablemente en el estrés en docentes.

Prueba de hipótesis general de la investigación

Ho: La técnica del yoga no influye significativamente en la disminución del estrés en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016.

$$H_0: m_1 = m_2.$$

Ha: La técnica del yoga influye significativamente en la disminución del estrés en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016.

$$H_1: m_1 > m_2$$

Tabla 8

Comparación de rangos del síndrome de burnout

		Rangos				
		N	Rango promedio	Suma de rangos	Z	Sig. asintótica bilateral
Programa Posttest -	Rangos negativos	20 ^a	10,50	210,00	-3,923 ^b	,000
Programa Pretest	Rangos positivos	0 ^b	,00	,00		
	Empates	0 ^c				
	Total	20				

a. Programa Posttest < Programa Pretest

b. Programa Posttest > Programa Pretest

c. Programa Posttest = Programa Pretest

La prueba de Wilcoxon de los rangos con signo permite observar que cuando se compara al GE en las dos condiciones (antes y después de la aplicación del programa) se evidencian diferencias altamente significativas ($z = -3,923$, $p < 0.000$). Los rangos negativos indican que los 20 docentes (100%) mejoraron el estrés.

Por tanto, sobre la base de los resultados obtenidos se rechaza la hipótesis nula, en consecuencia se acepta la hipótesis alterna que afirma que el yoga genera un efecto positivo en el estrés de la Institución Educativa Claretiano.

3.2 Efecto del programa yoga en el agotamiento emocional

Tabla 9

Comparación de los niveles de agotamiento emocional entre los resultados del pre y post test en docentes

		Niveles de agotamiento emocional				
		Bajo	Medio	Alto	Total	
Condición	Pre	fi	0	14	6	20
		% fi	0%	70%	30.0%	100
	Post	fi	20	0	0	20
		% fi	100.0%	0.0%	0.0%	100

La Tabla 9 permite observar los niveles de agotamiento emocional antes y después de la aplicación del programa de yoga. En este sentido, cabe precisar que previo a la aplicación del programa 70% de los docentes encontraban en el nivel medio y 30% docentes en la categoría de alto; luego de la aplicación del programa el 100% de los docentes se ubican en la categoría de bajo, lo que significa que los docentes lograron disminuir el nivel de agotamiento emocional.

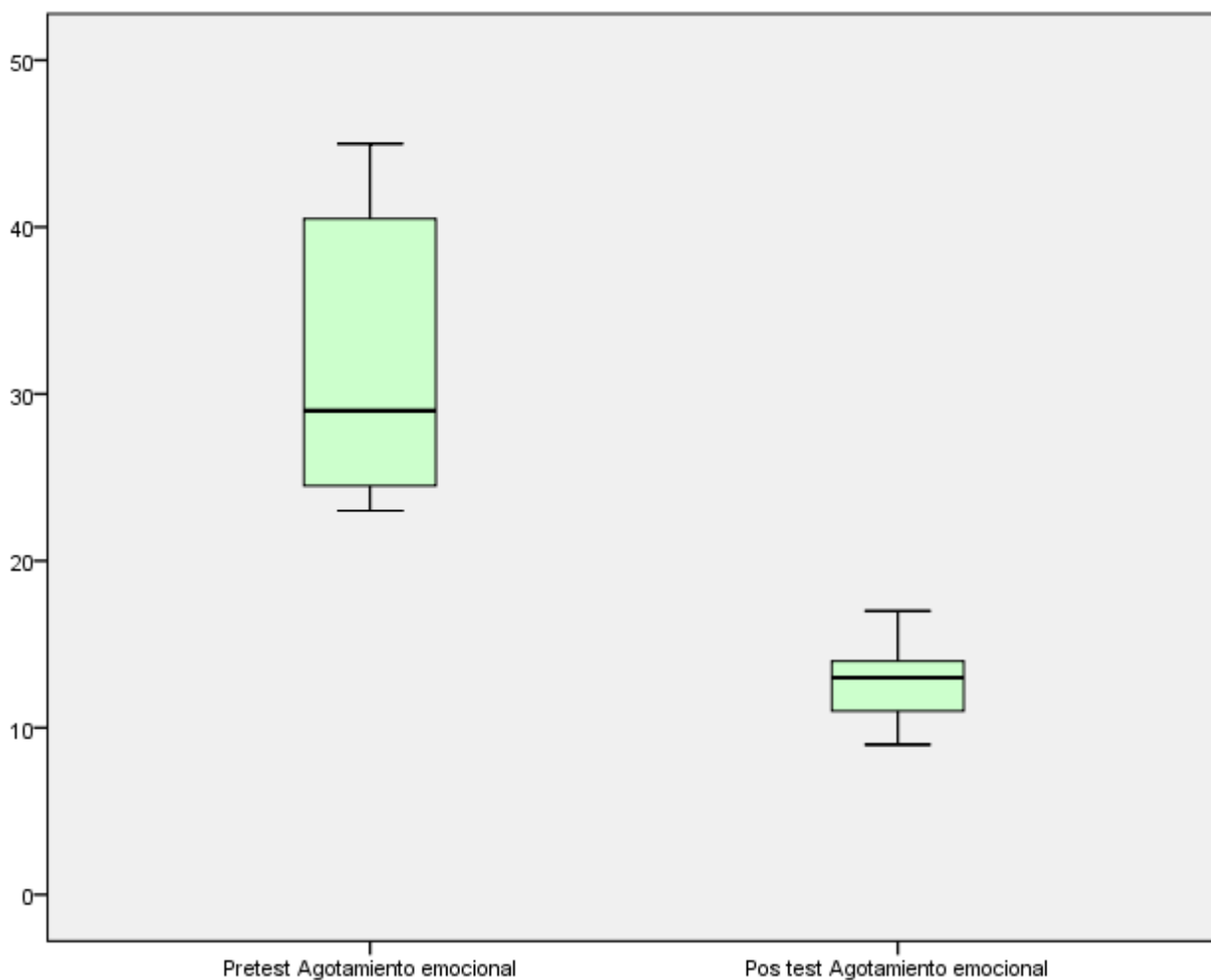


Figura 3. Comparación de agotamiento emocional

La Figura 3 permite comparar y aseverar que el agotamiento emocional de los docentes entre las condiciones pre test y pos test son marcadamente diferentes, así mientras que en el pre test evidencia una mediana de 29 en cambio en el post test muestra una mediana de 13, asimismo la diagrama de cajas y bigotes muestra que la puntuación mínima real antes de aplicar el programa era de 23 y la puntuación máxima 45 mientras que después del programa la puntuación mínima es 9 y la máxima 17. En síntesis, los datos apoyan a sostener que el programa de yoga favorece el estrés en docentes.

Prueba de la primera hipótesis específica de la investigación

Ho: La técnica del yoga no influye significativamente en el agotamiento emocional en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016.

$$H_0: m_1 = m_2.$$

Ha: La técnica del yoga influye significativamente en el agotamiento emocional en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016.

$$H_1: m_1 > m_2$$

Tabla 10

Comparación de rangos de agotamiento emocional

		Rangos				
		N	Rango promedio	Suma de rangos	Z	Sig. asintótica bilateral
Programa Postest -	Rangos negativos	20 ^a	10,50	210,00	-3,923 ^b	,000
Programa Pretest	Rangos positivos	0 ^b	,00	,00		
	Empates	0 ^c				
	Total	20				

a. Programa Postest < Programa Pretest

b. Programa Postest > Programa Pretest

c. Programa Postest = Programa Pretest

La prueba de Wilcoxon de los rangos con signo permite observar que cuando se compara al GE en las dos condiciones (antes y después de la aplicación del programa) se evidencian diferencias altamente significativas ($z = -3,923$, $p < 0.000$). Los rangos negativos indican que los 20 docentes (100%) mejoraron su agotamiento emocional.

Por tanto, sobre la base de los resultados obtenidos se rechaza la hipótesis nula, en consecuencia se acepta la hipótesis alterna, la cual sostiene que El yoga

genera un efecto positivo en el agotamiento emocional del estrés de la Institución Educativa Claretiano.

3.3 Efecto del programa de yoga mejora la despersonalización

Tabla 11

Comparación de los niveles de despersonalización entre los resultados del pre y post test en docentes

		Niveles de despersonalización				
		Bajo	Medio	Alto	Total	
Condición	Pre	fi	1	10	45	20
		% fi	5,0%	50%	45.0%	100
	Post	fi	20	0	0	20
		% fi	100.0%	0,0%	0,0%	100

La Tabla 11 permite observar los niveles de despersonalización antes y después de la aplicación del programa de yoga. En este sentido, cabe precisar que previo a la aplicación del programa 5% de los docentes encontraban en la categoría de nivel bajo, el 50% en nivel medio y 45% docentes en nivel alto; luego de la aplicación del programa el 100% de los docentes se ubican en la categoría de bajo, lo que significa que los docentes lograron disminuir el nivel de despersonalización.

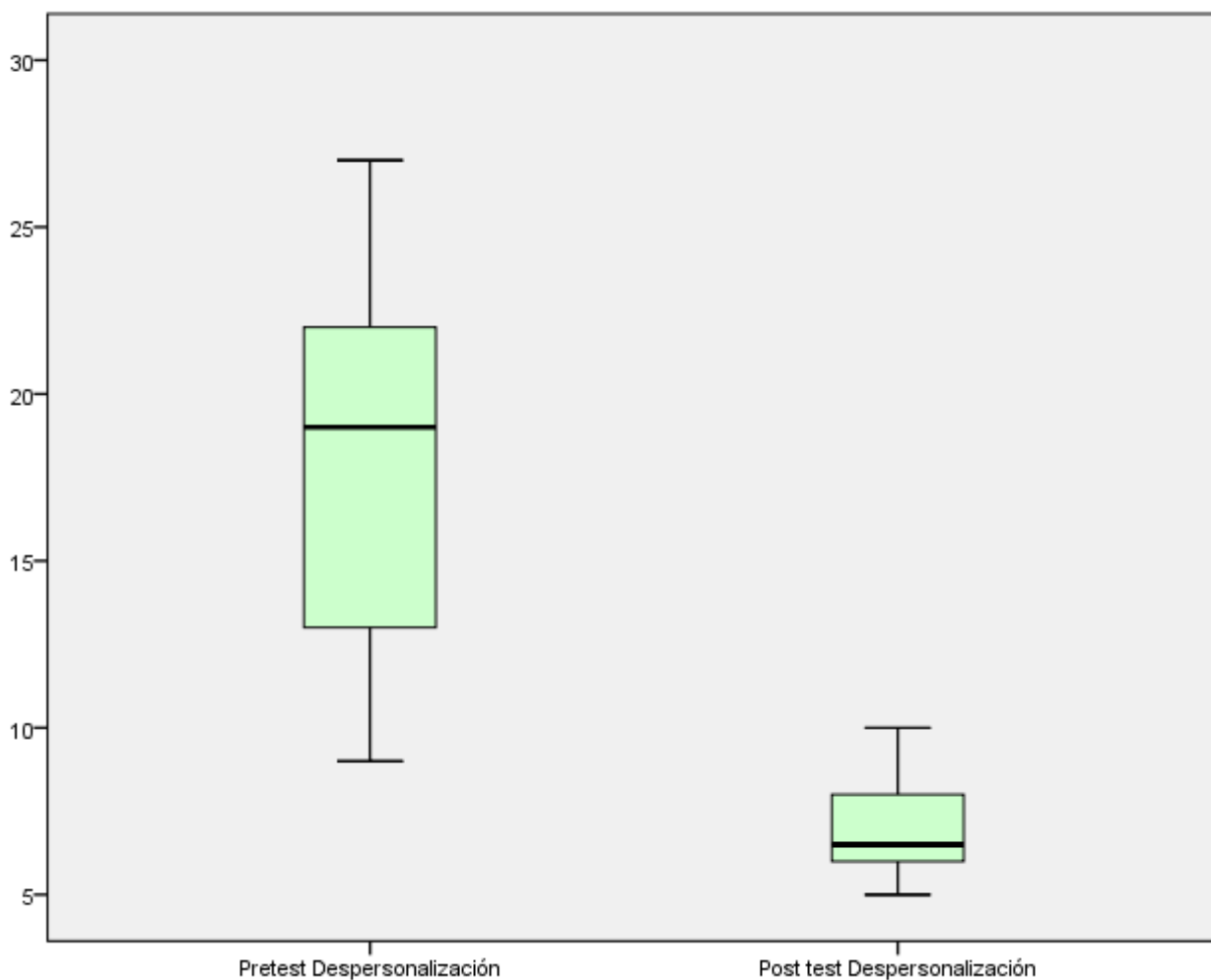


Figura 4. Comparación de despersonalización

La Figura 4 permite comparar y aseverar que la despersonalización de los docentes entre las condiciones pre test y pos test son marcadamente diferentes, así mientras que en el pre test evidencia una mediana de 19 en cambio en el post test muestra una mediana de 6,5 asimismo la diagrama de cajas y bigotes muestra que la puntuación mínima real antes de aplicar el programa era de 9 y la puntuación máxima 27 mientras que después del programa la puntuación mínima es 5 y la máxima 10. En síntesis, los datos apoyan a sostener que el programa de yoga de burnout mejora el estrés.

Prueba de la segunda hipótesis específica de la investigación

Ho: La técnica del yoga no influye significativamente en la despersonalización en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016.

$$H_0: m_1 = m_2.$$

Ha: La técnica del yoga influye significativamente en la despersonalización en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016.

$$H_1: m_1 > m_2$$

Tabla 12

Comparación de rangos de la despersonalización de docentes

		Rangos				
		N	Rango promedio	Suma de rangos	Z	Sig. asintótica bilateral
Programa Postest - Rangos negativos		20 ^a	10,50	210,00	-3,926 ^b	,000
Programa Pretest Rangos positivos		0 ^b	,00	,00		
Empates		0 ^c				
Total		20				

a. Programa Postest < Programa Pretest

b. Programa Postest > Programa Pretest

c. Programa Postest = Programa Pretest

La prueba de Wilcoxon de los rangos con signo permite observar que cuando se compara al GE en las dos condiciones (antes y después de la aplicación del programa) se evidencian diferencias altamente significativas ($z = -3,926$, $p < 0.000$). Los rangos negativos indican que los 20 docentes (100%) mejoraron su despersonalización.

Por tanto, sobre la base de los resultados obtenidos se rechaza la hipótesis nula, en consecuencia se acepta la hipótesis alterna, la cual sostiene que El yoga genera un efecto positivo en la despersonalización del estrés de la Institución Educativa Claretiano.

3.4 Efecto del programa yoga en la realización personal

Tabla 13

Comparación de los niveles de realización personal entre los resultados del pre y post test en docentes

		Niveles de realización personal				
		Bajo	Medio	Alto	Total	
Condición	Pre	fi	0	15	25	20
		% fi	0,0%	75%	25,0%	100
	Post	fi	18	2	0	20
		% fi	90,0%	10,7%	0,0%	100

La Tabla 13 permite observar los niveles de evaluación antes y después de la aplicación del programa de yoga. En este sentido, cabe precisar que previo a la aplicación del programa 75% de los docentes encontraban en nivel medio, el 25% en la categoría de alto; luego de la aplicación del programa el 18% de los docentes se ubican en nivel bajo y el 10.7% se ubican en un nivel medio, lo que significa que los docentes lograron disminuir los niveles de realización personal.

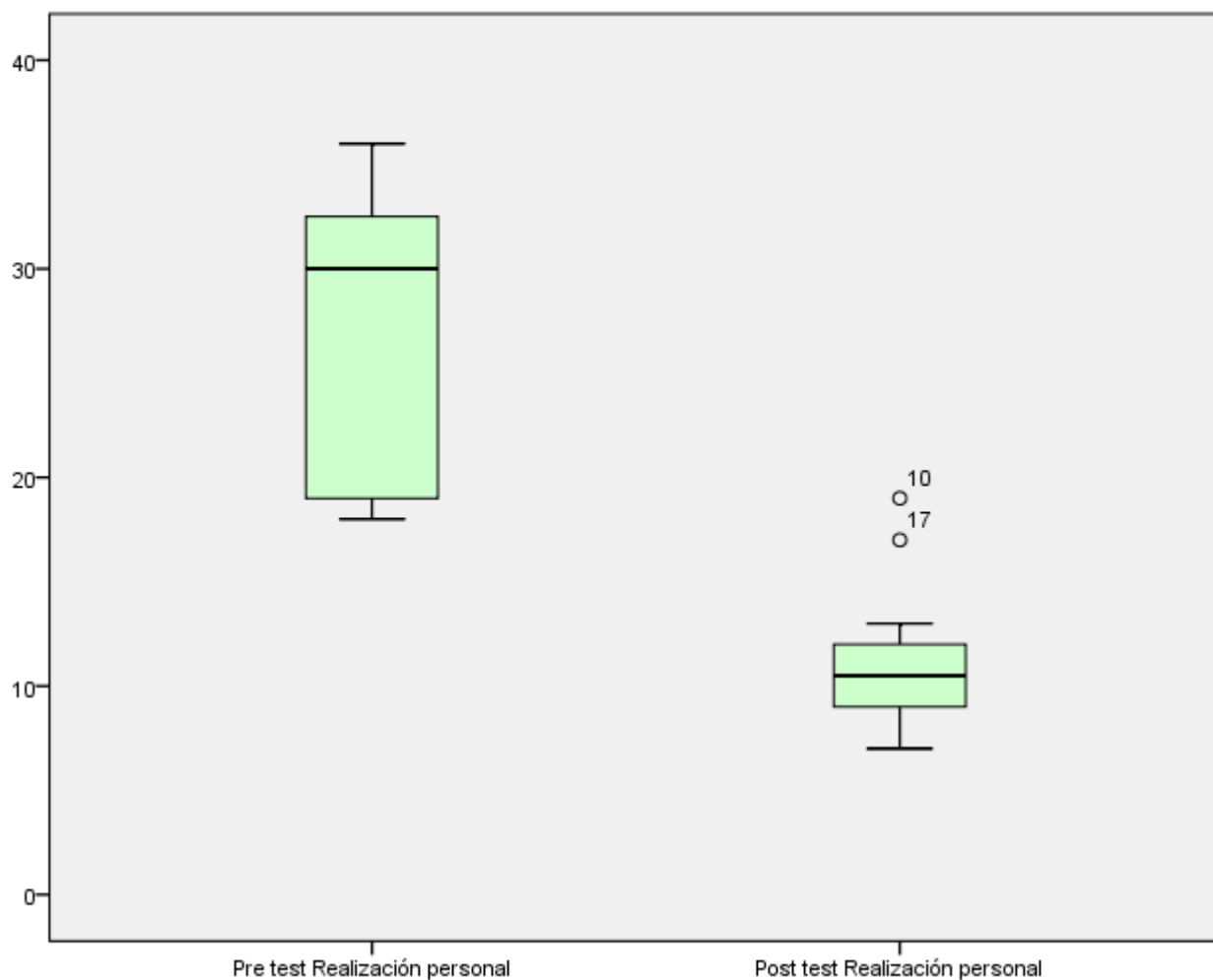


Figura 5. Comparación de realización personal

La Figura 5 permite comparar y aseverar que la realización personal de los docentes entre las condiciones pre test y pos test son marcadamente diferentes, así mientras que en el pre test evidencia una mediana de 30 en cambio en el post test muestra una mediana de 10,5 asimismo la diagrama de cajas y bigotes muestra que la puntuación mínima real antes de aplicar el programa era de 18 y la puntuación máxima 36 mientras que después del programa la puntuación mínima es 7 y la máxima 19. En síntesis, los datos apoyan a sostener que el programa de yoga mejora los niveles de realización personal.

Prueba de la tercera hipótesis específica de la investigación

Ho: La técnica del yoga no influye significativamente en la realización personal en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016.

$$H_0: m_1 = m_2.$$

Ha: La técnica del yoga influye significativamente en la realización personal en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016.

$$H_1: m_1 > m_2$$

Tabla 14

Comparación de rangos de la realización personal

		Rangos				
		N	Rango promedio	Suma de rangos	Z	Sig. asintótica bilateral
Programa Postest -	Rangos negativos	20 ^a	10,50	210,00	-3,923 ^b	,000
Programa Pretest	Rangos positivos	0 ^b	,00	,00		
	Empates	0 ^c				
	Total	20				

a. Programa Postest < Programa Pretest

b. Programa Postest > Programa Pretest

c. Programa Postest = Programa Pretest

La prueba de Wilcoxon de los rangos con signo permite observar que cuando se compara al GE en las dos condiciones (antes y después de la aplicación del programa) se evidencian diferencias altamente significativas ($z = -3,923$, $p < 0.000$). Los rangos negativos indican que los 20 docentes (100%) mejoraron sus niveles de realización personal.

Por tanto, sobre la base de los resultados obtenidos se rechaza la hipótesis nula, en consecuencia se acepta la hipótesis alterna, la cual sostiene que el yoga genera un efecto positivo en la realización personal del estrés de la Institución Educativa Claretiano.

IV. Discusión

Por cuanto a la discusión de los resultados se fundamenta lo siguiente:

Con relación a la hipótesis general, la prueba de Wilcoxon de los rangos con signo permite observar que cuando se compara al GE en las dos condiciones (antes y después de la aplicación del programa) se evidencian diferencias altamente significativas ($z = -3,923$, $p < 0.000$). Los rangos negativos indican que los 20 docentes (100%) mejoraron su estrés. Por tanto, sobre la base de los resultados obtenidos se rechaza la hipótesis nula, en consecuencia se acepta la hipótesis alterna; coincidiendo con la conclusión de: Gutiérrez, (2010) En su trabajo de investigación y plasmado en su tesis, se preocupa sobre el estrés que existe en los docentes, da a conocer los conceptos de estrés, las manifestaciones que se presentan tanto físicas como emocionalmente, describe las diferentes teorías de estrés que influyen en cada persona y la gestión de cómo abordar este síndrome que hoy en día se hace cada vez más presente en nuestros días. Asimismo Brito, (2012) Este artículo presenta en detalle y desde una mirada experiencial la utilización de la práctica del yoga como técnica terapéutica complementaria en el tratamiento de adicciones. Existen pocas evidencias o descripciones más detalladas sobre la práctica del yoga en los contextos clínicos, donde se explique en forma general que beneficios otorga, en este artículo detalla en forma general la filosofía y la práctica del yoga, como los beneficios tanto físicos y psicológicos, como la implementación en un contexto clínico particular, como en el tratamiento de adicciones y el tratamiento sobre el rol del yoga como su proceso de rehabilitación en las diferentes adicciones tales como estrés, ansiedad, etc.

Con relación a la primera hipótesis específica, la prueba de Wilcoxon de los rangos con signo permite observar que cuando se compara al GE en las dos condiciones (antes y después de la aplicación del programa) se evidencian diferencias altamente significativas ($z = -3,923$, $p < 0.000$). Los rangos negativos indican que los 20 docentes (100%) mejoraron su agotamiento emocional. Por tanto, sobre la base de los resultados obtenidos se rechaza la hipótesis nula, en consecuencia se acepta la hipótesis alterna. Se llegaron a las siguientes

conclusiones Loli, Arias, Alarcón y Loli. (2013), Realizaron una investigación tuvo como objetivo conocer el grado de agotamiento laboral en los profesionales de salud que laboran en los centros de salud de Lima Metropolitana, en una muestra de 89 sujetos que cursaban estudios de posgrado en diversos centros superiores de estudio. El estudio muestra que el agotamiento laboral en los profesionales de salud es normal con tendencia a ser aún más bajo. Una exploración más minuciosa entre los componentes permite encontrar un conjunto de correlaciones, entre los cuales tenemos que existe una asociación negativa entre el estrés y la satisfacción con el salario, la relación con los pacientes, el medio ambiente físico y la salud. Igualmente, asimismo hay asociación negativa entre vida familiar y estrés, satisfacción con el trabajo y estrés, horario y estrés, satisfacción con la vida y estrés, y suficiencia de materiales y estrés. Asimismo existe una relación positiva entre desgaste emocional y estrés, despersonalización y estrés, y logro y estrés.

Con relación a la segunda hipótesis específica, la prueba de Wilcoxon de los rangos con signo permite observar que cuando se compara al GE en las dos condiciones (antes y después de la aplicación del programa) se evidencian diferencias altamente significativas ($z = -3,926$, $p < 0.000$). Los rangos negativos indican que los 20 docentes (100%) mejoraron su despersonalización. Por tanto, sobre la base de los resultados obtenidos se rechaza la hipótesis nula, en consecuencia se acepta la hipótesis alterna, coincidiendo con la investigación de Cárdenas, Méndez y Gonzales (2014), en su estudio titulado "Evaluación del desempeño docente, estrés y burnout en docentes universitarios, de una facultad de la Universidad Autónoma de Nuevo León (México)", tiene por objetivo analizar la relación que existe entre los niveles de estrés percibido y el desempeño docente, analizar la relación que existe entre el Burnout y el desempeño docente; y analizar la relación que existe entre los niveles de estrés percibido y Burnout. Llegando a las siguientes conclusiones se encontraron correlaciones débiles pero no significativas y la otra conclusión fue que al correlacionar las sub escalas del burnout con el desempeño del profesor, Solamente la sub escala falta de realización correlacionó de forma significativa con el cambio en el desempeño

docente, lo que significa que, a medida que aumenta la percepción de falta de realización personal, el desempeño docente se reduce.

Con relación a la tercera hipótesis específica, la prueba de Wilcoxon de los rangos con signo permite observar que cuando se compara al GE en las dos condiciones (antes y después de la aplicación del programa) se evidencian diferencias altamente significativas ($z = -3,923$, $p < 0.000$). Los rangos negativos indican que los 20 docentes (100%) mejoraron su realización personal. Por tanto, sobre la base de los resultados obtenidos se rechaza la hipótesis nula, en consecuencia se acepta la hipótesis alterna.

V. Conclusión

Luego de analizar los resultados de la investigación se arribaron a las siguientes conclusiones:

Primera: A la luz de los resultados la prueba de Wilcoxon de los rangos con signo permite observar que cuando se compara al grupo experimental en las dos condiciones (antes y después de la aplicación del programa) se evidencian diferencias altamente significativas ($z = -3,923$, $p < 0.000$). Los rangos negativos indican que los 20 docentes (100%) mejoraron su agotamiento emocional. Por tanto, sobre la base de los resultados obtenidos se rechaza la hipótesis nula, en consecuencia se acepta la hipótesis alterna, la cual sostiene que la técnica del yoga influye significativamente en la disminución del estrés en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016

Segunda: A la luz de los resultados La prueba de Wilcoxon de los rangos con signo permite observar que cuando se compara al GE en las dos condiciones (antes y después de la aplicación del programa) se evidencian diferencias altamente significativas ($z = -3,923$, $p < 0.000$). Los rangos negativos indican que los 20 docentes (100%) mejoraron su agotamiento emocional. Por tanto, sobre la base de los resultados obtenidos se rechaza la hipótesis nula, en consecuencia se acepta la hipótesis alterna, la cual sostiene que la técnica del yoga influye significativamente en el agotamiento emocional en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016

Tercera: A la luz de los resultados de la prueba de Wilcoxon de los rangos con signo permite observar que cuando se compara al GE en las dos condiciones (antes y después de la aplicación del programa) se evidencian diferencias altamente significativas ($z = -3,926$, $p < 0.000$). Los rangos negativos indican que los 20 docentes (100%) mejoraron su despersonalización. Por tanto, sobre la base de los resultados obtenidos se rechaza la hipótesis nula, en consecuencia se acepta la hipótesis alterna, la cual sostiene que La técnica del yoga influye

significativamente en la despersonalización en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016

Cuarta: A la luz de los resultados de la prueba de Wilcoxon de los rangos con signo permite observar que cuando se compara al GE en las dos condiciones (antes y después de la aplicación del programa) se evidencian diferencias altamente significativas ($z = -3,923$, $p < 0.000$). Los rangos negativos indican que los 20 docentes (100%) mejoraron sus niveles de realización personal. Por tanto, sobre la base de los resultados obtenidos se rechaza la hipótesis nula, en consecuencia se acepta la hipótesis alterna, la cual sostiene que la técnica del yoga influye significativamente en la realización personal en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016

VI. Recomendaciones

Primera: Al Padre Director del colegio claretiano de Lima, en mi opinión el yoga es un método innovador e interesante para mejorar los factores de los docentes que a través de él se crea un ambiente de relajación en el aula, que ayuda a mejorar la atención y concentración tanto del docente como del alumnado repercutiendo positivamente en su rendimiento. Al ser una técnica innovadora los los docentes muestran más interés y por tanto su motivación es mayor fomentando un buen desempeño en el desarrollo sus clases.

Segunda: Por otro lado es una disciplina muy interesante para fomentar en los docentes valores y actitudes éticas como el respeto, la tolerancia, el compañerismo, la igualdad, la solidaridad etc, necesarios para vivir en armonía y bienestar y que desgraciadamente se están perdiendo poco a poco en la sociedad actual en la que predominan los comportamientos disruptivos.

Tercera: Animo a los docentes a que se interesen por el conocimiento y estudio de esta disciplina novedosa que nos ofrece múltiples y variados recursos para llevar a cabo la enseñanza de forma diferente, lúdica y divertida.

Cuarta: Para ser realmente efectiva, la práctica del yoga debe realizarse con regularidad y por un período de tiempo significativo, ya que sus efectos más profundos, tales como la revalorización de sí mismo, la reconciliación con el propio cuerpo, encontrar paz interior, y la apertura hacia una espiritualidad encarnada, no son objetivos a corto plazo.

VII. Referencias bibliográficas

- Ávila S, C. (2016). *La gente está bajo constante presión*, Diario El Sol del Centro, 9 de junio.
- Brito, C. (2010). *Yoga en el tratamiento de adicciones. La experiencia de dos años de práctica de yoga con pacientes del centro de rehabilitación takiwasi*. *Psicoperspectivas*, (pp. 253-278). Julio-Diciembre, Takiwasi.
- Calle, R. (2013). *Yoga: el método Ramiro Calle*. Recuperado de <http://www.yogaenred.com/2013/05/24/libro-yoga-el-metodo-ramiro-calle/>
- Cárdenas, M.; Méndez, L.; González, M.; (2014). *Desempeño, estrés, burnout y variables personales de los docentes universitarios*. *Educere*, (18) 289-302. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35631743009>
- Chopra, Deepak. *Cuerpos sin edad, mentes sin tiempos*. Ediciones B. Buenos Aires, 1998.
- Gruninger, C. (2011). *Daily yoga*. Book abr. 29.
Edición internacional de revistas. *Yoga integral y artes corporales*, 48, 49, 52.
- Ferreira-Vorkapic, C.; Rangé, B. (2010). *Mente Alerta, Mente Tranquila: ¿Constituye el yoga una intervención terapéutica consistente para los trastornos de ansiedad?*. *Argentina de Clínica Psicológica*, Noviembre-S m, (37), 211-220.
- García, F. (2013). *Definiciones de yoga*. Recuperado de <http://www.namaskara.blogs.com/yoga/definiciones/fernando.htm>
- García, P. (2015, septiembre). *Vida al máximo, el taller que te enseña a conseguir la felicidad*. Centro de transformación personal 'Vida al máximo' en el hotel Dazzler de Miraflores, Lima.
- Evaluación del desempeño docente, estrés y burnout en profesores universitarios. *Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, (24), 1-22.
- Gorakhnāth. (2014). *El yoga-bija, o el germen del yoga*. *Estudios de Asia y África*, Mayo-Agosto, (pp. 475-495).
- Indra, D. (1986) *Por siempre joven por siempre sano*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Diana.
- Indra, D. (1999) *Sai-Baba y yo*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Sudamericana.

- Indra, D. (1987) *Yoga para todos*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Diana.
- Méndez, L. y González, M. (2011). *Escala de estrategias docentes para aprendizajes significativos: diseño y evaluación de sus propiedades psicométricas*. Actualidades Investigativas en Educación, 11(3), 1-39.
- Méndez, L. y González, M. (2013). *Evaluación de la Escala de estrategias docentes para aprendizajes significativos (EEDAS)*. Ciencia UANL, 16(60), 58-77.
- Morán, C., Landero, R. y González, M. (2010). *COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE*. Universitas Psychologica, 9(2), 543-552.
- Montoya, J.; Araya, G.; Salazar, W. (2007). *Efecto agudo del yoga y de la danza aeróbica sobre el estado de ánimo y el funcionamiento cognitivo en hombres y mujeres*. Pensar en movimiento. Ciencias del Ejercicio y la Salud. 41-46.
- Saizar, M. (2013). *La práctica del yoga*. Relatos de usuarios en buenos aires. Mitológicas, (13). 29-57.
- Saizar, M. (2008). *Todo el mundo sabe. Difusión y apropiación de las técnicas del yoga en Buenos Aires*. Argentina. Sociedad de Cultura, (pp. 112-122).
- Sarudiansky, M.; Saizar, M. (2013). *El yoga como terapia complementaria en pacientes con estrés en Buenos Aires (Argentina)*. Mitológicas, (pp. 69-83).
- Vaivasuata, A. (2014). *Diferencia entre Yoga y Tai Chi*. Recuperado de <http://diferenciaentre.info/diferencia-entre-yoga-y-tai-chi/>
- Vela, P. (2007). *Estrés estudio combinación preocupante*. Ciencia UAT, (2). 9-13. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=441942909004>.

Anexos

Apéndice A: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: TÉCNICA DEL YOGA EN LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS EN LOS DOCENTES DEL COLEGIO CLARETIANO (LIMA)

AUTOR: Bach. YÉSSERY KARÍN ARÉVALO CONTRERAS

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES			
<p>Problema principal: Problema general ¿Cómo influye la técnica del yoga en la disminución del estrés en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>Problema específico 1: ¿Cómo influye la técnica del yoga en el agotamiento emocional en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016?</p> <p>Problema específico 2: ¿Cómo influye la técnica del yoga en la despersonalización en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016?</p> <p>Problema específico 3: ¿Cómo influye la técnica del yoga en la realización personal en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016?</p>	<p>Objetivo general: Objetivo General Determinar la influencia de la técnica del yoga en la disminución del estrés en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Objetivo específico 1: Determinar la influencia de la técnica del yoga en el agotamiento emocional en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016</p> <p>Objetivo específico 2: Determinar la influencia de la técnica del yoga en la despersonalización en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016</p> <p>Objetivo específico 3: Determinar la influencia de la técnica del yoga en la realización personal en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016</p>	<p>Hipótesis general: La técnica del yoga influye significativamente en la disminución del estrés en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016</p> <p>Hipótesis específicos:</p> <p>H1: La técnica del yoga influye significativamente en el agotamiento emocional en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016.</p> <p>H2: La técnica del yoga influye significativamente en la despersonalización en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016</p> <p>H3: La técnica del yoga influye significativamente en la realización personal en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016</p>	Variable dependiente Estrés			
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles y rangos
			Agotamiento emocional	Desgaste Pérdida de energía Agotamiento y fatiga física Agotamiento y fatiga psíquica	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20	Alto Medio Bajo
			Despersonalización	Actitud negativa hacia otras personas (beneficiario del propio trabajo) Irritabilidad Pérdida de la motivación hacia el trabajo Actitud emocional fría, distante y despectiva	5, 10, 11, 15, 22	
Realización personal	Presencia de respuestas negativas hacia uno mismo y el trabajo Baja autoestima Baja productividad Incapacidad para soportar presión	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21				

TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	ESTADÍSTICA A UTILIZAR
<p>Enfoque: Cuantitativo.</p> <p>Nivel: Aplicada</p> <p>Diseño: Experimental.</p> <p>Cuasi experimentalo</p> <p>Tipo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Según la finalidad: Investigación aplicada - Según la secuencia de las observaciones: Transversal. - 	<p>POBLACIÓN: 20 docentes del colegio Claretiano</p> <p>TAMAÑO DE MUESTRA: 20 docentes del colegio Claretiano</p>	<p>Variable dependiente : Estrés</p> <p>Técnicas: Encuesta</p> <p>Instrumentos: Cuestionario</p> <p>Autor: Maslach burnout inventory” Año: 1996 Monitoreo:</p> <p>Ámbito de Aplicación: Docentes del Colegio Claretiano.</p> <p>individual</p>	<p>Método de análisis de datos</p> <p>Una vez recolectados los datos proporcionados por los instrumentos, se procederá al análisis estadístico respectivo, en la cual se utilizará el paquete estadístico para ciencias sociales SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) Versión 23. Los datos serán tabulados y presentados en tablas y figuras de acuerdo a la variable y dimensiones.</p> <p>Para la prueba de las hipótesis se aplicará el coeficiente wilcoxon, un nivel de confianza del 95% y significancia del 5%.</p>

APENDICE B

INSTRUMENTO DE MEDICION DE ESTRÉS LABORAL

Estimados Docente:

La presente encuesta es **ANÓNIMA** y tiene como finalidad recoger información relacionada sobre el síndrome de Burnout de los docentes de la universidad Arzobispo Loayza. La información proporcionada por Ud. **tendrá carácter estrictamente confidencial** y de uso exclusivamente reservado a fines de investigación.

Por favor, lea cada pregunta detenidamente, revise todas las opciones y elija una respuesta que prefiera **marcando con una x** el casillero que mejor describa su modo de pensar, de acuerdo a la escala valorativa que se le muestra en el cuadro. Por favor sea lo más honesto posible y evite dejar alguna pregunta sin contestar.

ESCALA VALORATIVA

CATEGORÍAS	CÓDIGO	VALORACIÓN
Todos los días	TD	6
Pocas veces a la semana	PVS	5
Una vez a la semana	UVS	4
Unas pocas veces al mes	UPV	3
Una vez al mes o menos	UVM	2
Pocas veces al año o menos	PV	1
Nunca	N	0

	ajo							
18	Me siento con mucha energía en mi trabajo							
19	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis estudiantes							
20	Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis estudiantes							
21	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo							
22	Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada							

¡Gracias!

APENDICE C

Base de datos – Pre Test

	N	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	D1	P10	P11	P12	P13	P14	DM2	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	DM3	TOTAL V
1	1	6	3	6	3	5	3	5	5	4	40	4	4	4	4	6	22	6	3	6	6	2	4	4	31	93
2	2	4	4	4	3	5	5	6	3	3	37	5	3	5	3	6	22	6	3	6	3	6	3	4	31	90
3	3	5	5	3	5	6	6	3	6	3	42	6	6	3	6	6	27	3	5	5	5	5	6	6	35	104
4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	26	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	3	3	21	62
5	5	3	3	3	3	3	2	3	3	2	25	3	2	3	3	2	13	2	2	3	3	3	3	2	18	56
6	6	3	3	3	2	2	3	2	3	3	24	2	2	2	3	2	11	2	2	3	2	3	3	3	18	53
7	7	4	4	5	5	6	5	5	6	4	44	4	3	5	6	6	24	6	3	6	6	5	5	4	35	103
8	8	2	3	3	3	3	3	3	2	3	25	3	2	3	3	3	14	3	2	2	3	3	3	3	19	58
9	9	0	1	1	5	4	3	3	3	3	23	3	3	0	3	0	9	0	3	6	6	6	5	5	31	63
10	10	4	4	3	3	4	2	4	4	6	34	3	6	3	6	6	24	6	6	5	5	4	4	3	33	91
11	11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	3	2	2	13	3	2	3	2	3	3	3	19	59
12	12	3	4	3	4	5	6	6	3	3	37	6	3	6	3	3	21	6	6	5	5	4	6	3	35	93
13	13	4	4	3	5	5	6	3	6	6	42	3	6	3	6	3	21	3	6	6	5	5	4	3	32	95
14	14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	3	3	3	15	3	3	2	3	3	3	3	20	62
15	15	3	0	4	4	0	3	0	5	5	24	5	5	5	0	6	21	6	6	4	3	5	3	5	32	77
16	16	3	3	3	2	2	3	3	2	3	24	3	3	2	3	2	13	3	2	2	3	3	3	2	18	55
17	17	5	5	5	5	4	6	3	6	6	45	6	2	6	5	5	24	6	6	5	5	6	4	4	36	105
18	18	4	3	2	4	2	4	4	5	3	31	3	5	3	5	3	19	3	5	3	5	3	6	3	28	78
19	19	3	3	3	3	2	3	2	3	2	24	2	3	2	3	2	12	3	2	2	3	2	3	3	18	54
20	20	5	5	4	6	2	6	5	4	4	41	4	3	4	4	4	19	3	6	3	5	3	6	3	29	89

Base de datos – Post Test																											
	N	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	D1	P10	P11	P12	P13	P14	DM2	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	DM3	TOTALV
1	1	0	2	1	2	1	0	1	2	0	9	2	0	2	3	0	7	2	2	2	2	2	0	2	1	13	29
2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	15	2	1	1	1	1	6	1	1	1	2	1	1	1	1	9	30
3	3	1	2	1	1	2	2	1	2	2	14	2	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	2	1	10	30
4	4	1	1	1	1	2	1	2	1	1	11	3	2	2	1	1	9	1	1	1	1	1	1	0	2	8	28
5	5	2	2	2	1	1	2	1	2	1	14	1	1	1	1	2	6	1	1	1	1	1	1	0	1	8	28
6	6	1	1	1	1	1	1	1	2	2	11	2	2	1	1	2	8	1	1	1	1	1	1	1	2	9	28
7	7	2	1	1	1	1	2	1	1	1	11	2	2	1	1	2	8	1	2	1	1	2	1	2	1	12	31
8	8	1	1	1	1	2	2	1	1	1	11	1	2	1	1	1	6	2	1	1	1	1	2	2	2	12	29
9	9	1	1	1	2	2	1	2	1	2	13	2	2	1	1	1	7	1	2	2	1	1	1	2	2	12	32
10	10	2	1	1	2	2	1	0	2	2	13	2	2	1	3	1	9	2	2	2	3	2	3	3	2	19	41
11	11	2	2	2	2	2	2	1	2	2	17	1	1	2	0	2	6	2	1	2	2	2	1	0	1	11	34
12	12	1	1	1	2	2	1	1	2	1	12	1	1	1	1	2	6	1	2	1	2	1	1	0	2	10	28
13	13	1	1	1	1	2	1	1	1	1	10	1	1	1	2	1	6	1	1	1	1	1	1	0	1	7	23
14	14	2	1	1	2	1	1	1	1	3	13	1	1	1	1	1	5	1	1	1	2	1	0	2	1	9	27
15	15	2	1	1	2	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	1	5	1	1	1	2	1	2	2	2	12	28
16	16	2	1	1	2	2	1	1	2	1	13	2	0	1	1	2	6	1	2	0	1	2	1	1	2	10	29
17	17	1	2	2	1	2	2	2	2	2	16	2	2	2	2	10	3	2	2	2	2	2	3	1	2	17	43
18	18	2	1	1	2	1	1	0	1	1	10	2	1	1	2	1	7	1	2	2	1	1	1	2	1	11	28
19	19	1	1	1	1	2	1	2	2	2	13	2	2	1	1	2	8	1	1	0	1	1	3	2	2	11	32
20	20	2	2	2	1	1	2	1	2	2	15	2	2	1	1	2	8	2	1	1	1	2	1	1	1	10	33

APENDICE D

Carta de presentación de la Universidad César Vallejo, ante la IEP Claretiano



fb/ucv.peru
@ucv_peru
#saliradelante
ucv.edu.pe

Escuela de Posgrado

"Año del Buen Servicio al Ciudadano"

Lima, 13 de marzo de 2017

Carta P. 0116- 2017 EPG – UCV LN

Sr.:

Padre Ronel Chipana Peña

Director del Colegio Claretiano

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a **Yéssery Karín Arévalo Contreras** identificada con DNI N.° **06792311** y código de matrícula N.° **7000935463**; estudiante del Programa de **Maestría en Gestión del Talento Humano** quien se encuentra desarrollando el Trabajo de Investigación (Tesis):

"Técnica del yoga en la disminución del estrés en los docentes del Colegio Claretiano (Lima)"

En ese sentido, solicito a su digna persona otorgar el permiso y brindar las facilidades a nuestra estudiante, a fin de que pueda desarrollar su trabajo de investigación en la institución que usted representa. Los resultados de la presente investigación serán alcanzados a su despacho, luego de finalizar la misma.

Con este motivo, le saluda atentamente,



Dr. Carlos Ventura Orbegoso
Director de la Escuela de Posgrado
Universidad César Vallejo - Filial Lima Norte

SCVM
LIMA NORTE Av. Alfredo Mendiola 6232, Los Olivos. Tel.:(+511) 202 4342 Fax.:(+511) 202 4343
LIMA ESTE Av. del Parque 640, Urb. Canto Rey, San Juan de Lurigancho Tel.:(+511) 200 9030 Anx.:2510.
ATE Carretera Central Km. 8.2 Tel.: (+511) 200 9030 Anx.: 8184
CALLAO Av. Argentina 1795 Tel.:(+511) 202 4342 Anx.: 2650.

APENDICE E

Carta de autorización de la IEP Claretiano, ante la Universidad César Vallejo



San Miguel, 14 de Marzo del 2017

Dr. Carlos Venturo Orbegoso
 Director de la Escuela de Postgrado
 Universidad César Vallejo – Filial Lima Norte
 Presente.-

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted, para responder a la Carta P. 0116-2017 EPG – UCV LN recibida el 13 de Marzo del 2017, en la cual presenta a **Yéssery Karín Arévalo Contreras** como estudiante de su distinguida escuela, quien se encuentra estudiando el Programa de **Maestría en Gestión del Talento Humano** desarrollando su Trabajo de Investigación (Tesis): “Técnica del Yoga en la disminución del estrés en los docentes del Colegio Claretiano (Lima)”.

El año pasado, en el mes de octubre, noviembre y diciembre, un grupo de docentes recibieron las clases de Yoga, donde nuestra trabajadora Yéssery Karín Arévalo Contreras, estudiante de la Universidad Cesar Vallejo tuvo a cargo el taller. Los docentes manifestaron que este taller les ayudó mucho a relajarse y sentirse mejor.

Por medio de la presente, confirmo que el permiso fue dado para dicho trabajo de tesis.

Atentamente,



R. P. Ronel Ángel Chipana Peña
 R.P. Ronel Ángel Chipana Peña cmf
 Director del Colegio Claretiano - Lima

APENDICE F

Certificados de validez del contenido de instrumentos



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LIDERAZGO DIRECTIVO

Nº	DIMENSIONES / Items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
DIMENSION 1: AGOTAMIENTO EMOCIONAL								
1	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo	✓		✓		✓		
2	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío	✓		✓		✓		
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado	✓		✓		✓		
4	Siento que trabajar todo el día con los estudiantes me cansa	✓		✓		✓		
5	Siento que mi trabajo me está desgastando	✓		✓		✓		
6	Me siento frustrado en mi trabajo	✓		✓		✓		
7	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo	✓		✓		✓		
8	Siento que trabajar en contacto directo con los estudiantes me cansa	✓		✓		✓		
9	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades	✓		✓		✓		
DIMENSION 2: DESPERSONALIZACIÓN								
10	Siento que estoy tratando a algunos estudiantes como si fueran objetos impersonales	✓		✓		✓		
11	Siento que me he hecho más duro con la gente	✓		✓		✓		
12	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente	✓		✓		✓		
13	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis estudiantes	✓		✓		✓		
14	Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas	✓		✓		✓		
DIMENSION 3: REALIZACIÓN PERSONAL								
15	Siento que puedo entender fácilmente a los estudiantes	✓		✓		✓		
16	Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis estudiantes	✓		✓		✓		
17	Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo	✓		✓		✓		
18	Me siento con mucha energía en mi trabajo	✓		✓		✓		
19	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis estudiantes	✓		✓		✓		
20	Me siento estimado después de haber trabajado	✓		✓		✓		

	intimamente con mis estudiantes						
21	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo	0	2	2	2	2	
22	Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada	2	2	2	2	2	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Debe haber habido

Opinión de aplicabilidad: Aplicable No aplicable No aplicable
 Apellidos y nombres del juez validador: Dr/ Mg: Sofía Estroza Olaya D.E.P. DNI: 12/68818

Especialidad del validador: Psicología

5.01 de del 2017

*Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
 *Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
 *Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LIDERAZGO DIRECTIVO

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
DIMENSION 1: AGOTAMIENTO EMOCIONAL								
1	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo	X		X		X		
2	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío	X		X		X		
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado	X		X		X		
4	Siento que trabajar todo el día con los estudiantes me cansa	X		X		X		
5	Siento que mi trabajo me está desgastando	X		X		X		
6	Me siento frustrado en mi trabajo	X		X		X		
7	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo	X		X		X		
8	Siento que trabajar en contacto directo con los estudiantes me cansa	X		X		X		
9	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades	X		X		X		
DIMENSION 2: DESPERSONALIZACIÓN								
10	Siento que estoy tratando a algunos estudiantes como si fueran objetos impersonales	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
11	Siento que me he hecho más duro con la gente	X		X		X		
12	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente	X		X		X		
13	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis estudiantes	X		X		X		
14	Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas	X		X		X		
DIMENSION 3: REALIZACIÓN PERSONAL								
15	Siento que puedo entender fácilmente a los estudiantes	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
16	Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis estudiantes	X		X		X		
17	Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo	X		X		X		
18	Me siento con mucha energía en mi trabajo	X		X		X		
19	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis estudiantes	X		X		X		
20	Me siento estimado después de haber trabajado	X		X		X		

	Intimamente con mis estudiantes						
21	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo	X		X		X	
22	Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada	X		✓		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable No aplicable


Apellidos y nombres del juez validador (Dr/Mg): Antonina Florencia Castro Rodríguez DNI: 072.15.663

Especialidad del validador: Dra. Educación

9 de Febrero del 2017

- ¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- ²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- ³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LIDERAZGO DIRECTIVO

N°	DIMENSIONES / Items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1: AGOTAMIENTO EMOCIONAL								
1	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo	✓		✓		✓		
2	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío	✓		✓		✓		
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado	✓		✓		✓		
4	Siento que trabajar todo el día con los estudiantes me cansa	✓		✓		✓		
5	Siento que mi trabajo me está desgastando	✓		✓		✓		
6	Me siento frustrado en mi trabajo	✓		✓		✓		
7	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo	✓		✓		✓		
8	Siento que trabajar en contacto directo con los estudiantes me cansa	✓		✓		✓		
9	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 2: DESPERSONALIZACIÓN								
10	Siento que estoy tratando a algunos estudiantes como si fueran objetos impersonales	✓		✓		✓		
11	Siento que me he hecho más duro con la gente	✓		✓		✓		
12	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente	✓		✓		✓		
13	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis estudiantes	✓		✓		✓		
14	Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 3: REALIZACIÓN PERSONAL								
15	Siento que puedo entender fácilmente a los estudiantes	✓		✓		✓		
16	Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis estudiantes	✓		✓		✓		
17	Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo	✓		✓		✓		
18	Me siento con mucha energía en mi trabajo	✓		✓		✓		
19	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis estudiantes	✓		✓		✓		
20	Me siento estimado después de haber trabajado	✓		✓		✓		

	intimamente con mis estudiantes					
21	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo	✓	✓	✓	✓	✓
22	Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada	✓	✓	✓	✓	✓

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] No aplicable []

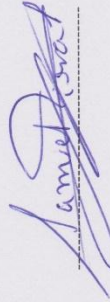
Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Mrs. RIVERA CASTILLA Samuel DNI: 077 22877

Especialidad del validador: Magister en Administración

16 de 01 del 2013

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante.

APENDICE G**Artículo científico****Apéndice G: Artículo científico****Técnica del yoga en la disminución del estrés en los docentes del Colegio
Claretiano (Lima)****Bach. Yéssery Karín Arévalo Contreras**yesseryarevaloykac@gmail.com**Escuela de Posgrado****Universidad César Vallejo - Filial Lince****Resumen:**

El presente estudio de investigación tiene como fin determinar la influencia de la práctica del yoga en la disminución del estrés en los docentes del Colegio Claretiano (Lima) 2016.

El tipo de investigación es aplicada, de diseño pre experimental, nivel explicativo. La población para el periodo 2016: 20 personas beneficiadas con el programa Practica yoga y disminuye el estrés en los docentes del Colegio Claretiano (Lima) 2016; muestra seleccionada 20. Técnica: observación, instrumento: ficha de observación. Con la información recogida se obtuvo la validez de constructo y la confiabilidad del instrumento, utilizándose el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS), versión 23. Se utilizó el estadígrafo no paramétrico Rangos de Wilcoxon para comparar medias de grupo relacionado, antes y después. Nivel de significación de 0,05.

Entre los principales resultados se determinó que existe una diferencia significativa antes y después de aplicar el programa Practica yoga y disminuye el estrés en los docentes del Colegio Claretiano (Lima) 2016. $p= 0,00$. $P < 0,05$. Así como, en todas las demás dimensiones.

Palabras claves: Práctica del Yoga, estrés en los docentes.

Abstract

The present study aims to determine the influence of the practice of yoga on the decrease of stress in students of the Master of Human Talent Management at César Vallejo - Sede SJL (Lince), 2016.

The type of research is applied, of pre-experimental design, explanatory level. The population for the period 2016: 20 people benefited with the Practica yoga program and stress reduction in the teachers of the Colegio Claretiano (Lima) 2016; Selected sample 20. Technique: observation, instrument: observation sheet. With the information collected, the construct validity and the reliability of the instrument were obtained, using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS), version 23. The Wilcoxon Rank nonparametric statistic was used to compare averages of the related group before and after. Level of significance of 0.05.

Among the main results, it was determined that there is a significant difference before and after applying the Practica yoga program and decreases stress in teachers of Claretian School (Lima) 2016. $p = 0.00$. $P < 0.05$. As in all other dimensions.

Keywords: Yoga practice, stress in teachers.

Introducción

En estos últimos años, diferentes trabajadores han experimentado síntomas psicológicos y todos asociados al estrés, lo cual ha ido aumentando en diferentes países, donde cada año sufren estrés laboral. Las causas más comunes incluyen la falta de seguridad y control laboral, la sobrecarga de trabajo, y la competitividad (Stege y Lochmann, 2001). Las consecuencias negativas del estrés se manifiestan principalmente en forma de enfermedades cardiovasculares, dolores musculares, y problemas psicológicos de ansiedad y depresión, así como falta de atención y concentración.

En consecuencia, se hace cada vez más necesaria una evaluación de las variables asociadas al estrés (agotamiento emocional, despersonalización, realización personal), así como la creación de programas preventivos para el

manejo del estrés a nivel individual y grupal dentro de las organizaciones. El realizar una acción preventiva, logrará que el trabajador desarrolle todos sus recursos de afrontamiento y manejo, y evitará la aparición de procesos degenerativos psicosomáticos, incluido el llamado burnout o síndrome del “profesional quemado”. Todo ello redundará en una mejora de la calidad de vida laboral,

En este trabajo, se determinará la eficacia de la práctica regular de yoga asociado a la meditación para disminuir el nivel de estrés de los docentes del Colegio Claretiano (Lima), con un grupo de 20 docentes entre Inicial, Primaria y Secundaria, sometido a la intervención, este grupo participará en las clases de yoga y meditación como actividad extra.

El grupo será evaluado mediante un cuestionario sobre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento con las técnicas del yoga.

Revisión de la literatura

V1: Estrés

Looker y Gregson (2013) describió el estrés como una situación que se experimenta en el momento que surge una irregularidad entre la demanda percibida y la percepción de nuestra capacidad para afrontar dicha demanda. Es decir, es el balance entre cómo lo vemos y cómo pensamos que podemos hacerle frente, esto determina que podemos sentir estrés positivo o negativo.

Estrés Positivo

Se da cuando la percepción de nuestra capacidad de afrontar dificultades es mayor que las demandas percibidas. En este sentido el estrés da cabida a una sensación de confianza, de autocontrol y de capacidad para abordar y gestionar retos y demandas concretas. Resultando ser la pisco de adrenalina que genera el estado de alerta adecuado que permitirá alcanzar un rendimiento físico y mental que nos llevará a ser más productivos y creativos.

Estrés Negativo

Se experimenta cuando nos encontramos ante un número creciente de demandas que nos resulta difíciles de entender, que constituyen una amenaza para nosotros, ya que sobrepasan nuestra capacidad para enfrentarnos a las presiones. En este nivel se encuentra el estrés ocupacional, que ocurre por una

desocupación, por inseguridad en el contrato de trabajo, el inicio de una nueva actividad, o un cambio de cargo. También se origina por una defectuosa selección para el puesto a desempeñar o por la inadecuación al cargo; por roles ambiguos o conflictos que se dan en el trabajo, por la lejanía de lugar del trabajo; por sanciones, despidos; o por falta de reconocimiento en el trabajo. Tanto las promociones como la imposibilidad de ser promovidos; la escasa demanda de trabajo como las tareas monótonas y las que requieren un intenso esfuerzo intelectual o corporal, provocan este tipo de estrés.

Dimensiones del Estrés

Según Maslach y Jackson (1981) refieren que el estrés tendría tres dimensiones que son las siguientes:

Dimensión 1: Agotamiento emocional

Afirma que es un sentimiento que puede ser cierto o imaginario, atribuible a una inquietud o miedo ante un posible peligro. Usualmente en respuesta a motivaciones personales que tienen un origen no definido, basado principalmente en experiencias pasadas desagradables que retornan al pensamiento presente.

Dimensión 2: Despersonalización

Es un estado que se presenta a través de un nivel de sensación negativa ante la vida. Es el estado de ánimo que se muestra en un determinado momento de la vida de un individuo, cuando sufre sentimientos severos y prolongados periodos de tristeza o sintomatologías relacionadas que perjudican su capacidad para relacionarse con otros individuos, realizar un trabajo o afrontar la vida diaria.

Dimensión 3: Realización personal:

Son las creencias negativas que tiene el docente respecto a su rol respectivo. Es decir, es el Grado de acuerdo o desacuerdo del docente frente a una serie de temas álgidos o difíciles en cuestiones relacionadas con el tema de la enseñanza y que esto va a determinar a sentirse más o menos estresados dependiendo de su mecanismo de afrontamiento al estrés. Grado de desborde o sobrepasarse por el trabajo. Se presenta principalmente cuando el docente se ve apremiado, apurado, entorpecido y contrariando por el trabajo que realiza.

Las Fases del Estrés

Según Melgosa (1995), refiere que el estrés no aparece de modo repentino, ocurre todo lo contrario y la persona que sufre de estrés es la última en darse cuenta y generalmente desde que aparece hasta que alcanza su máximo efecto pasa por tres fases”

Fase de alarma

Nos avisa de la presencia de un agente estresante. Las reacciones fisiológicas son las primeras que aparecen para advertirnos que nuestras fuerzas no dan para más; y que debemos tomar conciencia del estrés, estar alerta para hacerle frente. Los eventos que producen esta alarma pueden ser; de naturaleza única (una sola fuente de estrés) o de naturaleza polimorfa (varias situaciones entremezcladas que producen estrés)

Fase de resistencia

Cuando el estrés extiende su presencia más allá de la fase de alarma. Se frustra y sufre, pues su capacidad tiene un límite. Empieza a darse cuenta de que está perdiendo mucha energía y su rendimiento es menor. Entra en un círculo vicioso, trata de hacer el trabajo pero no es posible materialmente, lo que produce ansiedad por un posible fracaso.

Fase de agotamiento

Es la etapa terminal del estrés. Se caracteriza por la fatiga, la ansiedad y la depresión que puede aparecer por separado o simultáneamente. La fatiga incluye; un cansancio que no se restaura con el sueño nocturno. Va acompañado de nerviosismo, irritabilidad, tensión e ira. La ansiedad; frente a una multitud de situaciones que normalmente no le producirían ansiedad. La depresión; carece de motivación para afrontar de forma placentera sus actividades, sufre de insomnio, pensamientos pesimistas y sentimientos hacia sí mismo cada vez más negativos.

V2: Técnicas del Yoga

Calle, Ramiro (2013) nos detalla de forma sencilla y natural los secretos del yoga, en base a sus estudios desde que inició la práctica del yoga a los 17 años hasta nuestros días, es reconocido como uno de los tres más importantes expertos

occidentales de yoga, donde nos conduce a un equilibrio total de nuestro cuerpo, tomando en cuenta las múltiples posturas, ejercicios, las técnicas de respiración, la relajación, concentración y meditación para afrontar los diversos problemas cotidianos.

Distintas escuelas

Las técnicas del yoga han variado a través del tiempo porque se ha ido implementando más posturas y para lograr los objetivos, se han ido distinguiendo por “escuelas” de acuerdo a la tradición o el enfoque que le da cada una de ellas, a pesar de algunos aspectos distintos, todas conducen a un mismo camino, entre ellas tenemos:

Raja Yoga: La ciencia de la mente. Su herramienta principal es la meditación.

Bhakti Yoga: La ciencia de la devoción. Su herramienta principal es el cultivo del amor.

Jñana Yoga: La ciencia de la inteligencia. Su herramienta principal es el estudio.

Karma Yoga: La ciencia del deber. Su herramienta principal es la acción en el mundo.

Hatha Yoga: La ciencia de la voluntad. Su herramienta principal son las *asanas* (posturas físicas) y los *pranayamas* (ejercicios de respiración). Es la senda más difundida en occidente y la que se está investigando en este proyecto.

Dimensión 1 Física del yoga (Cuerpo)

Con respecto al cuerpo físico la propuesta del yoga es muy amplia. El sistema del Hatha Yoga (yoga físico) tiene como objetivo, obtener equilibrio y armonía en todas sus estructuras, esto conlleva a que nuestro cuerpo manifieste salud y vida plena, proyectándose también en el desarrollo de las capacidades de cada persona que lo practica.

La primera función del yoga físico es facilitar que la persona potencie y mejore su conexión con su cuerpo físico. A partir de aquí se establece una escucha corporal que permite reconocer y satisfacer las necesidades reales del organismo. Es un proceso de integración entre el cuerpo y la mente que se realiza como una exploración y comunicación con el propio cuerpo, el cual nos manifiesta su

necesidad básica de respirar libremente, ejercitarse, abrirse, estirarse, plegarse, fortalecerse, flexibilizarse, relajarse, afirmarse, expresarse, etc.

Dimensión 2 Psicológica del yoga (Mente)

El yoga mental se denomina Raja Yoga. Este sistema es el que ha otorgado al yoga la categoría de darshana o escuela filosófica de la India. Su objetivo fundamental es limpiar la mente y activar su potencial. El efecto final de este proceso es la Autorrealización o Iluminación donde el ser humano alcanza su máximo nivel de evolución. La palabra mente abarca muchos aspectos. Podemos definirla como el instrumento de la conciencia del individuo. Según el yoga está constituida por la interrelación de cuatro facultades: Intelecto, Ego, Pensamiento y Memoria.

Metodología

El tipo de investigación es aplicada, de diseño pre experimental, nivel explicativo. La población para el periodo 2016: 20 personas beneficiadas con el programa Practica yoga y disminuye el estrés en los docentes del Colegio Claretiano (Lima) 2016; muestra seleccionada 20. Técnica: observación, instrumento: ficha de observación. Con la información recogida se obtuvo la validez de constructo y la confiabilidad del instrumento, utilizándose el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS), versión 23. Se utilizó el estadígrafo no paramétrico Rangos de Wilcoxon para comparar medias de grupo relacionado, antes y después. Nivel de significación de 0,05.

Resultados

Tabla 7

Comparación de los niveles de estrés entre los resultados del pre y post test en docentes

		Niveles de estrés				
		Bajo	Medio	Alto	Total	
Condición	Pre	fi	0	11	9	20
		% fi	0.0%	55.0%	45.0%	100
	Post	fi	20	0	0	20
		% fi	100.0%	0.0%	0.0%	100

La Tabla 7 permite observar los niveles de estrés antes y después de la aplicación del programa de yoga. En este sentido, cabe precisar que previo a la aplicación del programa 55% de los docentes encontraban en el nivel medio y el 45% en el nivel alto; luego de la aplicación del programa el 100% de los docentes se ubican en el nivel bajo de estrés, lo que significa que los docentes lograron bajar el nivel de estrés.

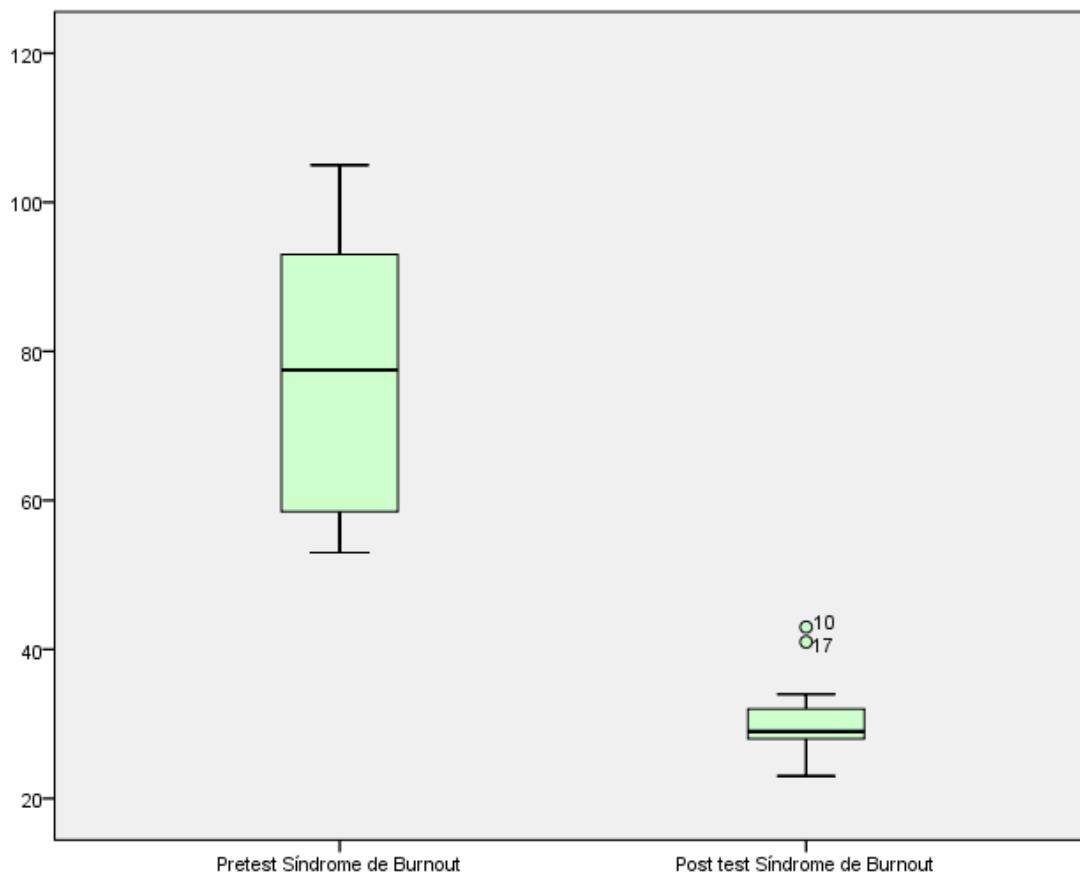


Figura 2. Comparación de síndrome de burnout

La Figura 2 permite comparar y aseverar que el estrés de los docentes entre las condiciones pre test y pos test son marcadamente diferentes, así mientras que en el pre test evidencia una mediana de 77 en cambio en el post test muestra una mediana de 58, asimismo la diagrama de cajas y bigotes muestra que la puntuación mínima real antes de aplicar el programa era de 53 y la puntuación máxima 105 mientras que después del programa la puntuación mínima es 23 y la máxima 43. En síntesis, los datos apoyan a sostener

Prueba de hipótesis general de la investigación

Ho: La técnica del yoga no influye significativamente en la disminución del estrés en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016.

$$H_0: m_1 = m_2.$$

Ha: La técnica del yoga influye significativamente en la disminución del estrés en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016.

$$H_1: m_1 > m_2$$

Tabla 8

Comparación de rangos del síndrome de burnout

		Rangos				
		N	Rango promedio	Suma de rangos	Z	Sig. asintótica bilateral
Programa Postest -	Rangos negativos	20 ^a	10,50	210,00	-3,923 ^b	,000
Programa Pretest	Rangos positivos	0 ^b	,00	,00		
	Empates	0 ^c				
	Total	20				

a. Programa Postest < Programa Pretest

b. Programa Postest > Programa Pretest

c. Programa Postest = Programa Pretest

La prueba de Wilcoxon de los rangos con signo permite observar que cuando se compara al GE en las dos condiciones (antes y después de la aplicación del programa) se evidencian diferencias altamente significativas ($z = -3,923$, $p < 0.000$).

Los rangos negativos indican que los 20 docentes (100%) mejoraron el estrés.

Por tanto, sobre la base de los resultados obtenidos se rechaza la hipótesis nula, en consecuencia se acepta la hipótesis alterna que afirma que el yoga genera un efecto positivo en el estrés de la Institución Educativa Claretiano.

Efecto del programa yoga en el agotamiento emocional

Tabla 9

Comparación de los niveles de agotamiento emocional entre los resultados del pre y post test en docentes

		Niveles de agotamiento emocional				
		Bajo	Medio	Alto	Total	
Condición	Pre	fi	0	14	6	20
		% fi	0%	70%	30.0%	100
	Post	fi	20	0	0	20
		% fi	100.0%	0.0%	0.0%	100

La Tabla 9 permite observar los niveles de agotamiento emocional antes y después de la aplicación del programa de yoga. En este sentido, cabe precisar que previo a la aplicación del programa 70% de los docentes encontraban en el nivel medio y 30% docentes en la categoría de alto; luego de la aplicación del programa el 100% de los docentes se ubican en la categoría de bajo, lo que significa que los docentes lograron disminuir el nivel de agotamiento emocional.

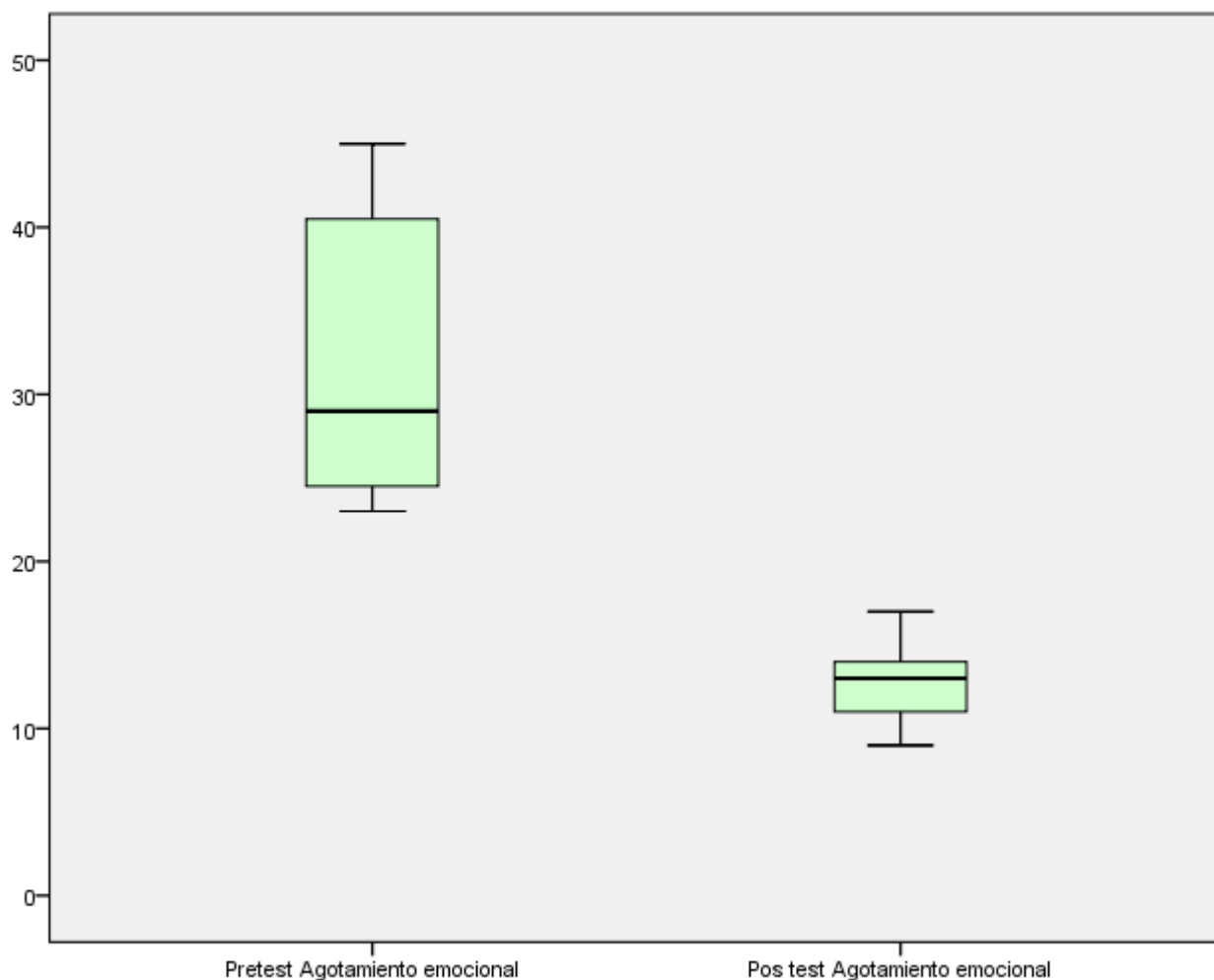


Figura 3. Comparación de agotamiento emocional

La Figura 3 permite comparar y aseverar que el agotamiento emocional de los docentes entre las condiciones pre test y pos test son marcadamente diferentes, así mientras que en el pre test evidencia una mediana de 29 en cambio en el post test muestra una mediana de 13, asimismo la diagrama de cajas y bigotes muestra que la puntuación mínima real antes de aplicar el programa era de 23 y la puntuación máxima 45 mientras que después del programa la puntuación mínima es 9 y la máxima 17. En síntesis, los datos apoyan a sostener que el programa de yoga favorece el estrés en docentes.

Prueba de la primera hipótesis específica de la investigación

Ho: La técnica del yoga no influye significativamente en el agotamiento emocional en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016.

$$H_0: m_1 = m_2.$$

Ha: La técnica del yoga influye significativamente en el agotamiento emocional en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016.

$$H_1: m_1 > m_2$$

Tabla 10

Comparación de rangos de agotamiento emocional

		Rangos				
		N	Rango promedio	Suma de rangos	Z	Sig. asintótica bilateral
Programa Postest -	Rangos negativos	20 ^a	10,50	210,00	-3,923 ^b	,000
Programa Pretest	Rangos positivos	0 ^b	,00	,00		
	Empates	0 ^c				
	Total	20				

a. Programa Postest < Programa Pretest

b. Programa Postest > Programa Pretest

c. Programa Postest = Programa Pretest

La prueba de Wilcoxon de los rangos con signo permite observar que cuando se compara al GE en las dos condiciones (antes y después de la aplicación del programa) se evidencian diferencias altamente significativas ($z = -3,923$, $p < 0,000$).

Los rangos negativos indican que los 20 docentes (100%) mejoraron su agotamiento emocional.

Por tanto, sobre la base de los resultados obtenidos se rechaza la hipótesis nula, en consecuencia se acepta la hipótesis alterna, la cual sostiene que El yoga genera un efecto positivo en el agotamiento emocional del estrés de la Institución Educativa Claretiano.

Efecto del programa de yoga mejora la despersonalización

Tabla 11

Comparación de los niveles de despersonalización entre los resultados del pre y post test en docentes

		Niveles de despersonalización				
		Bajo	Medio	Alto	Total	
Condición	Pre	fi	1	10	45	20
		% fi	5,0%	50%	45.0%	100
	Post	fi	20	0	0	20
		% fi	100.0%	0,0%	0,0%	100

La Tabla 11 permite observar los niveles de despersonalización antes y después de la aplicación del programa de yoga. En este sentido, cabe precisar que previo a la aplicación del programa 5% de los docentes encontraban en la categoría de nivel bajo, el 50% en nivel medio y 45% docentes en nivel alto; luego de la aplicación del programa el 100% de los docentes se ubican en la categoría de bajo, lo que significa que los docentes lograron disminuir el nivel de despersonalización.

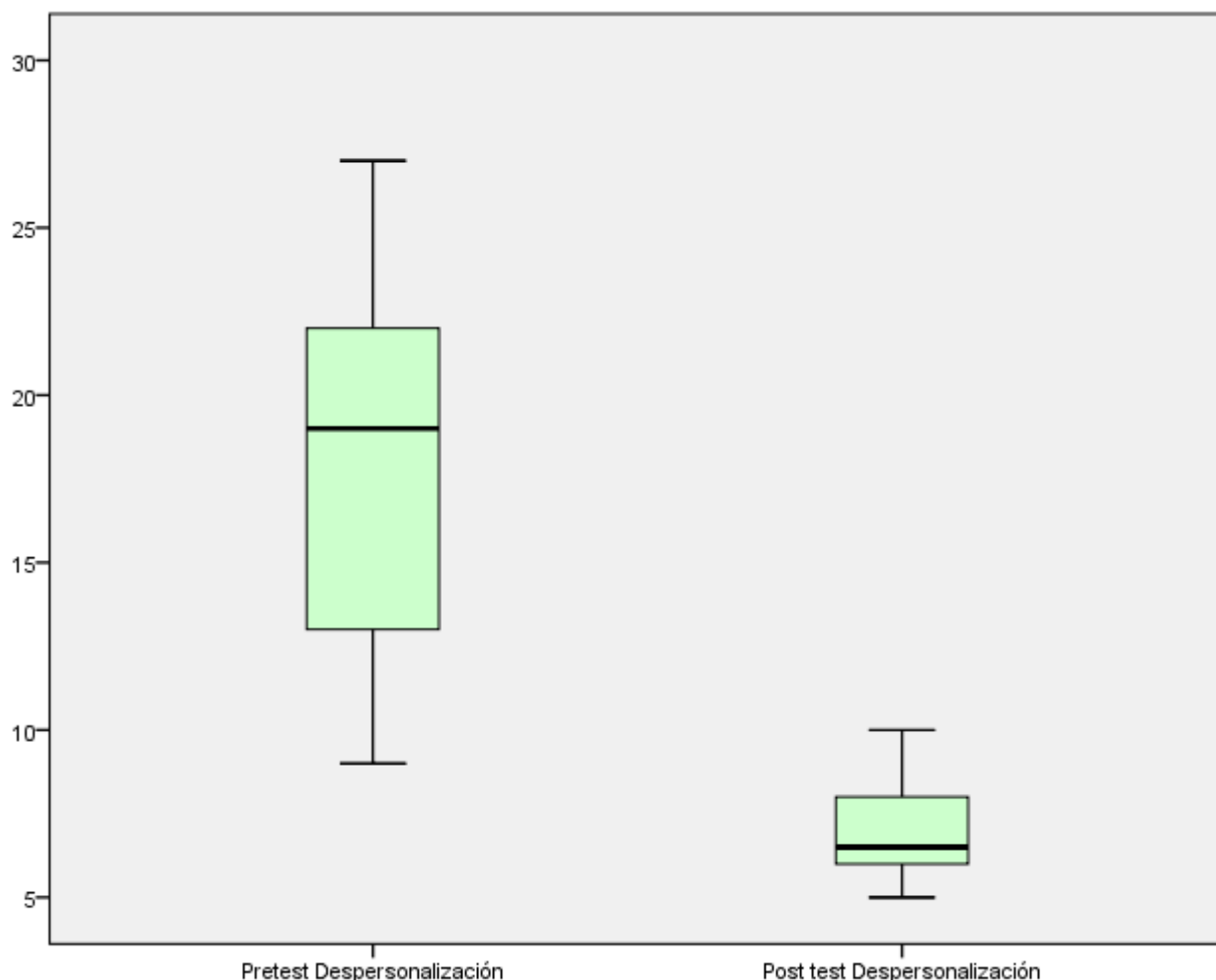


Figura 4. Comparación de despersonalización

La Figura 4 permite comparar y aseverar que la despersonalización de los docentes entre las condiciones pre test y pos test son marcadamente diferentes, así mientras que en el pre test evidencia una mediana de 19 en cambio en el post test muestra una mediana de 6,5 asimismo la diagrama de cajas y bigotes muestra que la puntuación mínima real antes de aplicar el programa era de 9 y la puntuación máxima 27 mientras que después del programa la puntuación mínima es 5 y la máxima 10. En síntesis, los datos apoyan a sostener que el programa de yoga de burnout mejora el estrés.

Prueba de la segunda hipótesis específica de la investigación

Ho: La técnica del yoga no influye significativamente en la despersonalización en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016.

$$H_0: m_1 = m_2.$$

Ha: La técnica del yoga influye significativamente en la despersonalización en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016.

$$H_i: m_1 > m_2$$

Tabla 12

Comparación de rangos de la despersonalización de docentes

		Rangos				
		N	Rango promedio	Suma de rangos	Z	Sig. asintótica bilateral
Programa Postest - Rangos	negativos	20 ^a	10,50	210,00	-3,926 ^b	,000
Programa Pretest	Rangos positivos	0 ^b	,00	,00		
	Empates	0 ^c				
	Total	20				

a. Programa Postest < Programa Pretest

b. Programa Postest > Programa Pretest

c. Programa Postest = Programa Pretest

La prueba de Wilcoxon de los rangos con signo permite observar que cuando se compara al GE en las dos condiciones (antes y después de la aplicación del programa) se evidencian diferencias altamente significativas ($z = -3,926$, $p < 0.000$). Los rangos negativos indican que los 20 docentes (100%) mejoraron su despersonalización.

Por tanto, sobre la base de los resultados obtenidos se rechaza la hipótesis nula, en consecuencia se acepta la hipótesis alterna, la cual sostiene que El yoga genera un efecto positivo en la despersonalización del estrés de la Institución Educativa Claretiano.

Efecto del programa yoga en la realización personal

Tabla 13

Comparación de los niveles de realización personal entre los resultados del pre y post test en docentes

Niveles de realización personal				
	Bajo	Medio	Alto	Total

Condición	Pre	fi	0	15	25	20
		% fi	0,0%	75%	25,0%	100
	Post	fi	18	2	0	20
		% fi	90,0%	10,7%	0,0%	100

La Tabla 13 permite observar los niveles de evaluación antes y después de la aplicación del programa de yoga. En este sentido, cabe precisar que previo a la aplicación del programa 75% de los docentes encontraban en nivel medio, el 25% en la categoría de alto; luego de la aplicación del programa el 18% de los docentes se ubican en nivel bajo y el 10.7% se ubican en un nivel medio, lo que significa que los docentes lograron disminuir los niveles de realización personal.

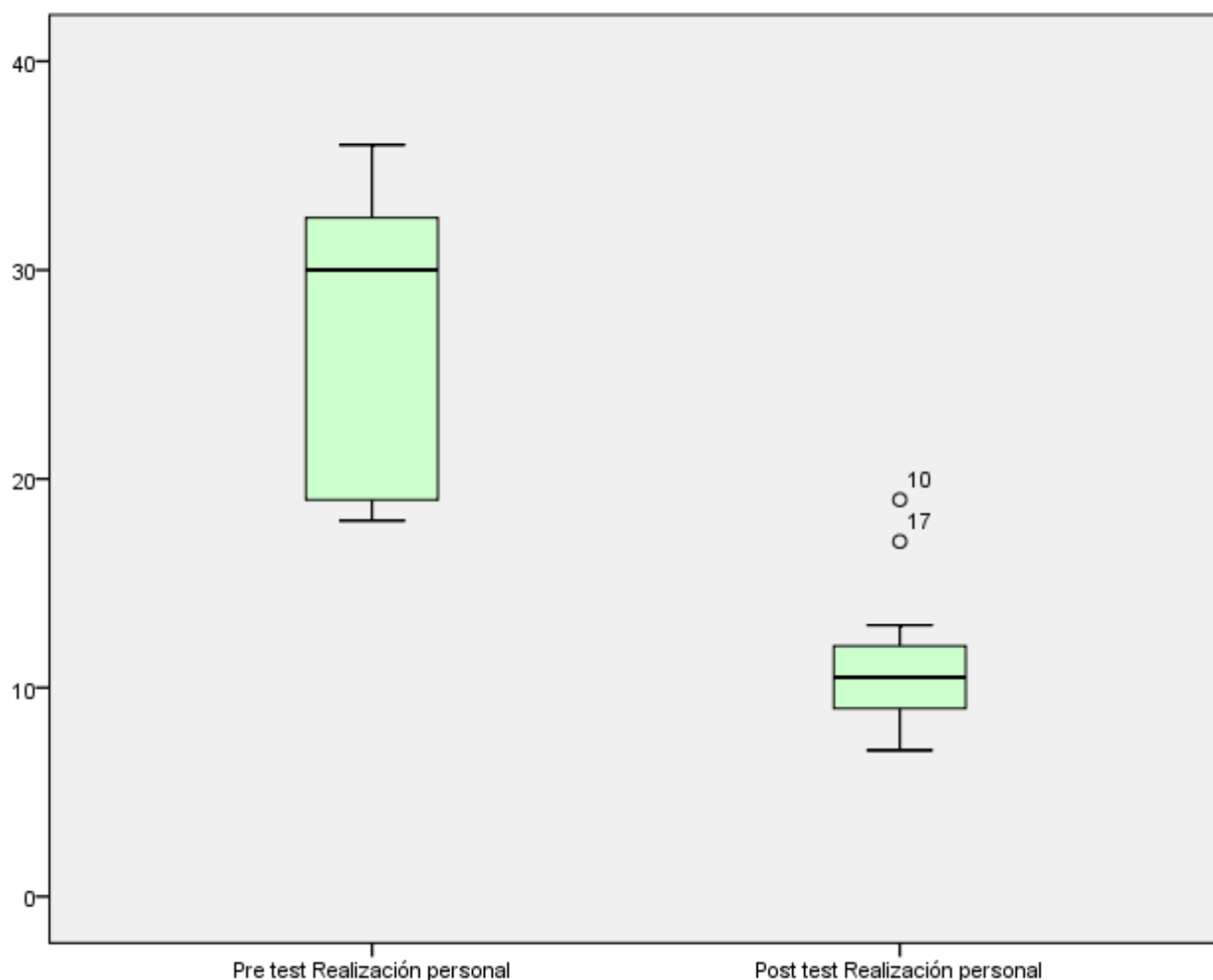


Figura 5. Comparación de realización personal

La Figura 5 permite comparar y aseverar que la realización personal de los docentes entre las condiciones pre test y pos test son marcadamente diferentes, así mientras que en el pre test evidencia una mediana de 30 en cambio en el post test muestra una mediana de 10,5 asimismo la diagrama de cajas y bigotes muestra que la puntuación mínima real antes de aplicar el programa era de 18 y la puntuación máxima 36 mientras que después del programa la puntuación mínima es 7 y la máxima 19. En síntesis, los datos apoyan a sostener que el programa de yoga mejora los niveles de realización personal.

Prueba de la tercera hipótesis específica de la investigación

Ho: La técnica del yoga no influye significativamente en la realización personal en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016.

$$H_0: m_1 = m_2.$$

Ha: La técnica del yoga influye significativamente en la realización personal en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016.

$$H_1: m_1 > m_2$$

Tabla 14

Comparación de rangos de la realización personal

		Rangos				
		N	Rango promedio	Suma de rangos	Z	Sig. asintótica bilateral
Programa Postest -	Rangos negativos	20 ^a	10,50	210,00	-3,923 ^b	,000
Programa Pretest	Rangos positivos	0 ^b	,00	,00		
	Empates	0 ^c				
	Total	20				

a. Programa Postest < Programa Pretest

b. Programa Postest > Programa Pretest

c. Programa Postest = Programa Pretest

La prueba de Wilcoxon de los rangos con signo permite observar que cuando se compara al GE en las dos condiciones (antes y después de la aplicación del programa) se evidencian diferencias altamente significativas ($z = -3,923$, $p < 0.000$). Los rangos negativos indican que los 20 docentes (100%) mejoraron sus niveles de realización personal.

Por tanto, sobre la base de los resultados obtenidos se rechaza la hipótesis nula, en consecuencia se acepta la hipótesis alterna, la cual sostiene que el yoga genera un efecto positivo en la realización personal del estrés de la Institución Educativa Claretiano.

Discusión

De a la hipótesis general, la prueba de Wilcoxon de los rangos con signo permite observar que cuando se compara al GE en las dos condiciones (antes y después de la aplicación del programa) se evidencian diferencias altamente significativas ($z = -3,923$, $p < 0.000$). Los rangos negativos indican que los 20 docentes (100%) mejoraron su estrés. Por tanto, sobre la base de los resultados obtenidos se rechaza la hipótesis nula, en consecuencia se acepta la hipótesis alterna; coincidiendo con la conclusión de: Gutiérrez, (2010) En su trabajo de investigación y plasmado en su tesis, se preocupa sobre el estrés que existe en los docentes, da a conocer los conceptos de estrés, las manifestaciones que se presentan tanto físicas como emocionalmente, describe las diferentes teorías de estrés que influyen en cada persona y la gestión de cómo abordar este síndrome que hoy en día se hace cada vez más presente en nuestros días. Asimismo Brito, (2012) Este artículo presenta en detalle y desde una mirada experiencial la utilización de la práctica del yoga como técnica terapéutica complementaria en el tratamiento de adicciones. Existen pocas evidencias o descripciones más detalladas sobre la práctica del yoga en los contextos clínicos, donde se explique en forma general que beneficios otorga, en este artículo detalla en forma general la filosofía y la práctica del yoga, como los beneficios tanto físicos y psicológicos, como la implementación en un contexto clínico particular, como en el tratamiento de adicciones y el tratamiento sobre el rol del yoga como su proceso de rehabilitación en las diferentes adicciones tales como estrés, ansiedad, etc.

De la hipótesis específica 1, la prueba de Wilcoxon de los rangos con signo permite observar que cuando se compara al GE en las dos condiciones (antes y después de la aplicación del programa) se evidencian diferencias altamente significativas ($z = -3,923$, $p < 0.000$). Los rangos negativos indican que los 20

docentes (100%) mejoraron su agotamiento emocional. Por tanto, sobre la base de los resultados obtenidos se rechaza la hipótesis nula, en consecuencia se acepta la hipótesis alterna. Se llegaron a las siguientes conclusiones Loli, Arias, Alarcón y Loli. (2013), Realizaron una investigación tuvo como objetivo conocer el grado de agotamiento laboral en los profesionales de salud que laboran en los centros de salud de Lima Metropolitana, en una muestra de 89 sujetos que cursaban estudios de posgrado en diversos centros superiores de estudio. El estudio muestra que el agotamiento laboral en los profesionales de salud es normal con tendencia a ser aún más bajo. Una exploración más minuciosa entre los componentes permite encontrar un conjunto de correlaciones, entre los cuales tenemos que existe una asociación negativa entre el estrés y la satisfacción con el salario, la relación con los pacientes, el medio ambiente físico y la salud. Igualmente, asimismo hay asociación negativa entre vida familiar y estrés, satisfacción con el trabajo y estrés, horario y estrés, satisfacción con la vida y estrés, y suficiencia de materiales y estrés. Asimismo existe una relación positiva entre desgaste emocional y estrés, despersonalización y estrés, y logro y estrés.

De la hipótesis específica 2, la prueba de Wilcoxon de los rangos con signo permite observar que cuando se compara al GE en las dos condiciones (antes y después de la aplicación del programa) se evidencian diferencias altamente significativas ($z = -3,926$, $p < 0.000$). Los rangos negativos indican que los 20 docentes (100%) mejoraron su despersonalización. Por tanto, sobre la base de los resultados obtenidos se rechaza la hipótesis nula, en consecuencia se acepta la hipótesis alterna, coincidiendo con la investigación de Cárdenas, Méndez y Gonzales (2014), en su estudio titulado “Evaluación del desempeño docente, estrés y burnout en docentes universitarios, de una facultad de la Universidad Autónoma de Nuevo León (México)”, tiene por objetivo analizar la relación que existe entre los niveles de estrés percibido y el desempeño docente, analizar la relación que existe entre el Burnout y el desempeño docente; y analizar la relación que existe entre los niveles de estrés percibido y Burnout. Llegando a las siguientes conclusiones se encontraron correlaciones débiles pero no significativas y la otra conclusión fue que al correlacionar las sub escalas del burnout con el desempeño del profesor, Solamente la sub escala falta de

realización correlacionó de forma significativa con el cambio en el desempeño docente, lo que significa que, a medida que aumenta la percepción de falta de realización personal, el desempeño docente se reduce.

Conclusiones

A través del estudio sobre Técnica del yoga en la disminución del estrés en los docentes del Colegio Claretiano (Lima), se llegó a las siguientes conclusiones:

Primera: A la luz de los resultados la prueba de Wilcoxon de los rangos con signo permite observar que cuando se compara al grupo experimental en las dos condiciones (antes y después de la aplicación del programa) se evidencian diferencias altamente significativas ($z = -3,923$, $p < 0.000$). Los rangos negativos indican que los 20 docentes (100%) mejoraron su agotamiento emocional. Por tanto, sobre la base de los resultados obtenidos se rechaza la hipótesis nula, en consecuencia se acepta la hipótesis alterna, la cual sostiene que la técnica del yoga influye significativamente en la disminución del estrés en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016

Segunda: A la luz de los resultados La prueba de Wilcoxon de los rangos con signo permite observar que cuando se compara al GE en las dos condiciones (antes y después de la aplicación del programa) se evidencian diferencias altamente significativas ($z = -3,923$, $p < 0.000$). Los rangos negativos indican que los 20 docentes (100%) mejoraron su agotamiento emocional. Por tanto, sobre la base de los resultados obtenidos se rechaza la hipótesis nula, en consecuencia se acepta la hipótesis alterna, la cual sostiene que la técnica del yoga influye significativamente en el agotamiento emocional en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016

Tercera: A la luz de los resultados de la prueba de Wilcoxon de los rangos con signo permite observar que cuando se compara al GE en las dos condiciones (antes y después de la aplicación del programa) se evidencian diferencias altamente significativas ($z = -3,926$, $p < 0.000$). Los rangos negativos indican que los 20 docentes (100%) mejoraron su despersonalización. Por tanto, sobre la base de los resultados obtenidos se rechaza la hipótesis nula, en consecuencia

se acepta la hipótesis alterna, la cual sostiene que La técnica del yoga influye significativamente en la despersonalización en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016

Cuarta: A la luz de los resultados de la prueba de Wilcoxon de los rangos con signo permite observar que cuando se compara al GE en las dos condiciones (antes y después de la aplicación del programa) se evidencian diferencias altamente significativas ($z = -3,923$, $p < 0.000$). Los rangos negativos indican que los 20 docentes (100%) mejoraron sus niveles de realización personal. Por tanto, sobre la base de los resultados obtenidos se rechaza la hipótesis nula, en consecuencia se acepta la hipótesis alterna, la cual sostiene que la técnica del yoga influye significativamente en la realización personal en los docentes del Colegio Claretiano Lima – 2016

Referencias

- Ávila S, C. (2016). *La gente está bajo constante presión*, Diario El Sol del Centro, 9 de junio.
- Brito, C. (2010). *Yoga en el tratamiento de adicciones. La experiencia de dos años de práctica de yoga con pacientes del centro de rehabilitación takiwasi. Psicoperspectivas*, (pp. 253-278). Julio-Diciembre, Takiwasi.
- Calle, R. (2013). *Yoga: el método Ramiro Calle*. Recuperado de <http://www.yogaenred.com/2013/05/24/libro-yoga-el-metodo-ramiro-calle/>
- Cárdenas, M.; Méndez, L.; González, M.; (2014). *Desempeño, estrés, burnout y variables personales de los docentes universitarios. Educere*, (18) 289-302. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35631743009>
- Chopra, Deepak. *Cuerpos sin edad, mentes sin tiempos*. Ediciones B. Buenos Aires, 1998.
- Gruninger, C. (2011). *Daily yoga*. Book abr. 29. Edición internacional de revistas. *Yoga integral y artes corporales*, 48, 49, 52.
- Ferreira-Vorkapic, C.; Rangé, B. (2010). *Mente Alerta, Mente Tranquila: ¿Constituye el yoga una intervención terapéutica consistente para los trastornos de ansiedad?. Argentina de Clínica Psicológica*, Noviembre-S m, (37), 211-220.
- García, F. (2013). *Definiciones de yoga*. Recuperado de <http://www.namaskara.blogs.com/yoga/definiciones/fernando.htm>

- García, P. (2015, septiembre). *Vida al máximo, el taller que te enseña a conseguir la felicidad*. Centro de transformación personal 'Vida al máximo' en el hotel Dazzler de Miraflores, Lima.
- Evaluación del desempeño docente, estrés y burnout en profesores universitarios. *Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, (24), 1-22.
- Gorakhnāth. (2014). *El yoga-bija, o el germen del yoga*. *Estudios de Asia y África*, Mayo-Agosto, (pp. 475-495).
- Indra, D. (1986) *Por siempre joven por siempre sano*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Diana.
- Indra, D. (1999) *Sai-Baba y yo*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Sudamericana.
- Indra, D. (1987) *Yoga para todos*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Diana.
- Méndez, L. y González, M. (2011). *Escala de estrategias docentes para aprendizajes significativos: diseño y evaluación de sus propiedades psicométricas*. *Actualidades Investigativas en Educación*, 11(3), 1-39.
- Méndez, L. y González, M. (2013). *Evaluación de la Escala de estrategias docentes para aprendizajes significativos (EEDAS)*. *Ciencia UANL*, 16(60), 58-77.
- Morán, C., Landero, R. y González, M. (2010). *COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE*. *Universitas Psychologica*, 9(2), 543-552.
- Montoya, J.; Araya, G.; Salazar, W. (2007). *Efecto agudo del yoga y de la danza aeróbica sobre el estado de ánimo y el funcionamiento cognitivo en hombres y mujeres*. *Pensar en movimiento. Ciencias del Ejercicio y la Salud*. 41-46.
- Saizar, M. (2013). *La práctica del yoga*. *Relatos de usuarios en buenos aires*. *Mitológicas*, (13). 29-57.
- Saizar, M. (2008). *Todo el mundo sabe. Difusión y apropiación de las técnicas del yoga en Buenos Aires*. Argentina. Sociedad de Cultura, (pp. 112-122).

- Sarudiansky, M.; Saizar, M. (2013). *El yoga como terapia complementaria en pacientes con estrés en Buenos Aires* (Argentina). Mitológicas, (pp. 69-83).
- Vaivasuata, A. (2014). *Diferencia entre Yoga y Tai Chi*. Recuperado de <http://diferenciaentre.info/diferencia-entre-yoga-y-tai-chi/>
- Vela, P. (2007). *Estrés estudio combinación preocupante*. *Ciencia UAT*, (2). 9-13. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=441942909004>.