

Trabajo Escrito

Programa de Trabajo Final de Graduación (Opción A)

**PROYECTO PUSH: DISEÑO Y GESTIÓN DE ESPACIOS ESTIMULANTES
A PARTIR DEL DISEÑO AMBIENTAL Y GRÁFICO**

NRC:10112 Código: ACA502

Profesores tutores:

Doctor Yamil Hasbun Chavarría

Máster Jorge Bonilla Rojas

**Jafet Picado Picado
Andres Reyes Chavarría
Ericka Sánchez Quirós**

**UNIVERSIDAD NACIONAL
Centro de Investigación, Docencia y Extensión
Escuela de Arte y Comunicación Visual
Octubre, 2020**

Esquema Capitular

Capítulo 1.....03

- PROBLEMA
- JUSTIFICACIÓN
- OBJETIVOS

Capítulo 2.....06

- ESTADO DE LA CUESTION
- ANTECEDENTES

Capítulo 3.....10

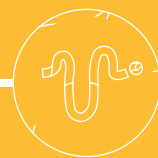
- MARCO TEÓRICO
- MARCO METODOLÓGICO

Capítulo 4.....18

- CONSIDERACIONES FINALES
- BIBLIOGRAFÍA

Capítulo 1

PROBLEMA OBJETIVOS JUSTIFICACIÓN



Problematización

¿Cómo plantear un plan piloto con recomendaciones para el diseño y la adaptación de espacios que permita a los docentes del área de primaria del sector educativo público costarricense disminuir y manejar el estrés laboral y a su vez generen una experiencia de trabajo más integral?

Justificación

Hoy en día, el estrés se puede catalogar como una problemática de índole mundial que afecta a la gran mayoría de los campos laborales, dentro de estos se puede mencionar el campo de la educación. Según el informe del Síndrome del Quemado (Burnout) generado por el Magisterio Nacional en el año 2016, más de un 30% de los docentes lo presentan a causa de los altos índices de estrés laboral a los que se encuentran sometidos.

De igual manera en el mismo informe generado por el Magisterio Nacional, se establece que las principales causas de estrés en los docentes se deben a factores desarrollados en cuatro ámbitos: laboral/profesional, social/ambiental, personal/individual y familiar. Tomando en cuenta dichos ámbitos, los factores que más propician el estrés dentro de estos son: la sobrecarga de tareas, las condiciones físicas de los centros educativos, la falta de compromiso de los estudiantes, además de las exhaustivas jornadas laborales de los docentes. Contribuyen a que los mismos se expongan constantemente a altos niveles de estrés, afectando no solo su desempeño y rendimiento a nivel laboral, sino también su salud física y mental. (Rosés Hernández, 2016).

Debido a esto, surge la necesidad de investigar de qué forma se pueden plantear condiciones que asistan al manejo y la reducción del estrés laboral, generando así un ambiente con condiciones óptimas según las necesidades de los docentes; ya que según lo plantea Elizabeth Holmes (2014) en su libro, El bienestar de los docentes: Guía para controlar el estrés y sentirse bien personal y profesionalmente:

Con demasiada frecuencia, los docentes de todo el mundo tienen la sensación de que trabajan en centros mal diseñados para el uso que se les da habitualmente. Suelen decir que las aulas son demasiado pequeñas e inadecuadas para clases de alumnos de capacidades diversas. Los profesores pueden encontrarse teniendo que compartir las aulas y el espacio docente, luchando con un espacio insuficiente para organizar sus instrumentos de trabajo, teniendo que desenvolverse con una iluminación insuficiente y apilando libros en el suelo, en vez de colocarlos en estanterías adecuadas. Por supuesto, esto no ocurre en todas las escuelas. Pero, sin duda, forma parte de la experiencia de algunos profesores. Y no se trata solo de que el ambiente en el que trabajan profesores y alumnos pueda afectar el bienestar. También hay que considerar las consecuencias para la conducta y el rendimiento. (Holmes, 2014, p.62)

Asimismo, en su artículo del 2008 “Relación arquitectura-comunidad desde un enfoque socioantropológico”, Ernesto Pereira Gómez plantea:

En la medida en que el urbanismo y la arquitectura de un lugar respondan a las características del mismo y de las personas que lo habitan, serán apropiados al conjunto de relaciones que se establecen entre los hombres y entre estos y su medio, se convertirán en la imagen y el reflejo de la comunidad, se identificarán con ella y pasarán entonces a formar parte de la cultura local, su historia, enriqueciéndolas y aportándoles nuevas características. Como consecuencia, el medio transformado provocará una influencia positiva en la población que lo habita, impregnando amor al lugar, estableciendo una verdadera comunicabilidad entre su gente y el medio, que posibilitará la durabilidad, el cuidado y la preservación del entorno y sus valores, brindando una mayor capacidad para solucionar las nuevas demandas y contradicciones que la propia evolución de la sociedad genera. (Pereira Gómez, 2008, p.116)

Según las anteriores citas, es posible recalcar la importancia que presenta el diseño adecuado de un espacio en el entorno laboral del trabajador. Es fundamental que a la hora de ejercer la investigación se tomen en cuenta las necesidades y carencias que presentan los espacios de trabajo según los empleados, en este caso los docentes de primaria del sector público, de manera que se logre concretar en una posible solución que permita el desarrollo de un ambiente laboral y ocupacional más saludable y ameno.

Según Visocky & Visocky (2018), el tipo de investigación que se está realizando es de carácter secundario, ya que para la misma se están empleando datos e investigaciones realizadas por terceros como antecedentes; para poder emprender nuestro propio estudio y con base en esto generar una propuesta.

De igual manera, se puede establecer que la misma presenta un enfoque sumativo, con el que se confirma la veracidad de la hipótesis inicial, dado que se desea plantear mejoras para espacios ya existentes dentro de los centros educativos; estos se rigen bajo la Dirección de Infraestructura y Equipamiento Educativo del MEP con el fin de adaptarlos a las necesidades identificadas. Por otra parte, es formativa porque, basados en las necesidades y la falta de un espacio destinado a los maestros en muchos centros educativos, se desea generar un plan piloto donde se contemple el desarrollo de un espacio adecuado para los docentes que sirva como un medio de motivación y reducción de su estrés laboral.

Objetivo General:

Proponer un plan piloto, desde la psicología ambiental y la comunicación visual, para el diseño y adaptación de espacios que permita la disminución y el manejo del estrés laboral y a su vez genere una experiencia de trabajo más integral para los docentes del área de primaria del sector educativo público costarricense.

Objetivos Específicos:

1. Determinar la relación existente entre el estrés y el espacio laboral, y las consecuencias que este tiene en la salud de los docentes.
2. Sistematizar los factores y situaciones específicas que contribuyen al desarrollo del estrés laboral, en los docentes del área de primaria del sector educativo público costarricense, de manera que se puedan identificar las dificultades espaciales en las áreas laborales de los educadores.
3. Diseñar una propuesta creativa e innovadora a partir de la psicología ambiental y la comunicación visual que contemple el diseño y adaptación de espacios que atiendan las dificultades de estos espacios, para así generar una experiencia de trabajo más integral, fomentando los estímulos positivos, motivando al docente y reduciendo el estrés de este.

Capítulo 2

ESTADO DE LA CUESTIÓN

ANTECEDENTES



Tabla de Antecedentes

A continuación se muestra una serie de antecedentes, los cuales fueron colocados de manera jerárquica según los criterios de tema, contexto, método y aparato crítico. Dicha jerarquización ayudó a delimitar, conocer y analizar los diferentes proyectos que se habían realizado entorno al estrés y la manera en cómo estos se habían solucionado desde diferentes ramas de estudio.

ANTEDECENTE	TEMA	CONTEXTO	MÉTODO	APARATO CRÍTICO
Diseño de un programa de prevención del estrés laboral para asesores comerciales	Aborda el tema del estrés laboral y la forma en cómo se puede idear un plan para tratarlo		Se diseña un plan de acción e intervención basado en las necesidades del usuario.	Se emplean el uso de herramientas como encuestas, para lograr identificar las necesidades primarias, secundarias y terciarias del usuario .
“Estudio sobre el síndrome del quemado en los afiliados y afiliadas en servicio del magisterio nacional.”	Plantea una exploración de las condiciones laborales a las cuales está sometido el docente y su relación directa con el desarrollo del estrés laboral en los mismos	El estudio aborda acoge a docentes de primaria, pertenecientes al MEP y ubicados dentro de la GAM.		Para obtener los resultados se realiza un focus group basado en criterios como la cantidad de años que han laborado, la cantidad de grupos que presenta y las condiciones laborales bajo las cuales se desempeñan
Occupational Stress and Workplace Design	Aunque es probable que tanto el diseño del trabajo como su contexto más amplio impulsen la motivación, se sabe poco acerca de las características específicas del lugar de trabajo que son importantes para la motivación		El modelo está configurado como nueve atributos del lugar de trabajo que describen el clima para la motivación en dos niveles, psicológico y organizacional. El cuestionario multinivel fue validado con datos de 4,287 individuos y 212 lugares de trabajo y con regulación integrada como criterio de resultado.	Cuestionario para conocer las características que un espacio puede tener para motivar al trabajador.

ANTEDECENTE	TEMA	CONTEXTO	MÉTODO	APARATO CRÍTICO
Estrés Laboral y el Síndrome de Burnout en Docentes Venezolanos. El Síndrome del "Quemado" por Estrés Laboral Asistencial en Grupos de Docentes Universitarios Plan estratégico de desarrollo de productos que contribuyan a reducir el estrés laboral en oficinas	Es un estudio del impacto del Síndrome del Burnout y su relación con el estrés en los docentes de educación básica de Venezuela.	El estudio se emplea a usuarios del sector educativo básica en el área latinoamericana, lo que tiene un alto grado de similitud al proyecto que se está realizando.		Emplean el MBI (Inventario de Burnout de Maslach) para recopilar la información necesaria de los docentes.
	Plantea un estudio sobre el síndrome del Burnout en un grupo selecto de docentes de la Universidad Nacional Mayor de San Marco y de su relación con el estrés laboral.	Pese a que se desarrolla en un país latinoamericano, Perú, y en un sector del sistema educativo, es un poco menos similar por ser del grado universitario		Utilización del cuestionario del MBI (Inventario de Burnout de Maslach) en los docentes universitario, para generar las estadísticas reales necesarias.
	Analiza la incidencia del entorno laboral y todos sus factores ambientales y la manera en como estos pueden repercutir en el estrés laboral. Asimismo se plantea el desarrollo de un plan estratégico para reducir los niveles de estrés		Se presenta la elaboración de un plan estratégico de manera que se pueda generar una solución actual a través del diseño	

ANTEDECENTE	TEMA	CONTEXTO	MÉTODO	APARATO CRÍTICO
Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de Estrés Laboral y Burnout	Se investiga el tema del estrés laboral, cuáles son sus consecuencias y la manera en como este puede afectar tanto el desempeño como la salud mental del trabajador	El artículo se desarrolla dentro del campo de la docencia, por lo que se hace una relación directa de los efectos del estrés dentro de este campo laboral		
El Estrés Laboral: Una Perspectiva Individual y Colectiva.	SEs un estudio general del estrés laboral, donde se plantean sus causas y consecuencias junto con posibles estrategias para reducirlo.			
Relación arquitectura-comunidad desde un enfoque socioantropológico			Plantea la importancia de desarrollar un espacio que responda a los patrones socio-culturales de la comunidad o de los usuarios, ya que en la medida que esto sea así, es mucho más probable que el usuario se llegue a sentir cómodo y llegue a desarrollar un sentido de pertenencia con el espacio.	

Capítulo 3

MARCO TEÓRICO Y METODOLÓGICO



Marco Teórico

Inicialmente, es importante definir algunos conceptos para lograr obtener un abordaje óptimo de la problemática a desarrollar. El marco teórico se dividirá en 3 ejes de desarrollo siendo el primero el estrés laboral en el plano educativo costarricense. Como un segundo eje, se abordarán las causas y consecuencias del estrés laboral en el ámbito educativo y su repercusión en el desempeño laboral. Para estos dos ejes se tomará como referente primario el informe del Magisterio Nacional realizado por Patricia Rosés Hernández en 2016, el cual presenta conceptos claves para el desarrollo del marco teórico. Asimismo, este se encuentra contextualizado en la realidad docente dentro del ámbito nacional y es el documento más reciente en existencia. Finalmente, para el tercer eje se establecerá el desarrollo de la psicología ambiental y de la comunicación visual, como principales medios para desarrollar una solución que ayude a disminuir los índices de estrés laboral en el marco educativo del sector de primaria público costarricense.

1ª EJE: ESTRÉS LABORAL EN EL PLANO EDUCATIVO COSTARRICENSE.

Durante el año 2016 la Junta de pensiones y jubilaciones del Magisterio Nacional, presentó un informe llamado “Estudio sobre el síndrome del quemado en los afiliados y afiliadas en servicio del magisterio nacional”. En dicho informe se buscaba explorar y analizar las condiciones laborales, familiares, sociales y psicológicas a las que están sometidos los docentes. Según lo que este afirma, es posible identificar cómo estas condiciones pueden presentar factores determinantes que influyen al aumento del estrés y sus manifestaciones en los docentes.

Además, se logró establecer que un importante porcentaje de los docentes afiliados presentan síntomas de estrés. Al mismo tiempo, se determinó que en las provincias con centros educativos rurales como Guanacaste, son los lugares donde los docentes presentan mayores índices de cansancio prolongado, alrededor de un 47% de los docentes manifestaron sentirse de esta manera. (p.06)

En el mismo informe, se plantea una relación directa entre el ambiente de trabajo bajo el cual se desempeñan los docentes y el desarrollo de factores que influyen en aumentar el estrés. De este modo, resulta relevante definir el concepto de estrés, el cual se puede definir como una “... respuesta de adaptación, con la mediación de características individuales y/o procesos psicológicos y que es consecuencia de cualquier acción, situación, acontecimiento externo que inflige demandas físicas y/o psicológicas a la persona.” (Sánchez Cortés, 2009, p.13)

Asimismo, resulta pertinente definir el concepto de estrés laboral; para Hans Selye (1936) (citado en Ayuso, J. 2006, p.02) el estrés laboral se puede clasificar como “... la respuesta fisiológica no específica, de un organismo ante toda exigencia que se le haga”; es decir, plantea que el cuerpo y el cerebro responden a la información recibida y según el análisis que se haga de esa información, así será la respuesta. Si la recepción es negativa, se envía una señal que libera las hormonas de adrenalina, poniendo al organismo en un estado de alerta o de resistencia dando lugar a la aparición de síntomas de cansancio, fatiga y sometiendo al cuerpo a un estado de extenuación.

Es importante puntualizar que el estrés no se encuentra ligado a un único factor. Por el contrario, este deviene de la suma de varios manifestándose posteriormente en la salud física y psicológica de la persona. De igual manera, la autora Sánchez Cortés (2009) planteó que el estrés de la persona está ligado a su ambiente y a los factores que se desarrollan en él.

“El estrés es una relación entre el sujeto y el medio ambiente que lo rodea, y que influye directamente en él, provocando una serie de sucesos, propios de cada individuo, destinados a que se adapte a la nueva situación. Ahora que, el ambiente no se refiere a todo lo que rodea físicamente al sujeto, también se refiere al ambiente laboral, psicológico, familiar a los cuales está sometido el individuo” (p.14).

Cabe recalcar, tal como lo han mencionado los diferentes autores anteriormente citados, que el estrés se puede generar por diferentes situaciones, ambientes o estímulos. De esta forma, el entorno laboral es un espacio que presenta una relación con el estrés que pueden llegar a padecer los trabajadores, afectando su salud mental, física y emocional así como su desempeño, rendimiento y ambiente laboral.

2ª EJE: CAUSAS Y CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS DENTRO DEL PLANO EDUCATIVO COSTARRICENSE.

Según se reporta en el estudio del Magisterio Nacional, entre las causas del estrés que afecta a los docentes se encuentran: la sobrecarga de tareas, la posición desvalorizada que ocupa el docente dentro del sistema educativo, el desinterés y la falta de compromiso de los estudiantes, la presión para que la mayor cantidad de estudiantes apruebe los cursos, la disminución de la matrícula, problemas administrativos de los centros y la falta de recursos, entre otros. (p.11).

De las mencionadas, la que destaca como principal causante del estrés en los docentes es la sobrecarga de trabajo, tanto dentro como fuera de las instalaciones educativas. Un ejemplo de esto son los planeamientos que deben crearse para impartir las lecciones los cuales se realizan bajo el estricto formato del MEP y dados los cambios desarrollados hace unos años, resultan complejos y toman mucho tiempo. Debido a esto, crearlos es un causante de altos niveles de estrés, ya que en su gran mayoría deben hacerse fuera del horario laboral de las instituciones, debido a que no se cuentan con horas asignadas para ello; es decir, los docentes deben llevarse el trabajo a sus casas y dichas horas no son pagadas (p.12).

Asimismo, otro factor importante a considerar es el ambiente laboral en los centros educativos. Rosés Hernández (2016), afirma que los docentes participantes del estudio mencionaron las malas relaciones personales, el nivel de ruido, el lenguaje y comportamientos agresivos, exponerse a daños físicos en peleas, la ausencia de medidas para promover la salud ocupacional y la falta de espacios donde el docente pueda cerrar los ojos y estar en silencio, aunque sea diez minutos; como factores que causan o empeoran sus niveles de estrés dentro del ambiente laboral. Por tal motivo, es posible determinar que el ambiente laboral en los centros educativos se puede clasificar como una causa del estrés en los docentes, debido a los factores a los que estos se exponen.

Debido a esto, se logra observar que las causas anteriormente mencionadas, tienden a provocar en los docentes lo que se conoce como síndrome de Burnout o Síndrome del Quemado, donde Maslach y Jackson (1981; 1986) (como se citó en Rosés Hernández, 2016) afirman:

Síndrome de Burnout o Síndrome del Quemado por Trabajo –como se le ha denominado en español– ha sido definido inicialmente como un síndrome de agotamiento de los propios recursos emocionales y psicológicos cuya incidencia investigadores, sobre todo norteamericanos, observaron especialmente en individuos que trabajaban con otras personas o que atendían a otras personas –las llamadas profesiones de ayuda– (p.04).

Asimismo, otros autores como Sánchez, Lucas, García-Ochoa, Sánchez, Jiménez y Bustinzan (2001), manifiestan que el Burnout, entendido también como síndrome de agotamiento profesional; es un tipo de estrés laboral frecuente en trabajadores con puestos y profesiones que tienen una relación considerable con usuarios, entre los que destacan los trabajadores de instituciones educativas y de salud.

Basándose en estos planteamientos es posible concluir que el síndrome del Burnout es considerado una respuesta al estrés laboral crónico, el cual presenta consecuencias negativas para el trabajador y la organización. El mismo se presenta particularmente en determinados trabajos que proporcionan un servicio, como por ejemplo el personal sanitario y profesores, o cuando el trabajo se realiza directamente con clientes o usuarios (Martínez, 2012). Por ende, el síndrome del Burnout puede considerarse, debido a sus características, una de las consecuencias principales de altos niveles de estrés en los docentes costarricenses. A su vez, otras consecuencias causadas por los altos niveles de estrés son los bajos índices de productividad, enfermedades físicas y mentales, y la depresión.

Al mismo tiempo, el informe de la OMS sobre los Entornos Laborales Saludables: Fundamentos y Modelo de 2010; afirma que un entorno de trabajo saludable es un lugar donde todos trabajan unidos para alcanzar una visión conjunta de salud y bienestar para los trabajadores y la comunidad. En otras palabras, les proporciona a todos los miembros condiciones físicas, psicológicas, sociales y organizacionales que protegen y promueven la salud y la seguridad. Lo cual le permite a los jefes y trabajadores tener cada vez mayor control sobre su propia salud, mejorarla y ser más energéticos, positivos y felices (Burton, J, 2010.)

Resumiendo lo planteado, es de gran importancia que los centros educativos y los órganos administrativos encargados, tomen conciencia sobre lo fundamental que es incentivar un mejor ambiente laboral; esto no solo a nivel de relaciones sociales, sino también a nivel del entorno físico del docente, propiciando así el mejoramiento de la salud y la cultura ocupacional de los educadores. Ligado a esto, es necesario enfatizar la importancia de la existencia de espacios que tomen en cuenta el bienestar de los docentes, implementando una buena distribución de la edificación, así como el diseño inteligente.

3ER EJE: DISEÑO DESDE LA PSICOLOGÍA AMBIENTAL Y LA COMUNICACIÓN VISUAL.

Basado en los puntos anteriormente mencionados, en el presente eje se procederá a plantear las herramientas a utilizar para dar solución al problema presentado. Empezando con el Design Thinking, una metodología de trabajo que se basa en los principios con los que los diseñadores desarrollan sus diversos proyectos, y que es la base principal bajo la cual se establece este proyecto.

La misma es utilizada principalmente en el diseño de productos y servicios, ya que permite generar soluciones a las necesidades de los usuarios de manera rápida y eficaz. En su artículo llamado Design Thinking, la autora MaryAnne M. Gobble afirma que “Design thinking is not concerned solely, or even primarily, with the look of a product. Rather, it encompasses a whole range of tools and frameworks, many drawn from other disciplines, that reflect its driving concern with human experience. It is, as Tim Brown describes it in Change by Design, “a human-centered approach to problem solving.” In developing a product or service, it focuses first on the needs and experiences of real people—not hypothetical “market segments”—as a source of inspiration and insight.” (M. Gobble, 2014, p. 59).

Debido a esto, es una herramienta fundamental para poder dar solución a las necesidades de los docentes; no solo permite un acercamiento real con los estos, sino que es una metodología con la que el equipo de diseño, de alguna manera, ya se encuentra familiarizada.

Seguidamente, se pretende utilizar el diseño ambiental como principal disciplina para abordar las necesidades identificadas relacionadas con el espacio y el diseño. Esto se llevará a cabo siguiendo los lineamientos actuales de la Dirección de Infraestructura y Equipamiento Educativo sobre los ambientes laborales de los y las docentes en los centros educativos a nivel nacional.

Lo anterior, será abordado utilizando las recomendaciones que realizó Flordaliza Ortega sobre la neuroarquitectura, la cual es una ciencia psicológica que explica en su tesis; donde plantea que “... el sistema nervioso del cerebro reacciona a diversos espacios y su papel en las experiencias, emociones y comportamientos de los individuos” (Ortega Tavaréz, 2008, p.116). De manera que, basado en este objetivo, se tomará en cuenta la incidencia que el espacio presenta el usuario, logrando establecer un ambiente sensorial que permita que el docente desarrolle una percepción positiva del mismo.

Asimismo, es importante destacar que se está trabajando bajo una perspectiva de diseño paramétrico, el cual, según Burry (2005), se puede definir como “...design method that allows the designer to rapidly evaluate design scenarios based, on a combination of datasets and rules, in an iterative design process of defining and adjusting parameters and relations” (p.51). De esta forma, no se está planteando un diseño exclusivo para un lugar determinado. Por el contrario, se está desarrollando una propuesta de diseño de espacio adaptable, en la cual se proponen parámetros determinados con la capacidad de modificarse de manera coordinada, logrando así que el diseño se acople a las necesidades y requerimientos del contexto, bajo los parámetros y metodologías planteadas.

Complementario a esto, se van a utilizar los fundamentos y herramientas de la comunicación visual, especialmente enfocadas al diseño gráfico en el espacio social. Para abordarlo se va a utilizar la teoría de Jorge Frascara, desarrollada en su libro “Diseño gráfico para la gente”, la cual se basa en comunicar de manera adecuada para un público determinado, tomando en cuenta sus necesidades, opiniones y preferencias.

“Para que las comunicaciones puedan afectar el conocimiento, las actitudes o el comportamiento de la gente, deben ser detectables, discriminables, atractivas, comprensibles y convincentes. Deben ser construidas sobre la base de un buen conocimiento de la percepción visual y de la psicología del conocimiento y la conducta, y considerando las preferencias personales, las habilidades intelectuales y el sistema de valores culturales del público al que se dirigen” (Frascara, J, 2000. p.02).

Utilizando ambas disciplinas, se diseñarán espacios laborales más integrales que tomen en cuenta el bienestar de los usuarios; de manera que, a largo plazo se reduzcan o minimicen los niveles de estrés de los educadores; aumentando su desempeño y satisfacción dentro de las instituciones educativas. Además, es importante resaltar que, a través de la psicología aplicada en el diseño, se puede entender la incidencia que representa el espacio en el comportamiento y desempeño de las personas.

De este modo, mediante el uso de la psicología ambiental y la comunicación visual, se desarrollará un plan piloto que contemple la creación y adaptación de espacios donde el docente pueda experimentar una experiencia liberadora y estimulante. Esto va a lograrse por medio del uso y aplicación de elementos como el color, el diseño modular, la estética visual, las sensaciones, las percepciones del entorno y la ergonomía, para que el desenvolvimiento y comportamiento en el espacio se acoplen a las necesidades que presentan los docentes en el área laboral.

COMPONENTES.

A continuación, se estarán exponiendo una serie de componentes básicos relacionados con el diseño que serán parte fundamental para el desarrollo del proyecto. Los cuales fueron elegidos porque brindan aspectos básicos para la fundamentación de un buen diseño del espacio.

El color es uno de los componentes que se debe tomar en cuenta a la hora de realizar el diseño del espacio; dado que es importante conocer cuáles son los colores correctos que se deben implementar para así poder crear puntos de enfoque, contrastes y armonías que sean del agrado del usuario. Para utilizarlo adecuadamente, se está empleando la teoría de la psicología del color de Eva Heller, quien afirma que existe una relación directa entre el uso de los colores y los sentimientos que estos generan. De manera que, “... los colores y sentimientos no se combinan de manera accidental, que sus asociaciones no son cuestiones de gusto, sino

experiencias universales profundamente enraizadas desde la infancia en nuestro lenguaje y nuestro pensamiento. El simbolismo psicológico y la tradición histórica permiten explicar por qué esto es así” (Heller, E, 2004, p.27).

Asimismo, la autora menciona la importancia de identificar el contexto en el que se está aplicando el color, ya que según su contexto puede cambiar la percepción de este. “El contexto es el criterio para determinar si un color resulta agradable y correcto o falso y carente de gusto. Un color puede aparecer en todos los contextos posibles —en el arte, el vestido, los artículos de consumo, la decoración de una estancia— y despierta sentimientos positivos y negativos” (Heller, E, 2004, p.28).

Con base en las citas anteriores es posible determinar la importancia que conlleva realizar un uso correcto del color y su psicología; ya que mediante estos se logrará que el usuario desarrolle sentimientos y sensaciones positivas en torno a su espacio de trabajo.

Otro aspecto para considerar es el diseño modular, donde según la Real Academia Española; un módulo se puede definir como pieza o conjunto unitario de piezas que se repiten en una construcción de cualquier tipo, para hacerla más fácil, regular y económica. Debido a esto, se busca que mediante la implementación de módulos y super módulos, se logre optimizar el espacio y generar una mejor distribución de este, así como una reducción en los costos. De manera, que al ser los módulos elementos unitarios capaces de agruparse entre sí para crear nuevos super módulos, es posible que los mismos se logren expandir y modificar, adaptándose así a las necesidades del espacio; logrando a su vez que este se enriquezca y se complemente mucho más. Igualmente, es importante recalcar que los módulos al ser componentes organizados y agrupados logran aportar armonía, equilibrio al espacio, tal como lo propone Wong (1991) “la presencia de módulos tienen a unificar el diseño” (p.19).

También se tomará en cuenta la ergonomía a la hora de abordar el diseño del espacio. Esta se define como “una disciplina que estudia las características, necesidades, capacidades y habilidades de las personas analizando aquellos aspectos que afectan al entorno artificial construido por el hombre, relacionado directamente con los actos y gestos involucrados en toda actividad de éste.” Elbo, 2006, citado en Arniz, De la Fuente, Di Giusto & Castellanos (Sf, p. 02)”. Mediante esta, se busca desarrollar un espacio funcional, que permita la elaboración, selección y creación de estrategias en función de las necesidades que se desean solventar; ya que por medio de la salud ocupacional es posible identificar elementos en el espacio que intervienen y afectan la labor docente, como la iluminación, la ventilación, el mobiliario, entre otros.

“En cuanto a las condiciones físicas de los centros educativos los problemas mencionados fueron muy diversos, por ejemplo: que hay “suciedad y no se puede ver por las ventanas” (San José Oeste, secundaria), “aulas muy bajitas donde hace mucho calor” (Chorotega, primaria), que en “el colegio nocturno a veces no hay ni luz” (Limón, secundaria)” (Rosés Hernández, 2016, p. 20).

Según la cita anterior, y el estudio realizado por Beatriz López Aguilar y Antonio Ignacio Cuesta Vargas (2007) de la Universidad de Jaén en España; indican que “debido a los malos hábitos posturales, se considera que las recomendaciones ergonómicas deben incorporarse, dado que los docentes pasan al menos una tercera parte de las horas del día a las actividades escolares.” Por consiguiente, es importante que en los centros educativos se comience a concientizar sobre la implementación de normas ergonómicas en el diseño del espacio.

Asimismo, es importante puntualizar que la ergonomía no solo se centra en la mejora de un espacio físico, ya que como lo establece Gaibor D. y Romero D. (2018) esta es multidisciplinar y debe aplicarse pensando también en la adaptación de productos, sistemas y entornos optimizando la eficacia, seguridad y bienestar del trabajador. De esta manera, es necesario diseñar un espacio ergonómico que cuente con las características adecuadas, capaces de cubrir las necesidades estipuladas en el ámbito escolar, proporcionando un ambiente laboral y académico que se acople a los requerimientos de los docentes

Marco Metodológico

Aplicando los diferentes componentes mencionados anteriormente, el objetivo del proyecto es desarrollar un espacio que genere reacciones y estímulos positivos en los usuarios. Ya que existe una relación entre el ambiente y la manera en como las personas interactúan con el mismo (Pereira Gómez, 2008); tal como lo indica Robbins (2004) “los empleados satisfechos se inclinan más a hablar positivamente de la organización, ayudar a los demás y superar las expectativas normales de su puesto” (p.83); por lo que se espera que al diseñar un espacio que se centre en abarcar las necesidades del docente, este logre mejorar su rendimiento laboral así como su satisfacción personal.

El diseño del espacio se proyectará en tres escenarios; los cuales serían ideal, funcional y necesario, refiriéndose así a las medidas y/o elementos que se deben implementar en el espacio, según cada caso en específico y los recursos disponibles en cada institución. Primeramente, para el escenario ideal, se pretende diseñar todos los elementos que consideramos óptimos para la reducción de los niveles de estrés, en un espacio construido desde cero. En el escenario funcional, se generarán estrategias y elementos alternativos que pueden ser adaptables a los espacios ya construidos, pero que deben cumplir con las normativas de construcción, ergonomía y antropometría. Por último, en el escenario básico se deberán incluir o desarrollar las estrategias que son vitales y elementales, para el desarrollo de las labores extracurriculares de los docentes. Este proceso se extenderá en secciones posteriores del documento.

En el trabajo se empleó el método cualitativo de análisis; el cual permitió conocer y entender la forma en cómo se sentían los docentes en sus espacios de trabajo y la manera en como esto afectaba en el incremento de su estrés laboral. Asimismo, mediante este método fue posible identificar las principales necesidades espaciales, y la forma mediante la cual se podían abordar las mismas.

Primeramente, para lograr obtener estos datos se utilizó la técnica de la autora Sánchez Cortes (2012); la cual propone realizar un análisis de la situación actual del problema a partir de un método de observación cualitativo, ya que lo que se busca es lograr comprender un fenómeno social; en este caso la relación que existe entre el marco laboral y el desarrollo del estrés en los trabajadores. De manera, que para poder comprender esta relación, se realizaron dos encuestas con preguntas abiertas de carácter cualitativo, a docentes de primaria de diferentes centros educativos a nivel nacional. En las mismas se les plantearon preguntas enfocadas hacia la manera en como estos se sentían en sus áreas de trabajo, cuáles eran las motivaciones que encontraban dentro de sus espacios de trabajo, la manera en cómo estos los hacían sentir y cuáles eran los aspectos que les gustaría mejorar del mismo. Esto con el objetivo de conocer cuáles eran las principales necesidades espaciales, así como los factores del ambiente laboral que influyen en el aumento del estrés en los docentes.

Una vez obtenidos los datos se procesaron jerárquicamente, dándole mayor importancia a las necesidades que los docentes mencionaron más en las encuestas; tales como la falta de un lugar para despejarse, mejorar la iluminación, el ruido dentro de las aulas y la sala de maestros, la falta de elementos que les ayudarán a desestresarse, entre otras. De modo, que por medio de esta información se logró obtener un panorama claro, sobre las necesidades latentes que existen en la mayoría de los centros educativos y la manera en como se debía abordar la problemática.

Ver gráficos en anexo 1 páginas 22 y 23.

Por lo que una vez identificadas cuáles eran las principales necesidades de los usuarios, así como los factores dentro del ámbito laboral que influyen en el aumento del estrés de los mismos; se procedió a realizar una propuesta paramétrica de diseño espacial, la cual se proyecta desarrollar en tres escenarios, los cuales serían ideal, funcional y básico; refiriéndose así a las medidas y/o elementos que se deben implementar en el espacio, según cada caso en específico y los recursos disponibles en cada institución. Para abordar la forma en cómo se diseñarán estos tres escenarios se tomaron como base tres referencias metodológicas.

La primera fue el design thinking, bajo la cual se desarrolló el proyecto en general; esta es una metodología, mediante la cual se generan ideas innovadoras enfocadas en la solución de las necesidades de los usuarios y cuyo proceso consiste de siete pasos: empatizar, definir, idear, prototipar y testear. Posteriormente, se analizó la metodología utilizada por Flordaliza Ortega (2018), en su tesis psicología de la arquitectura; la autora propone una metodología exploratoria y descriptiva, con la misma se pretende dar una visión aproximada respecto a una determinada realidad, logrando así identificar características fundamentales del contexto. Y por último se examinó, el método de Frascara, el cual se fundamenta en un buen conocimiento de la percepción visual y conductual, logrando así conocer las preferencias personales, y el sistema de valores culturales del público con el que se desea trabajar.

CUADRO DE PROPUESTA METODOLÓGICA.

A continuación, se presenta una tabla en la cual se condensa por objetivos la metodología propuesta. Asimismo, en esta se plantean las actividades y sub actividades que se llevarán a cabo para poder cumplir tanto con la metodología como con los objetivos propuestos.

Objetivos	Metodología	Actividad	Sub-actividad
1. Sistematizar los factores y situaciones específicas que contribuyen al desarrollo del estrés en los docentes del área de primaria del sector educativo público costarricense.	Se usará como referencia el método MBI (Inventario del Burnout de Maslach) de Christina Maslach Susan Jackson y Michael Leiter, (1997).	-Recopilación de datos para identificar las necesidades, pensamientos y sentimientos reales de los usuarios, con respecto a su entorno laboral. -Sintetización de los datos para examinar las necesidades primarias, secundarias y terciarias.	Elaboración de la encuesta. Aplicación de la encuesta en los usuarios. Análisis, sistematización y sintetización de la información obtenida.
2. Establecer una propuesta de diseño a partir de la psicología ambiental y la comunicación visual que permita solventar las necesidades espaciales identificadas en las áreas laborales de los docentes.	Se tomará como referencia los diseños empleados en los centros educativos Kastelli Community Center, Finlandia y Escuela pública de Bosdarros / Pierre Marsan, para elaborar una propuesta que permita solventar las necesidades identificadas.	Por medio de un análisis visual se identificarán aspectos visuales y de ordenamiento espacial de los referentes escogidos como una pauta para resolver las necesidades identificadas en el contexto como, son el ruido, falta de iluminación y espacio.	Análisis fotográfico para identificar los aspectos funcionales de los referentes. Análisis de los materiales, color, formas y mobiliario utilizado. Estudio espacial.
3. Diseñar una propuesta creativa e innovadora que contemple el diseño y adaptación de espacios para generar una experiencia de trabajo más integral, fomentando los estímulos positivos, motivando al docente y reduciendo el estrés de este.	Se tomarán como base las metodologías planteadas anteriormente, más la propuesta por Karol Chavarria, en su tesis para de esta manera poder desarrollar una solución mediante un enfoque de diseño	A partir de la recolección de datos y análisis de referentes visuales, se procede a la formulación de un plan piloto que supla las necesidades de los usuarios, basado en un enfoque metodológico de diseño.	Síntesis de los datos. Análisis de referentes visuales y metodológicos. Formulación de las propuestas de diseño.

Capítulo 4

CONSIDERACIONES FINALES

BIBLIOGRAFÍA, ANEXOS



Consideraciones Finales

Actualmente, el proyecto cuenta con una etapa de investigación concreta, con la que fue posible determinar e identificar que los docentes del sector público costarricense, sufren de altos niveles de estrés laboral; los cuales en su mayoría provienen del ambiente de trabajo y la falta de espacios para el esparcimiento del docente. Por su parte, la propuesta de diseño planteada para el abordaje de esta situación está en la fase de prototipado, la cual se pretende mostrar al MEP para establecer un primer acercamiento y proseguir a realizar eventuales modificaciones y cambios según lo amerite, basándose en la retroalimentación dada por el Ministerio de Educación Pública.

Cabe resaltar que este tipo de proyecto no solo es aplicable dentro de un ambiente educativo; es decir, mediante un análisis de contexto y el replanteamiento de algunos parámetros, el proyecto se puede adecuar a otras áreas laborales; contribuyendo así desde el re diseño y adecuación de espacios a la disminución del estrés laboral.

Es conveniente destacar que con respecto al proyecto, si bien no está concluido, fue posible lograr un acercamiento a una problemática de la que actualmente no hay mucha información al respecto; y de la que no parece haber soluciones, o proyectos, que tomen en cuenta esta población específica. De manera que es importante comenzar a generar propuestas a partir de diferentes ramas como la psicología, la educación y la salud ocupacional. Estas, junto a fundamentos del diseño ambiental y gráfico, pueden dar paso a ideas, metodologías y soluciones que abarquen el problema del estrés de manera más integral.

La metodología principal propuesta para el desarrollo del proyecto, el design thinking, nos permitió ejecutar el proyecto con la posibilidad de tener un acercamiento al problema y al usuario, por lo que se logró obtener un panorama claro sobre las necesidades presentes en los usuarios y la manera en como podía llegar a desarrollar una solución.

Asimismo, es necesario recalcar que el desarrollo de este proyecto se vio limitado por la situación de la pandemia de COVID-19, ya que esta obstaculizó el contacto directo tanto con el público meta, los docentes, como con instituciones como el MEP, socios y agentes. Además, la modalidad virtual en la que se desarrolló y ejecutó la totalidad del curso no se considera la ideal para llevar a cabo un proyecto de este tipo.

Con base en lo anterior es importante destacar, que dentro de las actividades que se pudieron haber realizado, pero que la pandemia (COVID-19) impidió, estaba el desarrollar encuestas presenciales con el público meta para conocer sus opiniones y puntos de vista de manera directa. Esto debido, a que fue posible recopilar los datos a través de encuestas virtuales, las cuales nos proporcionaron mucha información, sin embargo, no son el mejor método y no permiten una comunicación fluida y oportuna. Ya que por ejemplo, la mayoría de nuestros usuarios no manejan un lenguaje de diseño, por lo que comunicar ideas o sugerencias tanto para ellos, como para el equipo de diseño, resulta complicado.

De modo, que el haber podido realizar reuniones con el público meta para trabajar conjuntamente en el diseño del espacio en donde las dos partes, los diseñadores y el público, puedan generar un diálogo oportuno; hubiera sido lo ideal en este caso, ya que se hubiera logrado proporcionar un diseño adecuado según las necesidades y un mejor resultado posible.

Otra actividad que la pandemia impidió fue realizar análisis de casos en diferentes contextos del país para conocer las necesidades tanto de zonas rurales y zonas urbanas y las diferencias que tienen estas en sus contextos específicos. Además, no tuvimos la posibilidad de realizar un análisis fotográfico que ayuda bastante para analizar las deficiencias que estos espacios presentan.

Bibliografía

Artículos

Pereira, E. (2000). La relación arquitectura- comunidad desde un enfoque socioantropológico. ISLAS. 42(125), p. 112-119.

Estudios/ Informes/ Libros

Ayuso Marente, J. A. (2006). Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de Estrés Laboral y Burnout. Revista Iberoamericana De Educación, 39(3), 1-15. <https://doi.org/10.35362/rie3932575>

Burton, J (2010) Entornos Laborales saludables, fundamentos y modelo de la OMS: Conceptualización, prácticas y literatura de apoyo. Organización Mundial de la Salud. Suiza
https://www.who.int/occupational_health/evelyn_hwp_spanish.pdf

Consejo de Salud Ocupacional (2015). ESTADÍSTICAS DE SALUD OCUPACIONAL COSTA RICA 2015. Recuperado de:
https://www.cso.go.cr/documentos_relevantes/consultas/Estadisticas%20Salud%20Ocupacional%202015.pdf

Delegación del Rector para Salud, Bienestar Social y Medio Ambiente Dirección del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales y Medicina del Trabajo. Recomendaciones ergonómicas y psicosociales Trabajo en oficina y despachos. Recuperado de:
<https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-30022/recomendaciones%20ergonomicas.pdf>

Heller, E. (2004). Psicología del color. Cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón.

Hans Selye (1936) en Ayuso Marente, J. A. (2006). Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de Estrés Laboral y Burnout. Revista Iberoamericana De Educación, 39 (3), 1-15.

Holmes, E. (2016). El bienestar de los docentes: guía para controlar el estrés y sentirse bien personal y profesionalmente. Narcea Ediciones. <https://elibro-net.ezproxy.sibdi.ucr.ac.cr/es/ereader/sibdi/46190?page=1>

Ministerio de Educación Pública Dirección de Planificación Institucional, Departamento de Análisis Estadístico. (2018). Datos de la Educación en Costa Rica. Recuperado de:
https://www.mep.go.cr/indicadores_edu/BOLETINES/05_18.pdf

JUNTA DE PENSIONES Y JUBILACIONES DEL MAGISTERIO NACIONAL. (2016). “ESTUDIO SOBRE EL SÍNDROME DEL QUEMADO EN LOS AFILIADOS Y AFILIADAS EN SERVICIO DEL MAGISTERIO NACIONAL”. Recuperado de: <https://www.juntadepensiones.cr/textos/INFORMEFINALSINDROMEQUEMADO.pdf>

Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. (2016). Cómo combatir el estrés en el trabajo. Recuperado de: <https://www.nacion.com/gnfactory/LNC/GNF/2016/04/21/0001/capitulo2.html>

Secretaría Técnica Consejo de Salud Ocupacional. (2016). Estrés en el trabajo “Ni tanto que queme al santo, ni tan poco que no lo alumbre”. Recuperado de:
https://www.cso.go.cr/temas_de_interes/psicosociales/Estres%20laboral%20un%20reto%20colectivo.pdf

Ministerio de Educación Pública Dirección de Planificación Institucional, Departamento de Análisis Estadístico. (2018). Datos de la Educación en Costa Rica. Recuperado de:
https://www.mep.go.cr/indicadores_edu/BOLETINES/05_18.pdf

Ramírez, J. (2011).“Cómo Diseñar una Investigación Académica”. Heredia, Costa Rica: Montes de María Editores.

Páginas

Cascante. S. (2017). La prensa libre.cr:strés y depresión: Síndrome del Quemado afecta salud de educadores. La Prensa Libre. Recuperado de:
<http://www.laprensalibre.cr/Noticias/detalle/113859/estres-y-depresion:-sindrome-del-quemado-afecta-salud-de-educadores>

Contract Workplaces (2017). Plataforma Arquitectura: Diseño de espacios de trabajo y su influencia en el rendimiento laboral de las personas. Plataforma Arquitectura. Recuperado de:
<https://www.plataformaarquitectura.cl/cl/880151/disenio-de-espacios-de-trabajo-y-su-influencia-en-el-rendimiento-laboral-de-las-personas>

Gobble, M. M. (2014). Design thinking. Research Technology Management, 57(3), 59-61. Recuperado de: <https://search-proquest-com.ezproxy.sibdi.ucr.ac.cr/docview/1535264096?accountid=28692>

Tesis

Sánchez, M. (2012). “EL ESTRÉS LABORAL Y EL DESEMPEÑO DE LOS TRABAJADORES EN LA EMPRESA “SUALUPELL CURTIDURÍA SUÁREZ S.A.” EN LA CIUDAD DE AMBATO EN EL PERÍODO MARZO – MAYO DE 2009” (tesis de pregrado). Universidad de Ambato, Ecuador.
https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/1631/1/PSIN_11.pdf

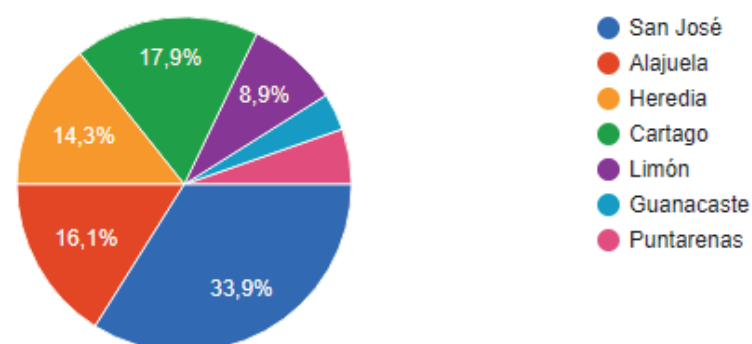
Ortega Tavaréz, F. M. (2018). Neuroarquitectura: Influencia emocional del espacio: guía de arquetipos espaciales. Tesis de grado no publicada, Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña, Santo Domingo, República Dominicana.
<http://repositorio.unphu.edu.do/handle/123456789/725>

Anexos

A continuación se adjuntan los resultados generados a partir de la encuesta realizada a los docentes para conocer el contexto actual de los mismos.

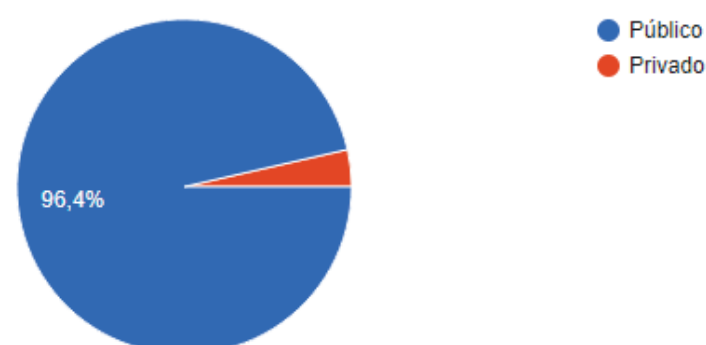
Actualmente usted reside en:

56 respuestas



¿El centro educativo en donde trabaja es público o privado?

56 respuestas



Antes de la situación actual que presenta el país conforme al COVID -19 ¿Se trasladaba a uno o varios centros educativos? ¿Estos se encuentran lejos o cerca? ¿Son en la misma ciudad/provincia? Si no, favor indicar las provincias.

56 respuestas

No

No, lejos, misma provincia, Canton de Alajuelita

Cerca de casa a unos 5 minutos

Misma provincia

No

Uno, me queda cerca.

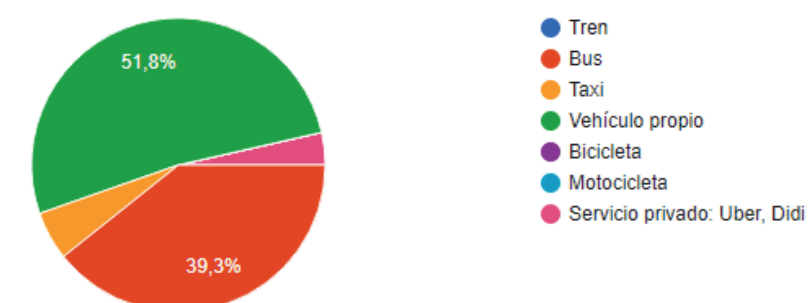
A uno a 30 minutos en carro

Un solo centro educativo, distancia media, en la misma provincia donde habito.

Lejos, en Changuena, Buenos Aires, Puntarenas.

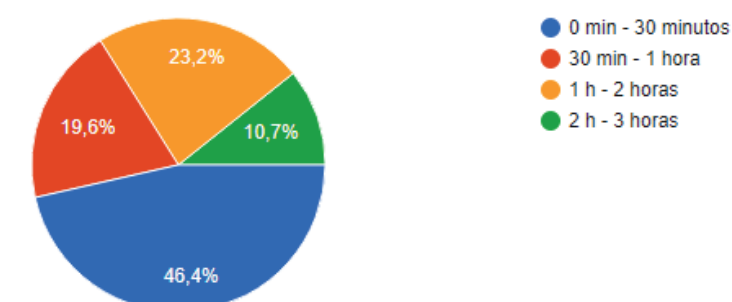
¿Cuál es el medio de transporte que utilizaba para trasladarse?

56 respuestas



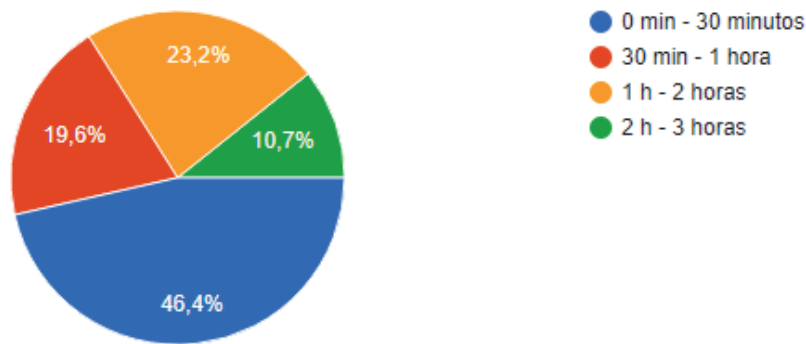
¿Cuánto tiempo le tomaba trasladarse entre cada centro educativo?

56 respuestas



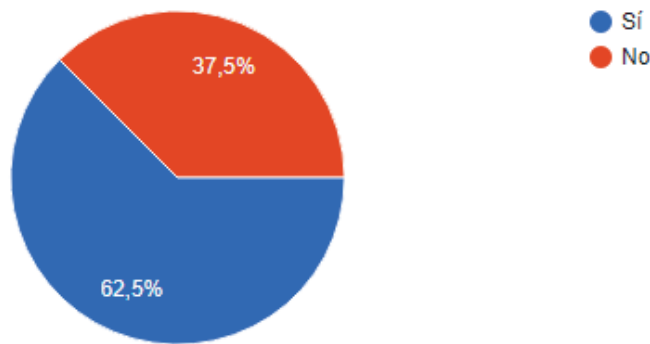
¿Cuánto tiempo le tomaba trasladarse entre cada centro educativo?

56 respuestas



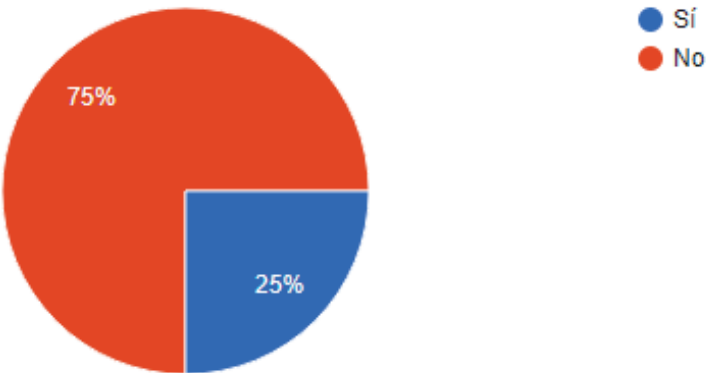
¿Considera que el tiempo que le tomaba trasladarse a su trabajo es factor que influye en sus niveles de estrés?

56 respuestas



¿Tenía usted tiempo, dentro del centro educativo, para tomarse un momento y despejarse?

56 respuestas



¿Considera usted que la institución en la que trabaja es responsable de la falta de espacios para su esparcimiento y despeje mental dentro de la institución? ¿Si o no, y por qué?

56 respuestas

- Si. Docentes felices hacen mejor su trabajo
- Si claro, ya que deben de haber dichos espacios, máxime cuando los horarios tienen un monton de huecos o lecciones libres. Y sin la voluntad de ayudar para hecerlos mejor, favoreciendo a los mas allegados por no decir otra cosa.
- No. Son las circunstancias.
Y los liniamientos del mep