



UNIVERSIDAD RÓMULO GALLEGOS  
CENTRO DE ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN DEL  
ÁREA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
(CEIACERG)



REVISTA CIENTÍFICA  
CIENCIAEDUC

ÀREA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ISSN: 2610-816X  
Depósito Legal  
Número: GU21800006

Indexada en las Redes  
LatinREV Y LATINDEX

Volumen 2. Número 2 Mes de Julio Año 2019

196

## Acciones Preventivas ante al Estrés en la Conservación de la Salud

**Autora:** Leida Y. Ruiz P.

**Email:** [leidaynesruiz@gmail.com](mailto:leidaynesruiz@gmail.com)

**Línea de Investigación:** Desarrollo Humano Integral

### RESUMEN

El síndrome del estrés es un patrón de reacciones que ocurre cuando una persona confronta exigencias que no corresponden a su conocimiento, destreza o habilidades para hacer frente a la situación, ocasionando enfermedades cuando se convierte en una constante en la vida del individuo, necesitando éste medidas para evitar deteriorar su estado de salud. Por esta razón se realiza esta investigación, puesto que el propósito de la misma es describir las acciones preventivas frente al estrés que realiza el personal del Área Ciencias de la Educación. Las teorías referenciales son: la Teoría Biológica (Walter Cannon), la Teoría de Selye: El Síndrome General de Adaptación y la Teoría del afrontamiento del Estrés (Richard Lazarus). Este estudio se inserta en el enfoque epistemológico interpretativo, bajo el método etnográfico, con tres informantes clave quienes suministraran la información a través de la entrevista y la observación, la cual será analizada mediante el proceso de categorización, estructuración y triangulación para finalmente construir una teorización.

**Descriptor:** Estrés – Conservación de la Salud.

**Breve Reseña Biográfica:** Nombre: **Leida Y. Ruiz P.** Docente Ordinario con categoría de Asociado, con veintitrés años (23) de servicio en la Universidad “Rómulo Gallegos”. Impartiendo clases actualmente la Unidad Curricular Seminario: Trabajo de Grado en 5to año de Educación Integral y en la Unidad Curricular Constructo Doctoral en el Doctorado de Ciencias de la Educación en el Aula Territorial de Calabozo.