



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador | Sede
Ambato

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Tema:

**PLAN DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL ESTRÉS EN DOCENTES DE UNA
UNIDAD EDUCATIVA**

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Psicólogo Clínico

Línea de Investigación:

DESARROLLO HUMANO Y SALUD MENTAL

Autor:

Sebastián Emilio Sosa Silva

Director:

Ps. Cl. Víctor Manuel Cuadrado Rodríguez, M.A.

Ambato – Ecuador

Julio 2023

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
SEDE AMBATO
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Tema:

PLAN DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL ESTRÉS EN DOCENTES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA

Línea de Investigación:

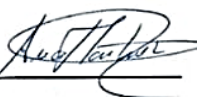
Desarrollo humano y salud mental

Autor: Sebastián Emilio Sosa Silva


Víctor Manuel Cuadrado Rodríguez, Ps. Cl. Mg.
CALIFICADOR

f. 

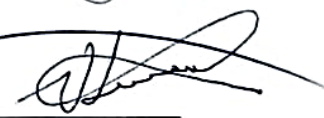
Ana del Rocio Martínez Yacelga, Ps. Cl. Mg.
CALIFICADOR

f. 

Ana Elizabeth Jaramillo Zambrano, Ps. Cl. Mg.
CALIFICADOR

f. 

Varna Hernández Junco, Psic. Mg.
DIRECTORA ESCUELA DE PSICOLOGÍA

f. 

Hugo Rogelio Altamirano Villarroel, Dr.
SECRETARIO GENERAL PUCESA

f. 
Pontificia Universidad Católica del Ecuador
SECRETARÍA GENERAL
PROCURADURÍA

Ambato – Ecuador
Julio 2023

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo: **SEBASTIÁN EMILIO SOSA SILVA**, con cédula de ciudadanía 0604389502, autor del trabajo de graduación titulado: **“PLAN DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL ESTRÉS EN DOCENTES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA”**, previa a la obtención del título profesional de **PSICÓLOGO CLÍNICO**, en la escuela de **PSICOLOGÍA**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ambato, julio 2023



Sebastián Emilio Sosa Silva

CC. 0604389502

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a muchas personas este trabajo que sintetiza el esfuerzo de muchos años

Primero a todos mis profesores que fueron parte de mi proceso educativo, quienes han inculcado en mí, no solo conocimientos sino también valores propios de la profesión las cuales llevare siempre.

A mis amigos que forme dentro y fuera de las aulas con quienes compartí momentos inolvidables de risa, nervios, llanto, enojo, siempre estarán conmigo.

A Messi quien con su pasión por el futbol y al conseguir el mundial me enseñó una de las más grandes lecciones que puedo aprender, a no rendirme.

A mi familia, quienes nunca me dejaron solo ni un momento. A mi padre que sin su apoyo no lo hubiera logrado. A mi ñaña Estefania que a pesar de la distancia he sentido su presencia y cariño en cada momento de este viaje. A mi ñaña Isabella, que con su compañía me ha dado las fuerzas y la motivación para poder terminar esta meta. A mi madre, especialmente a ella ya que es la persona que siempre ha estado a mi lado y que sin su presencia no hubiera logrado nada ya que ha confiado en mí a pesar de ni ya mismo lo he hecho.

DEDICATORIA

Muchas gracias afición esto es para vosotros
SIUUUUUUUUUUUUUU

RESUMEN

El estrés se denomina como un fenómeno psicológico que genera malestar físico y emocional que aparece cuando el individuo siente que está superado por los requerimientos del medio en el que se desenvuelve. Los docentes son una población propensa a generar esta respuesta por lo que es necesario generar estrategias de intervención dentro de las unidades educativas. Es así que el objetivo de esta investigación es validar el planteamiento de un plan de intervención que mitigue el estrés presente en docentes de una Unidad Educativa, para lo cual se utilizó la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) a la población docente de la Unidad Educativa Isabel de Godín de la ciudad de Riobamba. La metodología de la investigación se fundamentó bajo un paradigma positivista con enfoque cuantitativo no experimental con corte transversal y de alcance descriptivo. Los resultados arrojaron que existía un promedio de 19,6 en cuanto al estrés que significa un nivel medio, por lo que el plan de intervención se enfocó en generar herramientas de afrontamiento al estrés.

Palabras clave: estrés, docencia, plan de intervención.

ABSTRACT

Stress is described as a psychological phenomenon that produces physical and emotional distress, and appears when individuals feel overwhelmed by the demands of their environment. Given that teachers are a population prone to develop this response, it is necessary to generate intervention strategies within schools. Therefore, the aim of this study is to validate the proposal of an intervention plan aimed to mitigate the stress of teachers from a specific school: The Perceived Stress Scale (PSS14) which was applied to the faculty at Isabel de Godín School, in Riobamba. The study methodology was based on a positivist paradigm with a non-experimental quantitative approach, using a cross-sectional design and descriptive scope. The results showed an 19.6 average regarding stress, which means a moderate level of stress. Given this context, the intervention plan was focused on generating tools to deal with stress.

Keywords: stress, teaching, intervention plan.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD	¡Error! Marcador no definido.
AGRADECIMIENTO.....	iv
DEDICATORIA.....	v
RESUMEN	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS	viii
ÍNDICE DE CUADROS	ix
ÍNDICE DE TABLAS.....	x
ÍNDICE DE FIGURAS	xi
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE	5
1.1. Estrés.....	5
1.1.Estrés docente	13
1.2.Estrategias de intervención para el estrés.....	20
CAPITULO II. DISEÑO METODOLOGICO	28
2.1. Tipo y enfoque de la investigación	28
2.2. Población y muestra	32
2.3. Tipo de recolección de información	32
2.4. Propuesta de la investigación.....	38
CAPITULO III. ANALISIS DE LOS RESULTADOS	69
3.1. Análisis descriptivo	69
3.2. Discusión de resultados	73
CONCLUSIONES.....	75
RECOMENDACIONES	76
BIBLIOGRAFÍA	77
ANEXOS	90

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Causas del estrés.....	9
Cuadro 2. Hoja de autorregistro	63

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características – escala de estrés percibido (PSS-14).....	34
Tabla 2. Presupuesto necesario para la intervención	39
Tabla 3. Resumen de la propuesta de intervención psicológica	42
Tabla 4. Sesión 1	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 5. Sesión 2	52
Tabla 6. Sesión 3	53
Tabla 7. Sesión 4	54
Tabla 8. Sesión 5	55
Tabla 9. Sesión 6	56
Tabla 10. Sesión 7	57
Tabla 11. Sesión 8	58
Tabla 12. Sesión 9	59
Tabla 13. Sesión 10	60
Tabla 14. Dimensiones	67
Tabla 15. Análisis descriptivo de la ficha sociodemográfica.....	69
Tabla 16. Frecuencia de las variables sociodemográficas	70
Tabla 17. Puntuaciones escala de estrés percibido	71
Tabla 18. Distribución del nivel de estrés en los docentes participantes	72

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Histograma de la puntuación total de estrés de los docentes participante ..	71
Figura 2. Distribución del nivel de estrés en los docentes participantes	72

INTRODUCCIÓN

La salud mental actualmente se ha visto afectada y para algunas profesiones esto ha sido evidente, en la docencia existe múltiples factores que atentan contra la integridad psicológica de esta población. Una de estas consecuencias, que es cada vez más frecuente en nuestros días, es el estrés, por lo que la importancia de estudiar este fenómeno va más allá de establecer un diagnóstico general en las instituciones, también el de poder generar estrategias que son usadas a favor de la prevención de trastornos mentales.

Desde la perspectiva internacional la relación del estrés y la docencia se estudia de manera más constante estos últimos años. En Perú, Bada, et al. (2020) realizó un estudio hacia 74 docentes que, prestaban sus servicios en los niveles de educación inicial, primario y secundario, el propósito de este trabajo investigativo fue el de determinar los efectos psicológicos que ha dejado la pandemia en esta población, para eso se construyó un cuestionario virtual. Entre los hallazgos se observó que los síntomas de ansiedad y estrés, los niveles podían ajustarse a ciertas variables como el tener hijos o haber dado clases virtuales, lo cual aumentó los niveles de sintomatología de dichas patologías

En otra investigación realizada por Lemos, et al. (2019) cuyo objetivo principal fue el de valorar el estrés y su relación con factores psicosociales en una población de docentes de la Universidad de Colombia, se calculó un tamaño muestral de 61 docentes con un criterio de inclusión de edad en un rango entre los 25 y 63 años. Como parte de este estudio se tomó en cuenta la aplicación de una batería compuesta por: una encuesta de factores psicosociales, los cuestionarios de ansiedad generalizada GAD-7 y de salud del paciente PHQ-1, y la escala de estrés percibido PSS-14. Esta evaluación dio como resultado que los niveles significativos de estrés entre los docentes alcanzan un porcentaje de 21,3%, es muy relevante los síntomas emocionales.

Dentro del ámbito nacional una investigación hecha en la ciudad Guayaquil por Carranco, et al. (2021) el propósito fue identificar los síntomas de estrés en docentes frente a las demandas planteadas por la implementación del régimen de educación virtual debido a la pandemia por COVID-19. Para esto se emplearon entrevistas, una encuesta y los instrumentos psicométricos: escala de estrés percibido PSS-14 e inventario de las estrategias de afrontamiento. Los resultados demostraron la presencia de sintomatología de diversa índole (emocional, física, cognitiva) en respuesta al nuevo régimen de educación virtual.

En otra investigación hecha por Cueva, et al. (2021) en la ciudad de Cuenca, específicamente en dos instituciones educativas, se midieron los niveles de estrés presentes en docentes, para lo que se usaron la escala de apreciación de estrés (EAE) con complementarias fichas sociodemográficas y se determinó que los eventos estresantes se encontraban en un nivel manejable o leve en el 25% de los casos; en tanto el 68,56% de los docentes participantes no cumplía con criterios de estrés. Como conclusión presentaron la necesidad de intervenir en esta población para reducir sus niveles de estrés.

Todos estos estudios demuestran que la problemática es de interés común, pero también existen proyectos con la finalidad de aportar soluciones a esta problemática, por ejemplo, en Colombia Erazo y Bolívar (2019) en la ciudad de Bogotá crearon Propuesta del plan de promoción y prevención para el manejo de estrés del personal docente en una institución, en donde 11 profesores de manera voluntaria respondieron a un conjunto de cuestionarios compuesto por: el test de estrés del instituto de psicoterapia e investigación psicosomática en España; el cuestionario de condiciones generadoras de estrés; la batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosociales; y una complementaria ficha sociodemográfica. Los resultados fueron que en el factor sobrecarga hay un 13% con mucho y un 14% en regular, también que los docentes respondieron que la sobrecarga de trabajo y la insuficiencia de tiempo son las principales razones para este fenómeno. A partir de los resultados se comenzó a armar el plan de intervención.

En el contexto actual existe una gran preocupación por la salud mental, la población en general ha tenido que afrontar situaciones derivadas de la pandemia que ha afectado directamente el bienestar emocional. En el caso de docentes de unidades educativas los constantes cambios que han sufrido, esta investigación se da en el marco del retorno a la presencialidad, donde el personal docente ha tenido que regirse a nuevos protocolos de enseñanza, junto con ser los responsables de tomar medidas de distanciamiento social dentro del grupo de alumnos, sumado al vigente peligro de contagio, por lo que han tenido que adaptarse rápidamente ante las exigencias de su profesión, dichos cambios sumado a no tener estrategias de afrontamiento adecuadas generan estrés en esta población, de manera que el presente trabajo investigativo pretende responder a la pregunta ¿Cómo se mitiga el estrés en docentes de una Unidad Educativa? Con el propósito de establecer la tesis que sostiene que las estrategias del plan de intervención mitigarán el estrés dentro de la institución.

Por lo tanto, los objetivos del proyecto son:

Objetivo general

- Validar el planteamiento de un plan de intervención que mitigue el estrés presente en docentes de una Unidad Educativa.

Objetivos específicos

1. Sustentar la teoría de los fenómenos psicológicos en relación con el estrés y los planes de intervención para su mitigación en docentes.
2. Valorar la presencia de niveles de estrés en docentes de una Unidad Educativa.
3. Elaborar un plan de intervención que brinde estrategias para reducir los niveles de estrés en docentes de una Unidad Educativa.

4. Evaluar los componentes del plan de intervención por criterios de especialistas, para su implementación en la reducción del estrés en docentes de una Unidad Educativa.

Para su consecución, la metodología toma como punto de partida un paradigma positivista con perspectiva cuantitativa, lo que permite reunir e interpretar la información de manera objetiva para un mejor entendimiento del fenómeno psicológico, para esto se planteó un diseño de corte transversal al recolectar datos relevantes en un determinado espacio de tiempo, en donde se utilizara la Escala de Estrés Percibido (PSS-14), que permite conocer la presencia de estrés en diferentes niveles y el afrontamiento del individuo. Con esta información se procede a diseñar el plan de intervención en base a los datos recolectados y a investigación bibliográfica.

Puesto que, se pretende construir un plan de intervención la trascendencia de esta propuesta de investigación no solo reside en generar información que incremente la atención hacia esta problemática, sobre todo en los docentes cuyo rol dentro de la sociedad es fundamental por lo que este proyecto sirve para que las Instituciones Educativas que dan ese espacio necesario a la salud mental de sus profesores.

CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE

1.1. Estrés

- **Antecedentes investigativos**

Los primeros estudios de este fenómeno vienen de principios del anterior siglo, por ejemplo, una de las primeras concepciones de estrés proviene de Hasn Seyle. Según Barrio, et al. (2006) “la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que sobre él se ejerce” (p.38). Hay que tener en cuenta que Seyle en esa época era un estudiante de medicina, por lo que su interpretación sobre este concepto era de corte más fisiológico, de hecho, el termino es prestado de la ingeniería para describir el efecto que existe cuando se ejerce una fuerza contra una resistencia. Es decir que, el estrés se explica como la reacción de acomodamiento que existe ante un estímulo externo al cual se lo conoce como estresor. A lo largo de los años este concepto ha sido investigado y muchos autores han aportado su visión, esto ha generado que este fenómeno sea visibilizado actualmente.

El fenómeno del estrés ha convivido constantemente en nuestra cultura, es tan normalizado dentro del discurso común que todos tienen una leve idea de lo que este concepto significa, porque se lo asocia con reacciones físicas y emocionales desagradables, pero según Butcher, et al. (2007) *estrés* es un término que se usa para describir las demandas adaptativas que se imponen a los organismos vivos y sus respuestas biológicas y psicológicas a estas demandas. En otras palabras, si bien se tiene la concepción de que el estrés en sí mismo es un tipo de trastorno o enfermedad, en realidad este no es más que la consecuencia de un ambiente cambiante y el individuo que coexiste en él, donde será la relación de afrontamiento lo que determine si hay o no daño.

Es importante describir esta conducta desde una perspectiva biológica, es así que el núcleo paraventricular, perteneciente a la estructura del hipotálamo, es el responsable de regular la interacción conductual, neuroendocrina y autonómica. Estas neuronas se proyectan hacia los centros de respuesta autonómica al mismo tiempo que al sistema límbico y generan el conjunto de síntomas asociados a la ansiedad. En complemento, regula la liberación de la neurohormona corticotrofina en la conexión entre el hipotálamo y la adenohipófisis de manera que la hormona ACTH se secreta en el torrente sanguíneo. Este proceso desencadena la producción de glucocorticoides, como el cortisol, en la corteza suprarrenal el cual completa la configuración del eje Hipotalámico-Hipofisiario-Adrenal. Como se infiere el estrés a nivel biológico se explica por una sencilla estimulación del sistema nervioso simpático, la parte de este sistema que prepara fisiológicamente para huir o luchar ante algún estímulo (Leira, 2011).

- **Conceptualización**

Uno de los enfoques más utilizados para comprender este concepto es descrito por Lazarus y Folkman (1986) en la denominada teoría transaccional del estrés, misma que explica que el desarrollo de respuestas conductuales y cognitivas ocurre ante el apareamiento de exigencias internas o externas que se perciben como excesivas ante los recursos individuales. Como da a entender el sujeto interpreta si es capaz de responder ante los requerimientos del contexto, y que de acuerdo a esta interpretación se construye la estrategia de resolución, esta tiene que ser beneficiosa tanto como para solventar la nueva situación y mantener cierta regulación emocional, si no es así se menciona que el afrontamiento es ineficaz.

Este término ha sido estudiado e interpretado a lo largo del tiempo por diferentes autores y desde diferentes perspectivas, pero podemos encontrar elementos comunes dentro de estos conceptos lo cual facilita la comprensión de este fenómeno, uno de estos es que el estrés surge a partir de una interacción entre individuo y factores que tienden a cambiar la dinámica normal de la persona con su ambiente, situación que es común por lo que esto no marca si esto es positivo o negativo, esto se determinará a

partir de la circunstancias en las que se desarrolle este proceso y los mecanismos individuales de respuesta. Por tal motivo se distinguen dos tipos de estrés que se profundizaran en el siguiente apartado.

- **Tipos de estrés**

El estrés *per se* no es patológico, es un mecanismo necesario, pero llega a convertirse en dañino para quien lo sufre. Se utiliza esta palabra al referirnos a un estado nocivo y por lo tanto que se evita, pero al hacer esto se cae en un error conceptual, por tal motivo se distinguen entre dos tipos, el eustrés, cuya connotación es positiva, y el distrés que se asocia más con emociones negativas.

- **Eustrés**

El eustrés se lo define como estrés positivo, por la razón que este se considera un mecanismo de respuesta necesario para la adaptación al medio, como lo delimitan Bautista y García (2018) el eustrés se conoce como el sistema de afrontamiento adaptativo ante las exigencias internas y externas. Esto habla de un tipo de estrés que es imprescindible para nuestro funcionamiento dentro de las exigencias de nuestra cultura, por tal motivo este fenómeno para nada es patológico, de hecho, conseguir que los individuos generen este tipo de estrés es el objetivo principal para conseguir equilibrio y salud.

En el curso normal de la vida las dificultades u obstáculos estarán presentes, no se imagina en tener una vida sin ellos, por tal motivo es menester tener mecanismos de que permitan al organismo alertarse y prepararse ante las adversidades. Casi cualquier ser vivo depende de este tipo de procesos para asegurar su supervivencia, en el ser humano funciona de la misma manera, con la diferencia que las exigencias del medio se provienen de nuestra interacción con la sociedad y no de la naturaleza. Es así que

el eustrés es un fenómeno favorable, permite ser seres funcionales sin tener que generar niveles de malestar desgastantes.

- **Distrés**

El diestrés por el contrario se lo denomina como el estrés negativo y es en realidad lo que comúnmente llamamos estrés, como explica Bautista & García (2018) esta es una respuesta sobredimensionada ante los factores estresantes, esta se expresa en las dimensiones psicológicas, biológicas o comportamentales. Esto habla de un proceso diametralmente diferente al del eustrés, mientras que en el primero las respuestas ante las demandas son adaptativas y generan un equilibrio con el ambiente, en el diestrés las respuestas ante las demandas son desadaptativas y generan malestar físico y/o psicológico. Por lo que este tipo de estrés el que se aborda para llegar a un estado de bienestar en la persona.

El distrés es un fenómeno no deseable, genera altas cargas de malestar y no ayuda a resolver las situaciones problemáticas, lo que convierte a la persona que lo padece en alguien disfuncional, por ejemplo, una persona que tenga un examen importante dentro de cierto tiempo podrá sentirse presionado ante esta demanda, en vez de que esto lo impulse a estudiar o prepararse más, el distrés se manifestará en conductas que le impidan llegar a su objetivo, como sentirse ansioso, no poder dormir, sentir culpa, lo que consecuentemente mermara su rendimiento ante las adversidades. Es en este tipo de estrés en donde se actúa.

- **Causas del estrés**

Las afecciones emocionales suelen ser multicausales, es decir, son originadas por diversos factores. En el caso del estrés los motivos son por elementos externos, esto es que se originan a partir de las exigencias del medio en el que se relaciona el sujeto. El modo de vida actual es un gran generador de causas de estrés debido al aumento de imposiciones, dificultades, incertidumbres hacia el hombre común. Dentro del

estudio del estrés se identifica algunos factores que desencadenan este problema. Butcher, et al. (2007) identifica 3 grandes categorías:

Cuadro 1. Causas del estrés

Causas	Detalles
Frustraciones	En esta categoría se consideran los obstáculos tanto externos como internos. Los externos hacen referencia a situaciones puntuales que dependen del entorno donde el individuo se desarrolla, por ejemplo, el cambio de trabajo, la muerte de un familiar. Los obstáculos internos en cambio hacen referencia a las limitaciones tanto físicas como mentales que impiden superar metas y objetivos, por ejemplo, los sentimientos de culpa o las autodevaluaciones
Conflictos	Ocurren cuando existen necesidades o motivos encontrados, donde si se satisface alguno, los otros quedan sin atender por ejemplo un estudiante que tenga que elegir una carrera, pero tiene más de dos opciones, el tomar esta decisión generara en la persona conflicto a partir de la responsabilidad de decidir. Cabe recalcar que el conflicto no solo aparece cuando se tiene que elegir entre dos situaciones deseables, también existe la posibilidad de que el individuo trate de evitar entre situaciones desagradables. Existen varias combinaciones de motivación, pero todas llegan a generar considerables cargas de estrés.
Presiones	Se las define como las exigencias que hay para conseguir determinados objetivos y generan conductas desadaptativas debido a que para cumplir dichas exigencias se tienen que redoblar esfuerzos lo que llega a provocar que sobrepasemos nuestra capacidad de afrontamiento. Dentro de esta categoría se define a la presión externa como las obligaciones que vienen del entorno, por ejemplo, las instituciones educativas y los padres exigen a los estudiantes tener buenas calificaciones; y la presión interna que son nuestras propias exigencias, en este sentido un ejemplo es que una persona quiera conseguir un ascenso, no por algún estímulo externo, más bien por una propia convicción de superación.

Fuente: Elaboración propia

- **Fases del estrés**

Al estrés se lo define como un fenómeno mental que atraviesa por un proceso para su manifestación, como casi todas las afecciones de corte psicológico, puesto que el desarrollo de estas suele ser gradual y generalmente existe muchos signos de aviso antes de una completa instauración de la enfermedad, como tal no se expresa de manera inmediata por lo que este sigue por ciertas etapas. Para entender mejor al estrés y saber cómo tratarlo es necesario conocer las etapas de su evolución, lo que implica cada una de ellas y como se las reconoce, es así que Naranjo (2009) explica que estas son:

- **Fase de alarma**

Según Naranjo (2009) menciona como se infiere de su nombre es la primera señal de este problema, aparece cuando el individuo tiene contacto con el o los agentes estresores, aquí aparecen las respuestas fisiológicas, dicho de otra forma el estado de alerta se activa a nivel cortical, esto hace que el organismo trabaje para poder solventar el obstáculo que se le presenta, en ciertas ocasiones esta fase logra resolver la situación, pero cuando no se tiene la capacidad y la persona está consciente de que la situación lo sobrepasa, el estrés se posiciona en la siguiente etapa.

- **Fase de resistencia**

Es aquí donde el individuo intenta resolver la situación, pero no lo logra, se da cuenta que sus recursos de afrontamiento son limitados por consiguiente comienza a tener sentimientos de frustración y malestar. Como indica Zúñiga (2019) durante esta fase ocurren ciertos procesos relacionados a las respuestas emocionales, físicas, cognitivas y del comportamiento que tienen como propósito el ajuste de dichas respuestas para que representen la menor afectación hacia la persona. Aun así, vuelve a intentar solucionar sus problemas, pero cada vez es más consciente de la pérdida

de energía y del debilitamiento del organismo lo que provoca que las capacidades tanto físicas como psicológicas menoren su rendimiento y que la situación se perciba como más difícil de resolver. Es un círculo vicioso que provoca ansiedad al ver cada vez más lejos los objetivos propuestos.

- **Fase de agotamiento**

Durante la fase final el individuo se ve completamente superado, sus intentos para resolver el problema lo han dejado agotado física y emocionalmente. Según Camargo (2010) esta fase ocurre únicamente cuando la demanda estresante persiste en el tiempo o se presenta repetidamente, de manera que se agotan los recursos adaptativos del organismo, esto hace que sea propenso a que exista fatiga, ansiedad o depresión, incluso estas conviven. La fatiga es un cansancio crónico que ni siquiera las horas de sueño se reparan y retroalimentan a las demás afecciones. La ansiedad aparece debido a que los agentes estresores normalmente son situaciones nuevas que no se han podido superar por lo que expectativa a futuro es desalentadora. Referente a la depresión se da debido a que se ha mermado la motivación, incluso en otras actividades que le resultaban placenteras, además de que existe una autodevaluación al no considerarse capaz de superar los obstáculos.

Consecuencias del estrés

- **Depresión**

La depresión se caracteriza por el sentimiento profundo de tristeza, un estado de ánimo generalmente bajo, la anhedonia o por el desinterés en las actividades que antes se consideraban placenteras, entre otras. Dentro del curso normal de evolución de un trastorno depresivo mayor (TDM) un factor de riesgo habitual, comúnmente identificable, es el estrés psicológico prolongado o repetitivo. Esto deja claro que existe una correlación entre ambos fenómenos psicológicos y que si el estrés no está bien

tratado se desencadena en este trastorno (Kasala, et al., 2014 Citado en Rosales, 2014).

- **Ansiedad**

Hay cierta similitud entre el estrés y la ansiedad, ambos son recursos adaptativos, pero llegan a ser patológicos. La ansiedad permite estar alertas ante situaciones que concebimos como amenazantes, pero llega a ser dañina en el momento este estado se prolonga y sin existir ningún riesgo aparente. Ambos son conceptos diferentes y se generan independientemente del otro, el estrés origina ansiedad. Como indica, Blanco (2003) que el estrés trae consigo consecuencias de corte conductual, cognitivo y fisiológico, este último da lugar a enfermedades de adaptación como enfermedades cardiovasculares, úlceras, artritis, alergias, dolores de cabeza o ansiedad. Se interpreta que existe una estrecha relación entre estas dos afecciones mentales debido a que sirven para finalidades similares, adaptarse al ambiente.

- **Psicosociales**

Es importante analizar al estrés desde un enfoque psicosocial, debido a que los elementos sociales tienen un papel preponderante tanto en las consecuencias como en las repercusiones de esta afección mental. Esto explica Sadin (2003) “el nivel elevado de estrés laboral incrementa la práctica de hábitos insanos como fumar y abusar del alcohol, o reducir la práctica de hábitos saludables como la frecuencia de ejercicio físico, etc” (p.143). Esto indica que las consecuencias del estrés van más allá del ámbito biológico, también existe incidencia en la conducta de los individuos lo cual repercute negativamente en su esfera social y en el autocuidado.

- **Enfermedades**

El estrés es también un fenómeno que se manifiesta de manera biológica por lo que se infiere que el padecimiento prolongado del estrés afecta negativamente a la salud general del individuo, esto se demuestra por una investigación realizada por Herrera-Covarrubias, et al. (2017) relaciona al estrés con diversas enfermedades debido a la secreción de hormonas que facilitan procesos inflamatorios que aportan a fomentar ciertos tipos de cáncer e incluso aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, además de que al activar sobre manera el eje Hipotálamo-Pituitaria-Adrenal (HPA) favorece la obesidad. Se entiende así, al estrés como un factor negativo dentro del ámbito orgánico del ser humano.

1.1. Estrés docente

Los profesores son una población muy susceptible al estrés, y así tener en cuenta que este fenómeno se produce por una sobrecarga de exigencias, es justamente la docencia una profesión donde las obligaciones se extienden más allá del lugar de acción, es decir del aula. Como indica Zavala (2008) el malestar docente es una condición en la que los factores estresantes se presentan de manera prolongada, las principales consecuencias en el plano emocional y comportamental. Esto indica que el estrés generado en esta profesión se basa en que los factores estresores acompañan constantemente al profesor, lo que provoca que esta población sea particularmente proclive a poseer esta afección.

Es correcto decir que el profesorado no solo está continuamente presionado, también que los estímulos estresantes son muy diversos, como indica Rodríguez, et al. (2018) se ha probado en varios países que las profesiones relacionadas a la educación se encuentran frecuentemente asociadas a generadores de estrés que tienen su origen en las altas presiones a las que se somete a dichos profesionales, especialmente aquellos de educación básica. De esta manera se infiere que al ser presionado desde varios puntos como, los representantes, alumnos, la misma institución educativa, las demandas sobrepasan al profesor y aumenta la posibilidad de sufrir estrés.

El estrés docente ha sido estudiado y conceptualizado en diversos estudios, por ejemplo, Bautista & García (2018) lo definen como un mecanismo de acción ante las demandas de la práctica de la enseñanza, al seguir esa lógica las investigaciones se han ocupado de realizar mediciones sobre la fatiga emocional, la percepción negativa ante la realización personal y la interacción, y como estas afectan al desempeño de los docentes. Se observa la importancia que se le otorga a analizar la influencia de esta variable con el desempeño de la profesión, aunque también existe motivación por conocer los síntomas o indicadores del estrés en esta población para emplear de manera preventiva.

Como ya se mencionó anteriormente los síntomas e indicadores se expresan de manera multidimensional, tanto a nivel físico, como emocional y conductual. Un estudio realizado por Lara, et al. (2014) a docentes universitarios dentro de esfera pública determinó que los síntomas comunes del estrés son: dolores de cuello o espalda, explosiones de furia, fatiga y gastritis. Los estudios demuestran que los docentes están expuestos al estrés, las demandas del trabajo al ser tan diversas como constantes hacen que la salud mental está comprometida, y merman la misma capacidad de trabajo, por esta razón, se considera relevante caracterizar la labor docente, lo cual se describe a continuación.

- **Docencia**

La docencia es una profesión tan antigua como necesaria, pero generalmente se ignora el contexto en que se desarrolla esta ocupación, quienes son ajenos a esta área tienen una cierta idea de lo que significa la docencia, pero no conocen sus implicaciones. El concepto de la docencia llega a ser muy amplio, Gómez (2017) la relaciona con la práctica de la enseñanza en compañía de una comunidad educativa. Si se toma solo la primera parte de esta definición, se llega a la conclusión que cualquier persona que ejerza como maestro en una relación de enseñanza es un docente, pero la segunda parte en donde se especifica que pertenece a una comunidad educativa, aclara que docente no solo es alguien que enseña, sino alguien

sujeto a una institución académica, con el fin de que los conocimientos impartidos sean objetivos, prácticos, estandarizados y que tengan base científica.

Esta profesión tal como se concibe hoy en día en Occidente, se rastrea hasta Grecia, donde la función principal era educar a futuros gobernantes, esta función en ese entonces era considerada como vital. Desde entonces el rol del docente ha cambiado con el tiempo, acoplándose al contexto social, cultural económico y político, pero no fue hasta el anterior siglo que se construyó la profesión como la entendemos ahora, como indica Avalos, et al. (2010) la posesión de conocimientos específicos fue moldeado a la docencia como profesión durante la primera mitad del siglo XX. La profesionalización de los docentes se relaciona al hecho de que el avance científico ha dotado de cierta legitimación del conocimiento, es decir, tener la certeza de que las enseñanzas son útiles y necesarias, es así que se crean las instituciones de educación moderna junto a esto el nuevo rol del docente en estos tiempos.

Hoy en día el rol del docente ha evolucionado, en parte por como hoy se interpreta la educación, existe la idea que la educación es uno de los pilares para construir sociedades más justas, equitativas y de oportunidades, por lo que las instituciones toman son una parte activa en la formación de individuos, y al hablar de formación no solo se hace referencia a el ámbito académico, sino de un cuidado en el desarrollo holístico de la persona, sobre todo en los niveles iniciales de educación. Esta visión mucho más humanista de la profesión, pone al docente como un actor principal en el crecimiento de nuestra sociedad, motivo por el que su área de trabajo llega a ser muy extensa tanto así que en la actualidad es realmente difícil encontrar a personas que nunca hayan tenido relación o contacto con alguno. Es así que la docencia también se caracteriza por su diversidad en cuanto al tipo de función que ejerce dentro del sistema educativo.

Es así que la docencia carga con una gran responsabilidad en el marco de la formación de seres humanos integrales, donde muchas veces sus acciones van más allá de lo establecido, un trabajo en donde se pone a límite el compromiso, la energía y es poco

reconocido. La naturaleza de la profesión conjuga muchos elementos que influyen en el bienestar emocional de quien la ejecuta.

- **Factores de riesgo**

Al estudiar los factores de riesgo se entiende la problemática a través de un contexto más amplio, como lo define Senado (1999) los factores de riesgo son circunstancias o características que se identifican en un individuo o grupo, y que se asocian positivamente con el apareamiento de enfermedades o trastornos que afectan el estado de salud. Es decir, son todos los factores externos o internos que influyen para que exista un fenómeno, en este caso dañino. Los factores de riesgo convergen entre sí, mientras más se detecte en una situación es más probable que padezca las consecuencias negativas. En conclusión, el detectar estos factores ayudan a predecir el riesgo de padecer determinado problema, en este caso el estrés. En lo que respecta a la docencia con relación al estrés, se los encuentra desde varios puntos, social, personal, exigencias del trabajo, e incluso el contexto actual, por lo que identificarlos es importante para entender la problemática.

Una perspectiva social de la tarea del profesor está relacionada con diversos sistemas externos que demandan ciertas funciones del docente, como lo explica Aris (2014) se comprende las instituciones educativas como un sistema que se retroalimenta con el entorno, y cuya comprensión y acción se ven potenciadas por el nivel de intimidad en esta relación. En tanto, la diversidad de causas que componen cierta tendencia de contraer tensión y estrés en el espacio de trabajo son de variable complejidad, esto quiere decir que los contextos externos no son ajenos a la educación y por lo tanto a los profesores, lo que esta interrelación entre sistemas hace que los profesores se tengan que adaptar con el tiempo, a veces sin los recursos necesarios, lo que podríamos indicar como factores de riesgo sociológicos del estrés en donde podemos destacar algunos.

Primero se explica el cambio necesario en los sistemas educativos a un modelo sociedad-red, se entiende que la educación va a dejar de usar una metodología basada en la impartición de conocimientos acumulados, debido a la aparición de internet. Hoy en día es mucho más necesario enseñar como usufructuar de esta herramienta de información masiva, es decir saber cómo procesar, discriminar y buscar el conocimiento pertinente dentro de la Red. Por tal motivo los docentes aún no están preparados para impartir esta clase de enseñanzas y así generar un tipo de estrés general (Arís, 2014).

Otro punto del que se habla es de cierta crisis social, donde los valores “líquidos” se imponen, las nuevas generaciones se han decantado por acoplar normas mucho más dinámicas, es decir, normas mucho más flexibles y constantemente cambiantes a conveniencia de la individualidad. Este ambiente construido en bases poco sólidas, de ahí el adjetivo de líquido, provoca estrés colectivo, donde tanto para la educación como para los docentes emergen nuevos retos como que los choques culturales obliguen a rearmar una educación intercultural, aunque el hecho de que no exista una cultura establecida, sino opciones culturales choca con la misma idea de cohesión social. También los choques intergeneracionales, donde hoy en día prima la inmediatez generan un desentendimiento de los mayores con el mundo actual (Arís, 2014).

El factor social que influye en la educación y el estrés es la falta de predictibilidad social, es decir, especialmente en nuestros días afrontamos una situación donde se es difícil saber lo que sucederá en el futuro, hoy por hoy no se habla de certezas con respecto a lo que vendrá, otro factor de angustia y estrés en el ámbito educativo, el cual impulsa la búsqueda hacia una respuesta adecuada ante esta crisis (Arís, 2014).

Dentro de los factores que se relacionan directamente con el trabajo de los profesores, no existe un consenso total acerca de cuáles son estos factores, pero se han realizado numerosas investigaciones que ayudan a esclarecer el panorama. Por ejemplo, Guerrero, et al. (2018) menciona que las fuentes primarias de estrés provienen de la falta de disciplina y de respeto por parte de los estudiantes, sumado al desinterés y la

falta de motivación, se encuentra además el bajo nivel de comprensión de las familias y la pobre gratitud de los representantes. Según esta investigación, los elementos que se asocian con el origen de los síntomas estresantes del profesorado, provienen de las conductas del alumnado y padres de familia, el hecho de tener que dirigir grupos de personas y no estar preparado para ello, es una fuente generadora de malestar.

Otras investigaciones brindan otros elementos a tomar en cuenta que se enmarcan como factores de riesgo para esta problemática, según Pacheco (2021) existen cinco dimensiones que componen los factores de riesgo psicosocial en los docentes: las demandas emocionales, los conflictos de roles, la incertidumbre laboral, la excesiva carga de trabajo y condiciones de trabajo aversivas. Los factores que se presentan en este caso, muestran que las variables que más afectan al bienestar mental de la población docente son aquellas relacionadas a las condiciones de trabajo. Esto muestra que el trabajo de docente y su rol dentro del sistema educativo no es cuidado, lo que genera así en factores de riesgo.

El contexto actual también se presenta como un factor determinante para la salud psicológica de la docencia, la pandemia producida por COVID- 19 a exacerbado problemas de índole psicológico en la población en general donde los profesores no han sido ajenos a sus efectos. Como indica Cortes (2021) los cambios en las labores que acostumbraban a realizar, el poder adaptarse a las demandas de la virtualidad podían ser interpretadas como un doble esfuerzo ante la dificultad de adaptarse en situaciones que comprometen una competencia tecnológica. Los cambios en la metodología han provocado un ambiente problemático, en donde los profesores no han tenido los conocimientos necesarios para afrontarlos.

El impacto que ha producido la necesidad de implementar rápidamente nuevas tecnologías de comunicación a la par de una falta de planificación, es mencionado por Pérez, et al. (2021) establece que las reacciones características del estrés tuvieron su origen en el difícil acceso a las herramientas de conectividad de esta modalidad educativa; la escasa planificación y capacitación del personal docente devino en una

tormenta de incertidumbre y emociones negativas que generaban malestar tanto en el ámbito psicológico como físico. Sin duda el hecho de incorporar a su vida laboral nuevas herramientas, en donde no se tiene la preparación necesaria genera este tipo de malestar, situación que paso durante el trabajo virtual y aún prevalece.

La pandemia ha generado un nuevo modelo no solo de trabajo incluso de hábitos y conductas, estas incluso perduraran después de que se haya superado el distanciamiento social, algunas de ellas preuciales para la salud, como indican Dos Santos, et al. (2020) la utilización frecuente de dispositivos móviles de comunicación aporta al incremento de los niveles de estrés e insomnio, que impacta el bienestar y la salud de los docentes. Sumadas a estas desventajas que mencionan tiene que ver con el aislamiento, debido a la separación del resto de la planta docente y del alumnado, empeoramiento de la creatividad, extensas jornadas laborales asociadas a una mayor carga de trabajo, y enfermedades conocidas como “ocupacionales” debido a que las condiciones del espacio de trabajo no ofrecen comodidad suficiente frente a las extensas jornadas.

Se sabe que a lo largo de esta pandemia se ha modificado el método de trabajo de los profesores, se reconoce que la tecnología un recurso indispensable, algo que a pesar de volver a presencialidad no parece que vaya a cambiar mucho. Otro factor que se describe es el distanciamiento tanto con estudiantes como con colegas que sigue latente incluso en presencialidad debido a las precauciones sanitarias. Ambos puntos influyen en el estado emocional de los profesores.

El regreso a clases presenciales trae consigo nuevos retos para el sistema educativo, donde salvaguardar la salud, exponerse a contraer el virus y dejar poco a poco la virtualidad, conlleva más responsabilidades para los docentes, como indica Pressley, et al. (2021):

Todas las nuevas demandas que enfrentaron los maestros al regresar al aula durante la pandemia de COVID-19, también enfrentaron la posibilidad de nuevas ansiedades y factores estresantes, como la

amenaza de contraer COVID-19, desarrollar lecciones para cumplir con los nuevos requisitos, crear híbridos y lecciones virtuales, e implementar los requisitos tecnológicos del distrito (p. 1).

Como explican los autores el regreso a clases presenciales lejos de reducir las dificultades al trabajo del docente, lo que ha ocurrido es que existen nuevos requerimientos, algunos con el fin de adaptarse a las exigencias de un nuevo tipo de metodología educativa que combina la presencialidad con métodos virtuales. También el temor por el contagio aparece como una variable que explica el deterioro de la salud mental y el apareamiento de trastornos mentales como la depresión, la ansiedad o el estrés crónico.

En definitiva, la educación al ser un pilar principal dentro de la sociedad, provoca que el rol del docente sea muy demandante, es decir que las funciones sean tan diversas como constantes, lo que conlleva a que esta profesión este por sí misma expuesta a varios factores que ponen deterioran el mantenimiento del bienestar psicológico. Sumado a esto, durante la pandemia derivada del COVID-19 trajo cambios bruscos que afectaron diversos sectores profesionales, este ambiente tan inestable produjo más factores estresantes que son importantes de analizar para entender el estado psicológico de la población. Si bien hoy en día se opta por volver a presencialidad, esta situación también provoca nuevos factores de riesgo, debido al labor de volver a modificar la metodología de trabajo junto con ser los responsables de hacer cumplir los mandatos sanitarios y el temor de enfermarse.

1.2. Estrategias de intervención para el estrés

Las estrategias de intervención son un conjunto de técnicas psicológicas que tienen el fin de generar bienestar mental, mejorar el estado psicosocial y prevenir afecciones de corte emocional. Estas herramientas tienen que tener un respaldo científico que valide su eficacia, es decir estudios que demuestren que aplicar esta serie de técnicas trae beneficios notables para los docentes. Las técnicas que se utilizan en todas las

intervenciones psicológicas, están determinadas de acuerdo al enfoque teórico del cual provienen, estos enfoques tienen su propio método, lineamientos y objetivos. Es así que actualmente existen tres grandes corrientes dentro de la psicología las cuales son: cognitivo-conductual; humanista y psicodinámica. Estas corrientes han sido importantes en la evolución de la disciplina psicológica como ciencia y en el ámbito clínico al atender la calidad de vida del ser humano, pero para los propósitos de este proyecto se profundiza en técnicas provenientes de la terapia cognitivo-conductual (TCC).

- **Enfoque cognitivo conductual**

El enfoque cognitivo conductual se considera como una de las corrientes dominantes en el desarrollo teórico de la psicología actual. Nacida a principios del siglo pasado como respuesta al psicoanálisis, se fundamenta en los estudios de la conducta tanto del conductismo clásico de Watson como del conductismo operante de Skinner, a estas teorías se añadirían elementos cognitivos y de aprendizaje a partir de autores como Aaron Beck, Albert Ellis y Albert Bandura, entre los más destacados, con el fin de complementar esta corriente lo que dio paso a lo que hoy se entiende como la TCC. En cuanto a la clínica Ruiz, et al. (2012) explican que el área de acción de este modelo terapéutico parte de las variables emocionales, fisiológicas, comportamentales y cognitivas que son consideradas desadaptativas, y que tienen un componente aprendido, que se demuestra tras su reproducción repetida forma parte del repertorio individual de comportamientos.

Para la terapia cognitivo-conductual las afecciones psicológicas emergen a partir de conductas y pensamientos con los cuales el individuo se ha acostumbrado a responder ante factores externos, pero genera malestar y desadaptación.

Por esta razón las técnicas que utiliza el enfoque cognitivo conductual tienen el objetivo de reestructurar pensamientos y emociones, reaprender conductas más adaptativas en relación al entorno todo centrado en los problemas de la situación actual del

paciente, lo cual la diferencia de otras terapias al ser más directiva y tomar menos tiempo. Como indica Del Mónaco (2019) sobre la clínica cognitiva-conductual, dar inicio al proceso de intervención terapéutica con un adecuado nivel de adherencia se relaciona positivamente con un modelo de terapia activo, focalizado y directiva en el que tanto el paciente como el terapeuta están comprometidos a discutir, intervenir, enfrentarse y actuar ante una situación amenazante. Es decir, este enfoque trata maximizar su eficacia en la menor cantidad de tiempo posible, a través de un compromiso activo con los pacientes, por lo que trabajar con este tipo de herramientas en un plan de intervención contra el estrés es idóneo para su efectividad.

La teoría cognitiva-conductual y el manejo del estrés se complementan de buena manera, sobre todo si partimos de la teoría de Lazarus y Folkman (1986) que tiene un enfoque transaccional respecto al origen del estrés, originado a partir de una evaluación cognitiva de factores amenazantes del ambiente y como el individuo se relaciona con estos, es aquí que de aquella valoración se provoca emociones negativas y malestar. Como indica Ortiz, et al. (2019) existe evidencia que apoya el hecho de que intervención cognitivo conductual se desarrolla bajo altos niveles de efectividad. En este sentido, la teoría del aprendizaje social acompañada de componentes comportamentales y cognitivos explican las variables que participan en la interacción del individuo y el entorno en el que se desarrolla.

Es así que el estrés en primer lugar proviene de procesos cognitivos y trae consecuencias emocionales, fisiológicas y conductuales, por tal motivo esta corriente abarca tales elementos y es ahí donde guarda su efectividad para intervenir al estrés. Por tal razón para el plan de intervención se utiliza en su mayoría técnicas y herramientas de esta escuela, la eficiencia está debidamente documentada y se acomoda con el modelo de estudio del estrés propuesto, por lo que algunas técnicas se describirán a continuación.

- **Psicoeducación**

La psicoeducación es una herramienta que se utiliza en muchas intervenciones clínicas, tiene como fin explicar sobre la patología, al paciente y/o acompañantes, acorde a información relevante y científica. Tena (2020) lo define como el proceso mediante el cual la persona tiene la oportunidad de descubrir sus fortalezas para desarrollar sus potencialidades, es decir que esta técnica tiene como punto de partida usar el conocimiento que hay sobre las patologías para empoderar al paciente a que sea sujeto activo de su propio cambio. Normalmente la psicoeducación es una herramienta que sirve como soporte a la intervención principal, ayuda al compromiso con el tratamiento y minimiza el riesgo a recaídas, pero además es un gran instrumento de prevención.

En relación al estrés la psicoeducación es de mucha ayuda para entender las causas y consecuencias de esta enfermedad con el objetivo de manejarla de forma más adecuada pero también prever su manifestación. Según Godoy (2020) una intervención en psicoeducación es un pilar fundamental en la prevención de los trastornos relacionados con el estrés, tanto en pacientes como sus familiares. Este tipo de intervención es conocida por reducir la percepción de incapacidad para así favorecer la liberación emocional y concilia sensaciones de angustia, malestar, prejuicio, aislamiento o temor. Por lo que la psicoeducación se establece como una herramienta importante a la hora de establecer un programa de intervención contra el estrés, sobre todo en un ámbito preventivo.

- **Técnicas de relajación**

Como se infiere son técnicas cuyo objetivo es disminuir las sensaciones displacenteras del individuo, en este caso cualquiera producida por el estrés. Rodríguez (2018) explica que son una herramienta primordial dentro del repertorio terapéutico, específicamente entre las técnicas conductuales, y que tiene el propósito de disminuir

la sintomatología a través de la alteración de las variables que refuerzan las sensaciones negativas o la exposición sistemática a los estímulos. Por tal motivo este tipo de técnicas son una parte elemental dentro de la intervención contra el estrés porque actúa dentro del plano somático lo cual ocasiona un bienestar tanto físico como conductual y cognitivo.

La respiración es uno de los puntos importantes dentro de estas herramientas, el saber respirar bien es toda una disciplina que ayuda a nuestro bienestar físico y mental, por lo que se han creado múltiples programas para ayudar a afecciones mentales como la ansiedad y el estrés. Herramientas de este ámbito se destaca la técnica de relajación autógena de Schultz y la técnica de respiración diafragmática. Técnica de relajación progresiva de Jacobson por su parte se relaciona con la tensión muscular. Chambi & Puma (2021) indican que “Cuando un músculo se relaja puede conllevar a la calma de pensamientos y disminuye la actividad simpática.” (p. 26). Es así que la relajación muscular trae consigo una relajación mental. Estas técnicas son necesarias la hora de proveer de recursos útiles contra el estrés.

- **Reestructuración cognitiva**

Dentro de los modelos cognitivo conductuales de terapia, uno de los objetivos es analizar los pensamientos disfuncionales para modificarlos por otros más sanos, la reestructuración cognitiva sirve a este propósito mediante pequeñas fases, como explica Pardo (2019): 1) Reconocer cogniciones irracionales o problemáticas; 2) Comprender los efectos emocionales y comportamentales de las cogniciones problemáticas; 3) Evaluar estas cogniciones como supuestos que son probados; 4) Emplear estrategias para evaluar las cogniciones problemáticas; 5) Cambiar las cogniciones desadaptativas por unas de carácter racional y adaptativo. Si bien la reestructuración cognitiva es una es una técnica más dentro de los planes terapéuticos, esta cuenta con múltiples herramientas para su utilización, como lo son los autorregistros, entrevistas, charla socrática o la simple explicación de los pensamientos desadaptativos.

Al entender al estrés en primer lugar como un proceso cognitivo en donde la persona evalúa la situación y los factores estresantes, se utiliza la reestructuración cognitiva como un instrumento que interviene dentro de este proceso. Es decir, que el estrés empieza desde una evaluación desfavorable del entorno y es en esta fase que se modifica las cogniciones disfuncionales por unas más adaptativas. El propósito de esta técnica en relación al estrés es generar una serie de cambios a nivel cognitivo, en donde se reaprende ciertos patrones de pensamiento mejor equipados a lidiar con los problemas y a mitigar el estrés.

- ***Mindfulness***

Se encuentra dentro de los modelos terapéuticos conocidos como de tercera generación, su núcleo conceptual está influenciado por la sabiduría oriental de la meditación. Oblitas, et al. (2018) conocido también como atención plena, este proceso psicológico se basa en los principios budistas de atención total a la respiración, pensamientos, emociones, comportamientos y sensaciones corporales desde una posición en la que no se juzga estas sensaciones. En occidente esta práctica junto a la disciplina psicológica da origen a un nuevo tipo de técnicas que tiene el fin de tratar y prevenir padecimientos mentales a partir de practicar la consciencia plena de las emociones, conductas y cogniciones.

El estrés y planes de intervención basadas en el mindfulness han sido bastante estudiados, de hecho, uno de los primeros programas a nivel clínico fundamentado en esta práctica es en relación al estrés. Santos & Solórzano (2022) explica que la reducción de estrés basada en *mindfulness* fue estructurado en el centro médico de la Universidad de Massachusetts por el Dr. Kabat-Zinn en 1979, se utilizó como parte de intervenciones físicas y psicológicas. Como punto inicial se utiliza la psicoeducación para después introducir un entrenamiento en atención plena de las situaciones que desencadenan malestar para poder hacer frente a estas mediante las estrategias aprendidas.

Esta intervención en base a *mindfulness* es una de las más conocidas de este tipo, se entrelaza con elementos de la práctica clínica psicológica al ser debidamente estructurada y científicamente aceptada.

- **Plan de intervención**

Los planes de intervención hacen referencia al uso organizado de técnicas, prácticas, métodos y demás recursos psicológicos, en donde existan objetivos claros con el fin de tratar algún tipo de trastorno o afección. La estructuración es una parte importante de los planes de intervención, estos están divididos en un número determinado de sesiones puesto que al tener un diagnóstico previo del problema se sabe cuáles son los ámbitos que se trabaja, cuáles son los que se tratarán profundamente o solo reforzar y cada sesión posee un objetivo basado en cada ámbito a intervenir. De esta manera los planes se pueden accionar de manera individual o grupal.

En relación al estrés los planes de intervención tienen dos grandes objetivos que son la prevención y el tratamiento en sí. La importancia de la prevención de estrés recae en el interés que existe por precautelar la salud mental, es decir que se tenga el conocimiento necesario para que sea el propio individuo quien cuide su bienestar emocional y no exista la necesidad de intervenir profundamente. Casañas & Lalucat (2018) explican que se ha comprobado que la utilización de este tipo de intervenciones desde un enfoque preventivo o de promoción de la salud es efectiva. Por lo que la divulgación de este tipo de proyectos contribuyen a una mejor adecuación de los recursos disponibles para fomentar la salud mental de la población. Es así que los planes de intervención orientados a la prevención, ayudan a optimizar recursos de las redes de salud al mismo tiempo que se precautela el bienestar emocional.

En relación al tratamiento del estrés, los planes de intervención se organizan desde un marco conceptual claro, es decir una teoría que unifique los ámbitos a tratar junto con los objetivos planteados y las técnicas terapéuticas a utilizar. En el presente proyecto

se optó por la corriente cognitivo-conductual como base teórica del plan de intervención. Ortiz, et al. (2019) menciona que existen investigaciones relevantes que han informado sobre la efectividad de las intervenciones basadas en el modelo de TCC. Es por tal motivo que se investigó específicamente en técnicas de dicha rama para armar el plan de intervención.

CAPITULO II. DISEÑO METODOLOGICO

2.1. Tipo y enfoque de la investigación

Para la construcción del conocimiento científico es necesario saber el uso de herramientas investigativas, este es el ámbito en el que se desenvuelve la metodología, así lo explica Aguilera (2013) “su ámbito medular de operación consiste en que es el logos que orienta al estudio lógico de los métodos, lo cual implica el análisis de la lógica que los sustenta, el sentido de su efectividad, la cobertura de su eficacia” (p. 89). Por esta razón es importante el uso de los métodos correctos que sirvan para el cumplimiento de los objetivos y llegar a un saber con parámetros científicos.

Para la culminación de los objetivos planteados dentro del proyecto se ha optado por usar el paradigma positivista, con enfoque cuantitativo de diseño no experimental y de alcance descriptivo transversal.

- **Paradigma**

Para los requerimientos de la investigación se utiliza el paradigma positivista, este trata de acercarse a la realidad de la manera más imparcial posible, como dicen Beltrán & Ortiz (2020) “Desde el punto de vista epistemológico, este paradigma brinda una distinción entre quien investiga como un sujeto neutral y la realidad abordada que se asume como ajena a las influencias del sujeto científico” (p. 7). Se entiende que el fenómeno psicológico que se quiere evaluar esta por fuera del dominio del investigador, en la presente investigación, el estrés se presenta como una variable capaz de ser evaluada por el investigador sin que este influya en las variables de estudio.

Par el desarrollo del plan de intervención se necesita generar un conocimiento objetivo sobre la población docente y su relación con el estrés, debido a que la problemática se presenta tal y como lo experimentan los participantes del estudio, por tal motivo, la utilización de este paradigma sirve para distanciarse de cierta manera del fenómeno del estrés para que este sea analizado como un problema externo a la influencia de cualquier variable que sea entrelazada con la investigación, lo cual es importante en este trabajo debido a que el estrés se lo analiza como un ente relacionado exclusivamente a la población a investigar para así diseñar las estrategias de intervención.

- **Enfoque**

En la línea positivista del proyecto, se opta por el enfoque cuantitativo el cual tiene como fin de medir fenómenos en base a análisis numéricos, con el propósito de que exista objetividad en el estudio, como lo explican Escudero & Cortez (2018)

La metodología de la investigación cuantitativa es un conjunto de técnicas viables que permiten estudiar las variables de interés de una determinada población o fenómeno; se basa en el uso de técnicas estadísticas para conocer y describir a la población que se está estudiando (p. 1048).

Es así que este enfoque conocer la situación de nuestra población con respecto al estrés, es decir se comprueba la existencia de este fenómeno, para así poder visualizar y confirmar la problemática planteada, no se pretende analizar a profundidad esta variable, solo mostrar la existencia dentro de la población, por lo que la utilización de este enfoque permite la consecución de esta meta.

Este enfoque está ligado al uso de instrumentos psicométricos correctamente estandarizados, que aseguren que los elementos posean validez y confiabilidad, gracias a esto se legitiman los resultados expuestos, en este caso percibir de manera matemática al estrés, es decir, que podremos interpretar el fenómeno psicológico de

manera que se entienda a través de datos numéricos, lo que provee así una perspectiva concreta y sencilla de analizar del problema.

- **Diseño**

Para la construcción de el plan de intervención se utiliza un diseño no experimental, en donde no es necesario influir en el entorno para obtener los datos pertinentes al proyecto, como lo explica Arias & Covinos (2021).

En este diseño no hay estímulos o condiciones experimentales a las que se sometan las variables de estudio, los sujetos del estudio son evaluados en su contexto natural sin alterar ninguna situación; así mismo, no se manipulan las variables de estudio (p. 78).

Es decir, este diseño tiene como objetivo evaluar un fenómeno ya presente, ajeno a la influencia del estudio. En la presente investigación no se plantea influir en ninguna variable sino apreciar el estrés en las circunstancias normales por las que atraviesa la población de docentes.

Bajo este diseño no se plantea generar variables o circunstancias donde el estrés se manifiesta en los docentes, puesto que se entiende al estrés como preexistente al estudio por esta razón este diseño permite observar la problemática de manera que se arma el plan de intervención en base a las circunstancias naturales de los docentes.

- **Alcance**

El alcance de la investigación es descriptivo porque permite detallar la variable de estudio y recolectar datos de esta, como explica Ramos (2020). “En este alcance de la investigación, ya se conocen las características del fenómeno y lo que se busca, es exponer su presencia en un determinado grupo humano. En el proceso cuantitativo se aplican análisis de datos de tendencia central y dispersión” (p. 2). Como explica el

autor, el alcance descriptivo pretende detallar el fenómeno de estudio dentro de un ambiente específico, sin la necesidad de profundizar en este.

Este alcance se acomoda a las pretensiones de la investigación, puesto que el estrés es un fenómeno ya conocido y el objetivo es conocer la existencia en la población docente. El estrés al ser un concepto ampliamente estudiado provoca que no exista tanta dificultad al observarlo y analizarlo dentro de cualquier población, el uso de instrumentos confiables para medir el estrés, es suficiente al momento de comprobar su existencia en dicha población, en el caso de esta investigación el fin es ponerlo de manifiesto en docentes de una unidad educativa para así delinear la problemática en dicho ambiente, por lo que el alcance descriptivo se ajusta a las pretensiones de la investigación.

- **Corte**

Al tener en cuenta los objetivos planteados dentro de la investigación se elige el corte transversal, debido a que los datos son recogidos en un determinado espacio de tiempo, como explica Álvarez (2020). “Se mide una sola vez las variables y con esa información se realiza el análisis; se miden las características de uno o más grupos de unidades en un momento específico, sin evaluar la evolución de esas unidades” (p. 4). El objetivo es conocer la situación actual de los docentes en razón al estrés, y así poder desarrollar estrategias de intervención.

La investigación aspira a conocer la situación de los docentes en un tiempo determinado, específicamente la situación actual de la problemática, esto permite delimitar que se está busca conocer la situación del estrés respecto a los docentes para así en primer lugar poner en manifiesto el problema en el momento actual, para después diseñar estrategias para intervenirlo, por lo que este corte especifica la situación presente respecto al estrés en los docentes, así se acomoda a los objetivos planteados al momento de delimitar como encarar la problemática.

2.2. Población y muestra

Para el proyecto de investigación cuyo fin es crear un plan de intervención para el estrés, se optó por una población especialmente propensa a sufrir de dicho fenómeno y que el contexto de los últimos años haya sido especialmente difícil en su campo profesional, en este caso los profesores cumplen con dichos parámetros. Es así que se contacta con la Unidad Educativa Isabel de Godin de la ciudad de Riobamba que cuenta con 108 docentes dentro de los niveles secundario y bachilleratos pertenecientes a todas las áreas académicas, a quienes esta dirigida esta investigación.

Para los fines de la investigación se incluye toda la población docente de la institución educativa, es así que se decide no discriminar la participación de los docentes por parámetros de edad, sexo, ciudad de residencia, el nivel educativo en el cual desempeña sus actividades o el área académica de la que son parte. Debido a que se trabajó con toda la población no se estableció muestra para el estudio.

2.3. Tipo de recolección de información

Para este proyecto se considera utilizar principalmente el uso de técnicas psicométricas. Este tipo de técnicas se basan en test psicológicos que son capaces de medir constructos de esta índole. Como explica González (2007).

Las técnicas psicométricas quedan englobadas dentro del proceso de evaluación psicológica; el proceso evaluativo utiliza las pruebas psicométricas como instrumentos de medida con el objetivo de alcanzar una información más amplia del sujeto que le permita al investigador crear hipótesis de trabajo (p. 9).

Esto quiere decir que este tipo de técnicas son de utilidad al momento de evaluar o constatar la existencia de determinado fenómeno psicológico en un individuo o en este caso una población. Estas técnicas permiten al investigador la observación la

constatación de una hipótesis o de una problemática. En este caso la utilización de esta técnica permite hacer un diagnóstico general sobre la población docente en relación al estrés, conocer sobre la existencia del problema junto con la gravedad del mismo.

- **Instrumentos**

Para el proyecto se consideró utilizar una ficha sociodemográfica para poder describir el perfil de la población en base a las características biológicas, económicas, sociales, culturales y demás propiedades que requiera el estudio. Este instrumento se utiliza con el fin de recabar dicha información a través de ítems claros y sencillos, en ciertos casos de opción múltiple o de preguntas abiertas, el punto es que el participante se identifique con cada una de las interrogantes.

En el caso del proyecto, la ficha sociodemográfica detallara a la población de trabajo de manera superficial, el fin es tener contexto sobre los participantes de la investigación, por tal razón esta ficha contara solo con 6 interrogantes en donde se preguntará sobre los datos más relevantes de identificación y del trabajo de los individuos. Se pregunta por la fecha de nacimiento, la edad, el sexo, etnia, lugar de domicilio y en qué nivel de educación ejerce su cargo. Estos datos permiten crear una idea de la población con la que vamos a trabajar.

El instrumento principal es la escala de estrés Percibid, el cual sirve para detectar el estrés, este test es uno de los recursos más utilizados dentro del entorno clínico e investigativo por su fácil aplicación y confiabilidad, como lo explica de la Rubia & De León (2014) en un el estudio original hecho por los autores del test mostro que la consistencia interna es alta y el coeficiente alfa de Cronbach vario de .84 a .86 en relación a dos muestras diferentes. La siguiente tabla detalla las características más importantes del instrumento.

Tabla 1. Características – escala de estrés percibido (PSS-14)

Características	Detalles
Nombre	Escala de Estrés Percibido (PSS-14)
Autores	Sheldon Cohen, Tom Kamarck y Robin Mermelestein
Año	1983
Modo de aplicación	Individual y colectiva
Ámbito de aplicación	Clínico, social y educativo
Tiempo de aplicación	8-10 minutos aproximadamente
Objetivo	Evaluar la percepción del estrés y el afrontamiento durante el último mes.
Numero de ítems	14
Consistencia interna	0.83 alpha de Cronbach

Fuente: Elaboración propia

El test se compone de 14 ítems, los cuales están pensados para poder medir dos ámbitos, el estrés percibido y el afrontamiento de los estresores, cada ítem se mide en una escala de Likert de 5 escalas, en donde va desde el 0 que significa “nunca”, 1 “Casi nunca” 2 “De vez en cuando” 3 “A menudo” y 4 “Muy a menudo”. Cada pregunta está estructurada de forma clara para que el participante auto perciba y calificar ambos factores. El primer factor hace referencia al reconocimiento de situaciones, sensaciones y pensamientos relacionados con el estrés en el último mes. El segundo factor sirve para poner en manifiesto a la capacidad de hacer frente a las dificultades derivadas del estrés. Si bien la postura de esta bidimensionalidad es de las más aceptadas dentro de los estudios, también existen autores que expresan que solo mide un factor, el de estrés percibido.

Para la calificación del test se suma las puntuaciones de cada pregunta, lo que se haya elegido dentro de la escala de Likert del 0-4. Para las preguntas referentes a la

dimensión de afrontamiento, o sea los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 se invierten las puntuaciones, es decir el 0 vale 4, 1 vale 3, 2 vale 2, 3 vale 1 y 4 vale 0. La puntuación más alta del test es de 56, mientras se obtenga una puntuación más cerca de este número mayor es los niveles de estrés percibido. Adicionalmente, de acuerdo con Torres, et al. (2007), los puntos de corte fueron consensuados por un grupo de investigación: valores de 0-14 indican que casi nunca o nunca está estresado; de 15-28, de vez en cuando está estresado; de 29-42, a menudo está estresado, y de 43-56, muy a menudo está estresado.

La escala de estrés percibido (PSS-14) se ha utilizado para diversos estudios en múltiples contextos culturales, refiriéndose al ámbito hispanohablante la versión más utilizada es la española creada por Remor & Carroble (2001) a partir de un estudio cuyo propósito era medir la ansiedad y el estrés en una muestra de sujetos con VIH+, el estudio arrojó buenos resultados acerca de la validez y fiabilidad a partir de un instrumento adaptado y traducido para la comunidad española.

En otro estudio realizado por el mismo Remor (2006) se pudo a prueba de nuevo las propiedades psicométricas de la escala de estrés percibido (PSS-14) en su versión en español esta vez en una muestra heterogénea de 440 adultos en España, la investigación demostró que existía una adecuada fiabilidad, validez y sensibilidad al presentar una consistencia interna con un $\alpha = .81$, y test-retest, $r = .73$, razón por la cual se vuelve a evidenciar buenas propiedades psicométricas en esta versión.

También se han realizado estudios de las cualidades psicométricas en diferentes países de habla hispana y en el ámbito latinoamericano, en México por ejemplo se han podido evidenciar estas cualidades de manera satisfactoria. Como la expresa Brito, et al. (2019) existe una publicación del año 2007 donde se pretende analizar y comparar la consistencia interna de la versión en español con similar en inglés, para lo cual participaron 283 mujeres estudiantes de la ciudad de México. Los resultados apuntaron a una buena consistencia interna con una alfa de Cronbach de ($\alpha = 0.83$) lo

que demuestra una aceptable adaptación cultural bajo en contexto hispanohablante y latinoamericano.

Existen otros estudios para validar el test dentro de la región, uno de ellos se lo realizó en Argentina por Reyna, et al. (2019) en donde se validó el instrumento a través de una muestra de 279 personas entre 18 a 65 años, con una repartición equitativa entre hombres y mujeres, en la ciudad de Córdoba. Los resultados evidenciaron que existe ajustes globales adecuados tanto en el modelo de dos factores correlacionados y en el modelo bifactorial.

Por su parte en Colombia también existe varios esfuerzos por validar este test, por ejemplo, Campo, et al. (2009) tomó una muestra de 175 mujeres universitarias para probar la consistencia interna y dimensionalidad de la escala de estrés percibido de 14 y 10 ítems. Determinaron que el test posee una buena consistencia interna al obtener un alpha de Cronbach de 0,87, y estructura factorial con un 49,6% de varianza, lo que valida este instrumento en esta población.

Es importante encontrar estudios que validen el uso de este instrumento en la población ecuatoriana, por tal razón se expone un estudio realizado por Larzabal, et al. (2019) se toma una muestra de 1002 estudiantes de bachillerato en diferentes instituciones educativas dentro de provincia de Tungurahua, con el fin de probar la consistencia interna y realizar un análisis factorial exploratorio. Los resultados arrojaron que el alfa de Cronbach de ,617 en la escala de los 14 ítems a alfas oscilantes entre los ,805 y ,811 en cada una de las dos dimensiones propuestas. El estudio concluye que el instrumento posee buenas propiedades psicométricas.

La revisión de todos estos estudios demuestra las cualidades psicométricas de la escala de estrés percibido (PSS-14), desde las primeras versiones en español se ha comprobado la validez de este test. Aun así, han existido una variedad de estudios a lo largo de toda la región que corroboran los primeros resultados sobre la validez, fiabilidad y consistencia interna donde el alfa de Cronbach en todos los estudios de

validación expuestos supera el $\alpha = 0.8$. En el presente estudio el alpha de Cronbach arrojó un resultado de $\alpha = 0,75$ por lo cual mostró buenas propiedades psicométricas en este contexto, razón por la cual se ha elegido este reactivo para medir el estrés en este proyecto.

- **Procesamiento y análisis de la información**

En primer lugar, se evidencia de forma superficial cierta problemática de corte emocional en la población docente de la Unidad Educativa Isabel de Godin en la ciudad de Riobamba a partir de un acercamiento a las autoridades de dicha institución, y se determina el tema del proyecto “Plan de intervención para mitigar el estrés en docentes de una Unidad Educativa” se establece el plan de tesis mediante objetivos, instrumento y metodología a seguir. Se comienza a hacer la revisión bibliográfica a partir de fuentes científicas de las variables estrés y docencia y la relación entre ambos junto con estrategias de intervención.

En la segunda fase se obtiene los permisos para poder realizar el diagnóstico general de la situación en la institución, para esto se digitaliza la versión en español de la escala de estrés percibido (PSS-14) la cual mide el nivel de estrés y el afrontamiento durante el último mes, además de adjuntar una ficha sociodemográfica más el consentimiento informado, se hace uso de la herramienta digital Google Forms para su distribución y eventual aplicación de dichos instrumentos en los docentes.

En la siguiente fase se cuantifica los resultados arrojados por el test y se realiza un diagnóstico de la situación. En base a esta evaluación se procede a realizar el plan de intervención con la información bibliográfica recogida en el estado del arte, dicho plan está estructurado con técnicas, objetivos, actividades y demás recursos con el fin de mitigar el estrés. Como último punto se procede a validar el plan de intervención, para esto se utiliza el método de validación por expertos que consiste en presentar el proyecto a especialistas en el tema con el fin de que se lo revise y que se verifique la funcionalidad del plan.

- **Caracterización de la institución**

El lugar donde se realizó el estudio es la Unidad Educativa Isabel de Godin de Riobamba, una de las instituciones educativas emblemáticas de la ciudad, fue fundada en 1948 como colegio municipal, desde 1964 pasa a ser parte del Ministerio de Educación y Cultura como una institución laica y fiscal. Funciona en dos secciones, matutina que comprende los niveles desde inicial hasta educación general básica, y el vespertino que abarca los bachilleratos, cabe recalcar que se ofertan bachilleratos técnicos como: gestión administrativa y contable; industria de la confección; industrialización de alimentos; aplicaciones informáticas. Hoy en día la institución alberga a 2813 estudiantes entre hombres y mujeres.

2.4. Propuesta de la investigación

- **Nombre de la propuesta**

Plan de intervención para mitigar el estrés en docentes de una Unidad Educativa

- **Datos informativos**

Nombre de la institución: Unidad Educativa “Isabel de Godin”

Ubicación geográfica y dirección: Chimborazo, Riobamba.

Tiempo estimado para la ejecución: 3 meses

Beneficiarios

Directos: Profesores de la Unidad Educativa

Indirectos: Autoridades de la Unidad Educativa, Estudiantes.

Personal administrativo y técnico:

Responsable de la propuesta: Sebastián Emilio Sosa Silva

Equipo de trabajo

Presupuesto

Tabla 2. Presupuesto necesario para la intervención

Recursos	Monto
Humanos	\$ 200
Materiales y suministros	\$ 150
Materiales bibliográficos	\$ 45
Material tecnológico	\$ 500
Recursos técnicos	\$ 100
Imprevistos	\$ 50
Total	\$ 1 045

Fuente: Elaboración propia

La tabla 6 muestra el presupuesto necesario para ejecutar el plan de intervención

- **Justificación**

La importancia del cuidado de la salud mental en las empresas e instituciones ha incrementado según se ha identificado la necesidad de una respuesta ante el estrés y otros problemas emocionales que merman no solo la productividad de los empleados, sino su calidad de vida. Se toma en cuenta que la docencia se ha caracterizado por ser una profesión cargada de situaciones estresantes se decidió investigar en sus niveles de estrés, para esto 108 docentes de la Unidad Educativa *Isabel de Godin* fueron evaluados mediante una ficha sociodemográfica y la escala de estrés percibido, lo que permitió desarrollar un perfil sociodemográfico y un diagnóstico del nivel y frecuencia del estrés en docentes.

Los hallazgos que se realizaron permitieron identificar que los niveles de estrés en los docentes son de alrededor de 19,6 lo que indica un nivel medio de estrés; por otro lado, se identificó que un 16,7% de la población reportó haber estado a menudo estresado, mientras que el 60% refirió estar estresado de vez en cuando. Si bien la media de estrés identificado no resulta preocupante, se toma en cuenta que la moda de la muestra es de 50 años, el estrés se considera como un factor pronóstico de

enfermedades coronarias, mismas que son más frecuentes en este rango de edad (Henao, 2021). En razón de esto, desarrollar un plan de intervención enfocado en el estrés docente tiene el objetivo principal de brindar herramientas para afrontar apropiadamente los momentos de estrés que disminuyen la productividad o desmejorar la calidad de vida.

- **Objetivo general**

- Desarrollar estrategias de afrontamiento al estrés en los docentes de la Unidad Educativa *Isabel de Godin*

- **Objetivos específicos**

- Informar a la población docente sobre el concepto signos, síntomas, causas y consecuencias de estrés.
- Brindar herramientas psicológicas que permitan afrontar el estrés.
- Evaluar al final de la intervención los niveles de estrés percibidos por los participantes.

- **Planificación general y temporalización de la propuesta**

En primer lugar, es necesario realizar un diagnóstico de la población que se va intervenir, para esto es importante realizar un acercamiento con las autoridades de la institución para garantizar un trabajo coordinado. Se hace un proceso de organización y se divide en grupos la población docente de la institución, preferiblemente en 4 grupos de 27 participantes, con el fin de que el manejo del grupo sea más sencillo y la intervención sea más directa.

En segundo lugar, la intervención psicológica per se está centrada en la intervención de las esferas física, psicológica y social, de acuerdo con los parámetros establecidos por la corriente cognitivo-conductual, se optó por la utilización de técnicas y estrategias que cuentan con validez científica y aceptación por la comunidad de psicólogos que apoyan las intervenciones basadas en evidencia. Se establecieron un total de 8

sesiones que incluyen: psicoeducación, técnicas de relajación, intervenciones grupales y autorregistros.

Por último, se tiene planificado realizar una sesión de cierre que permita compartir experiencias, aprendizajes y percepciones respecto a las temáticas trabajadas durante los dos meses de intervención. Finalmente se realizará la aplicación de la escala de estrés percibido (PSS-14) a manera de post-test, claramente el objetivo es realizar un contraste en la población antes de la intervención y después de esta.

Tabla 3. Resumen de la propuesta de intervención psicológica

Sesiones	Área de intervención	Objetivos	Técnicas	Actividades	Recursos	Tiempo
1	Cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> *Realizar un primer acercamiento con la población *Presentar los objetivos del plan de Intervención *Generar cohesión en el grupo de docentes *Introducir teóricamente el estrés *Explicar en los signos y síntomas de estrés *Exponer las causas y efectos y dimensionar la problemática *Solventar dudas 	<ul style="list-style-type: none"> *Dinámica de integración *Cuestionario *Dinámicas grupales *Grupo focal Escucha activa 	<ul style="list-style-type: none"> *Presentación general de la intervención y del tallerista. *Dinámica grupal *Conceptualización sobre los conceptos básicos del estrés *Ronda de preguntas a los participantes. *Charla sobre los signos, síntomas, causas y efectos del estrés. *Dimensionamiento del problema. *Retroalimentación *Cierre 	<ul style="list-style-type: none"> *Computadora *Proyector *Pizarrón *Hojas *Esferos y lápices 	1 hora
2	Conductual Cognitiva Afectiva Psicosomática	<ul style="list-style-type: none"> *Valorar los conocimientos obtenidos *Explicar en la importancia de la relajación para el estrés y el control emocional *Ejecutar correctamente las técnicas de relajación *Solventar dudas 	<ul style="list-style-type: none"> *Lluvia de ideas *Charla *Técnica de relajación de Jacobson *Escucha activa 	<ul style="list-style-type: none"> *Lluvia de ideas sobre las sintomatología, causas y consecuencias del estrés *Ejecución de técnicas de relajación *Retroalimentación *Cierre 	<ul style="list-style-type: none"> *Computadora *Proyector *Hojas *Esferos y lápices *Parlantes *Matriz de evaluación 	1 hora
3	Conductual Psicosomática Cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> *Evaluar los conocimientos de las sesiones previas *Conceptualizar el funcionamiento de las distorsiones cognitivas y su relación con el estrés a través de la Teoría Cognitivo Conductual. *Entrenar en la capacidad de reconocer y analizar pensamientos automáticos derivados de situaciones 	<ul style="list-style-type: none"> *Respiración diafragmática *Dinámicas grupales *Autorregistro *Escucha activa 	<ul style="list-style-type: none"> *Ejercicio de respiración diafragmática *Dinámica grupal sobre la diversidad de los pensamientos *Autorregistro *Retroalimentación *Cierre 	<ul style="list-style-type: none"> *Computadora *Proyector *Hojas *Esferos y lápices *Autorregistros *Matriz de evaluación 	1 hora

		estresantes *Explicar la reestructuración cognitiva *Instruir en la utilización de un autorregistro de reestructuración cognitiva para el reconocimiento de sucesos estresantes				
4	Conductual Psicosomática Cognitiva	*Evaluar los conocimientos de sesiones previas *Analizar los pensamientos derivados de las situaciones estresantes e identificar creencias irracionales, sesgos cognitivos, etc. *Entrenar la capacidad de cuestionar los pensamientos a través del diálogo socrático *Solventar dudas	*Respiración diafragmática *Dinámica grupal *Diálogo Socrático *Autorregistro *Escucha activa	*Ejercicio de respiración diafragmática *Intercambio voluntario de lo escrito en el autorregistro durante la semana. *Identificar situaciones y pensamientos. *Cuestionar pensamientos a través del diálogo socrático *Completar la última columna del autorregistro con pensamientos adaptativos *Retroalimentación *Cierre	*Computadora *Proyector *Hojas *Esferos y lápices *Autorregistros *Matriz de evaluación	1 hora
5	Cognitiva Afectiva	*Evaluar el estado de conocimiento de los participantes *Dinámica de distensión *Explicar las herramientas de organización de tiempo *Solventar dudas	*Respiración diafragmática *Dinámicas grupales *Grupos focales *Escucha activa	*Ejercicio de respiración diafragmática *Puntos fuertes de la profesión docente *Charla *Exposición grupal de aplicación creativa de herramientas *Retroalimentación *Cierre	*Computadora *Proyector *Hojas *Esferos y lápices *Papelotes *Marcadores *Matriz de evaluación	
6	Cognitiva Conductual	*Evaluar los conocimientos de sesiones previas *Explicar el entrenamiento en solución de problemas *Entrenamiento en habilidades de trabajo bajo presión *Solventar dudas	*Respiración diafragmática *Juego de Roles *Escucha activa	*Ejercicio de respiración diafragmática *Entrenamiento en habilidades de trabajo bajo presión *Práctica de habilidades de trabajo bajo presión mediante juego. *Retroalimentación	*Computadora *Proyector *Hojas *Esferos y lápices *Autorregistros *Matriz de evaluación	1 hora

				*Cierre		
7	Cognitiva Conductual Afectiva	*Evaluar los conocimientos de sesiones previas *Entrenamiento en habilidades de afrontamiento emocional *Solventar dudas	*Pelota preguntona *Juego de roles *Escucha activa	*Pelota preguntona acerca de lo aprendido la sesión anterior *Conceptualización habilidades afrontamiento emocional *Práctica de habilidades de afrontamiento emocional mediante juego de roles *Retroalimentación *Cierre	*Computadora *Proyector *Hojas *Esferos y lápices *Matriz de evaluación	1 hora
8	Cognitiva Conductual Afectiva	*Evaluar los conocimientos de sesiones previas *Psicoeducación en expresión de pensamientos, emociones y sentimientos *Entrenamiento en comunicación asertiva *Solventar dudas	*Lluvia de ideas *Fichas de trabajo *Juego de roles *Escucha activa	*Lluvia de ideas sobre lo aprendido en sesiones anteriores *Charla sobre expresión adecuada de pensamientos, emociones sentimientos y comunicación asertiva. *Entrenamiento en habilidades de comunicación asertiva *Desarrollo de fichas de trabajo *Práctica de habilidades de expresión y comunicación asertiva por medio de juego de roles *Retroalimentación *Cierre	*Computadora *Proyector *Hojas *Esferos y lápices *Fichas de trabajo *Matriz de evaluación	1 hora
9	Conductual Psicosomática Cognitiva Afectiva	*Evaluar el estado de conocimiento de los participantes *Introducir el concepto de Mindfulness *Ejercitar la capacidad de meditar a través de ejercicios de mindfulness *Solventar dudas	*Grupo focal *Mindfulness *Escucha activa	*Grupo focal y preguntas sobre lo trabajado en la sesión anterior *Conceptualización Mindfulness *Ejercicio 1 de Mindfulness *Ejercicio de Mindfulness 2 *Instrucciones en la frecuencia de la realización de los ejercicios *Retroalimentación *Cierre	*Computadora *Proyector *Hojas *Esferos y lápices *Parlantes *Matriz de evaluación	1 hora

10	Cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> *Evaluar el conocimiento de los participantes al final de la intervención *Aplicar la Escala de Estrés Percibido *Recolectar percepciones y recomendaciones sobre la intervención. 	<ul style="list-style-type: none"> *Lluvia de ideas *Prueba estandarizada *Grupo focal *Escucha activa 	<ul style="list-style-type: none"> *Lluvia de ideas sobre los conocimientos impartidos y el desempeño durante la intervención *Aplicación de la Escala de Estrés Percibido *Grupo focal *Retroalimentación *Cierre 	<ul style="list-style-type: none"> *Computadora *Proyector *Escala de Estrés percibido *Matriz de evaluación 	1 hora
----	-----------	--	--	---	--	--------

Fuente: Elaboración propia

- **Fases de la propuesta de intervención psicológica**

Sesión 1

Para la sesión de diagnóstico se realiza una estratificación de los docentes en grupos de alrededor de veinte participantes. Un primer acercamiento se lleva a cabo con una dinámica rompe-hielo, seguido de una explicación de los objetivos de la intervención, una aproximación general a los conceptos que se van a trabajar, las condiciones del consentimiento informado y de los instrumentos que se van a aplicar. Después se realiza la aplicación de los instrumentos propuestos (ficha sociodemográfica, escala de estrés percibido).

Después, se va a introducir la problemática del estrés con un enfoque preventivo, así como el objetivo de la intervención en sí. Se comienza a comunicar de los objetivos de todo el plan de intervención a partir de los resultados, después se procede a realizar una dinámica grupal con el fin de crear un ambiente de confianza dentro del grupo. Luego se realiza una charla magistral acerca del estrés, para conceptualizar la problemática, su sintomatología, causas y consecuencias. Finalmente se pide a los participantes una retroalimentación de lo tratado durante la sesión y se cierra la intervención inicial.

Sesión 2

El objetivo de esta sesión es enseñar y ejecutar técnicas de relajación con el fin de dotar herramientas a la población docente para mitigar el estrés. Se empieza con una lluvia de ideas para conocer el estado de conocimiento de las anteriores sesiones. A continuación, se hace una revisión teórica a partir de una charla magistral sobre las técnicas de relajación y su utilidad para afrontar el estrés, luego se enseñan y se aplican grupalmente las técnicas de Jacobson y de atención centrada en la respiración que serán las herramientas fisiológicas principales a utilizar. Al final de la sesión se solventarán dudas que existan sobre el tema y las técnicas.

Sesión 3

Esta sesión se centra en el aspecto cognitivo del estrés y las herramientas para mitigarlo. Se empieza con una fase de diagnóstico y de relajación al mismo tiempo a partir de realizar el ejercicio de respiración diafragmática. Seguido el orientador realiza una charla magistral con el objetivo de explicar el estrés a través de la teoría cognitivo-conductual, que permite entender los procesos de pensamiento ligados a ese fenómeno además del funcionamiento de las herramientas de este corte y su utilidad. Después se explica el uso de los autoregistros, se manda la tarea de llenar dicha ficha con los sucesos estresantes de la semana y llenar todas las columnas menos la última. Se cierra la sesión al solventar dudas y preguntas.

Sesión 4

El objetivo de esta sesión es continuar con la línea cognitiva de intervención y reestructurar pensamientos desadaptativos que generan estrés. Primero se comienza con un el ejercicio de respiración diafragmática para generar un ambiente relajado, luego se pide voluntariamente que se exponga situaciones estresantes que hayan experimentado y escrito en el autorregistro, el orientador hace un análisis de las situaciones más comunes que ha generado estrés dentro del grupo.

A partir de eso se hace una exposición sobre la reestructuración de pensamiento y de cómo realizarlo, se pide que escojan una situación que les haya generado estrés escrita en el autorregistro con su respectivo pensamiento, con ese pensamiento se aplicara una la técnica del dialogo socrático, se escribirá el pensamiento en el cuaderno de cada participante y se responderá una serie de preguntas lo que genera así una reflexión acerca de la utilidad de dicho pensamiento. Como último punto del ejercicio se escribe en la última columna del autorregistro otro pensamiento más funcional, se encomienda la tarea de hacer esto con los demás pensamientos, esto con el objetivo de generar una mayor consciencia de los pensamientos desadaptativos y fortalecer la habilidad de reestructurarlos. Al final de la sesión se solventan dudas existentes.

Sesión 5

El propósito de esta sesión es el de introducir herramientas útiles para el manejo apropiado del tiempo. La sesión inicia con una práctica del ejercicio de respiración diafragmática seguido de una dinámica grupal que tiene como propósito el reconocimiento de los aspectos que más gustan a disgustan sobre ser docentes y reflexionar al respecto. A continuación, el orientador lleva a cabo una charla magistral en la que expone varias herramientas de manejo de tiempo y presenta un video que resume lo expuesto a la vez que ofrece una fuente de consulta para los docentes. Después se pide a los docentes se separen en grupos para que se discuta lo aprendido y expongan formas creativas de aplicar las estrategias enseñadas. Al final se realiza una retroalimentación de la temática tratada y se solventan dudas al respecto.

Sesión 6

La intención de esta sesión es el de introducir los conceptos relacionados a la desmotivación y el entrenamiento en habilidades de trabajo bajo presión. Se inicia la sesión con un ejercicio de respiración diafragmática. Enseguida el orientador lleva a cabo una charla magistral sobre el entrenamiento en solución de problemas y sus fases a seguir. Después se realiza un entrenamiento en habilidades de trabajo bajo presión que se pondrán en práctica en situaciones imaginarias mediante juego de roles. Se dividirá en grupos en donde se les asignará una situación estresante común dentro de la práctica docente, y se tendrá que dramatizar la resolución del conflicto, después los puntos aprendidos al inicio de la sesión. En última instancia se realiza una retroalimentación de lo aprendido y se solventa cualquier duda al respecto.

Sesión 7

Esta sesión tiene como objetivo entrenar la habilidad de afrontamiento emocional de los docentes, por lo que se empieza con una dinámica llamada la pelota preguntona que ayuda al orientador a hacer un diagnóstico del conocimiento obtenido sobre la sesión pasada. Luego se conceptualiza acerca de que es el afrontamiento emocional, sus tipos y como su entrenamiento beneficia a la hora de mitigar el estrés. Después se realiza un juego de roles basado en situaciones se vea expuesto los tipos de

afrontamiento emocional en donde los participantes tendrán que elegir cual es el más conveniente para la resolución del problema, esto permite entrenar esta capacidad con el fin de proveer herramientas de prevención e intervención para el estrés. Al final se hace una retroalimentación de toda la sesión.

Sesión 8

El objetivo de la sesión es entrenar el asertividad como herramienta para mitigar el estrés. Al principio de la sesión se realiza una lluvia de ideas sobre lo trabajado en la sesión anterior con el propósito de conocer el estado de conocimiento del grupo. El orientador introduce teóricamente la importancia de la expresión emocional, pensamientos y sentimientos para el bienestar mental. También se expone acerca de los puntos y las fases de la comunicación asertiva. Después se realiza un juego de roles donde se pondrán en situaciones problemáticas hipotéticas con otra persona y tendrá que usar los recursos ya aprendidos de asertividad para solventar este tema con el fin de entrenar esta habilidad. Al final de la sesión se solventan las dudas acerca de lo trabajado en la sesión.

Sesión 9

Se empieza la sesión al dividir a los docentes en grupos para formar grupos focales, con el fin de retroalimentar los conocimientos obtenidos y solventar dudas de la anterior sesión. A continuación, se presenta el tema de la sesión que es el mindfulness en donde el orientador enseña su conceptualización y utilidad contra el estrés. Después se enseña y ejecuta grupalmente dos ejercicios de *mindfulness* y se sugiere al grupo que lo practiquen durante la semana, alguno de estos ejercicios una vez al día con el fin de entrenar estas nuevas herramientas que servirán tanto de prevención como de intervención contra el estrés. Al final de la sesión se solventan dudas que existan.

Sesión 10

Dentro de esta fase de la intervención se consideró utilizar la escala de estrés percibido a manera de post-test, de modo que se contrastan los resultados obtenidos con aquellos obtenidos durante la fase de diagnóstico. Además, con el objetivo de monitorear el avance general del grupo, así como la experiencia del investigador, se plantea la utilización de la matriz de evaluación de intervención psicológica disponible en el anexo 1 de acuerdo a las áreas trabajadas durante la sesión evaluada, misma que se propone utilizar al inicio de cada sesión en función del aprendizaje de la sesión anterior, sin contar con la primera y última sesión. En última instancia un reporte de resultados se presenta a las autoridades de la Unidad Educativa.

Tabla 4. Sesión 1

Sesión: 1						
Tema: Sesión de introducción						
Objetivo: Obtener una aproximación a la realidad de la población objetivo						
Área de intervención: Cognitiva						
Etapas	Objetivos específicos	Actividad	Técnicas	Recurso	Tiempo	Logro
Introducción	Realizar un primer acercamiento con la población. Presentar los objetivos del plan de intervención Generar cohesión en el grupo de docentes.	Introducción a los objetivos del plan de intervención. Dinámica de integración.			30 min	Se crea un ambiente de confianza entre los docentes y el orientador Se comprenden los parámetros de la intervención y se acepta la participación libre y voluntaria.
Desarrollo	Introducir teóricamente el estrés. Exponer las causas y efectos del estrés, dimensionar la problemática.	Procesos de inducción.	Elaboración de tarjetas de presentación Charla explicativa	Computadora Proyector Hojas Esferos y lápices	1 hora	Se conceptualiza el estrés de forma que los docentes sean conscientes del problema. Se logra identificar los indicadores de estrés a partir de los conceptos impartidos, las experiencias propias y de los demás.
Cierre	Solventar dudas	Cierre	Retroalimentación		10 min	Se dispersan las dudas dejadas a lo largo de la sesión.
Evaluación de la sesión por el beneficiario						

Fuente: Elaboración propia

Tabla 5. Sesión 2

Sesión: 2						
Tema: Relajación						
Objetivo: Conocer y ejecutar técnicas de relajación para mitigar el estrés						
Área de intervención: Psicosomática						
Etapas	Objetivos específicos	Actividad	Técnicas	Recurso	Tiempo	Logro
Introducción	Valorar los conocimientos obtenidos.	Lluvia de ideas sobre la sintomatología, causas y consecuencias del estrés.	Lluvia de ideas		10 min	Se reconoce el estado de conocimiento de los participantes y se resuelven dudas respecto a la sesión anterior.
Desarrollo	Introducir teóricamente en la importancia de la relajación para el estrés y el control emocional. Entrenar la ejecución correcta de técnicas de relajación.	Acercamiento teórico la relajación. Ejecutar la técnica de Jacobson. Ejecutar la técnica de atención centrada en la respiración.	Técnica de relajación de Jacobson Técnica de atención centrada en la respiración	Computadora Proyector Hojas Esferos y lápices Parlantes Matriz de evaluación	40 min	Se logra comprender la funcionalidad de las técnicas de relajación en base al estrés. Se enseña la ejecución de dos técnicas de relajación de fácil aplicación que sirven como herramienta y método preventivo contra el estrés.
Cierre	Solventar dudas	Cierre	Retroalimentación		10 min	Se dispersan las dudas dejadas a lo largo de la sesión.
Evaluación de la sesión por el beneficiario						

Fuente: Elaboración propia

Tabla 6. Sesión 3

Sesión: 3						
Tema: El poder de los pensamientos						
Objetivo: Reconocer los pensamientos desadaptativos y distorsiones cognitivas que influyen en el estrés						
Área de intervención: Conductual, psicosomática, cognitiva						
Etapas	Objetivos específicos	Actividad	Técnicas	Recurso	Tiempo	Logro
Introducción	Valorar los conocimientos obtenidos.	Ejecutar la técnica de respiración diafragmática.	Ejercicio de respiración diafragmática		10 min	Se comienza la sesión a partir de un estado de relajación y concentración. Se reconoce el estado de conocimiento de los participantes y se resuelven dudas respecto a la sesión anterior.
Desarrollo	Introducir teóricamente el proceso de reestructuración cognitiva. Explicar la reestructuración cognitiva.	Conceptualización sobre las distorsiones cognitivas y su relación con el estrés.	Reestructuración cognitiva	Computador Proyector Hojas Esferos y lápices	10 min	Se logra comprender la funcionalidad de los pensamientos y la conducta a través de la terapia. Cognitivo conductual en relación al estrés.
	Entrenar en la capacidad de reconocer y analizar pensamientos automáticos.	Dinámica grupal sobre la diversidad de los pensamientos.		Autorregistro Matriz de evaluación	20 min	
	Aplicar el autorregistro como herramienta de reconocimiento de pensamientos.	Uso del autorregistro	Autorregistro		10 min	Se enseña una técnica de reestructuración cognitiva que se va a poner en práctica toda la semana.
Cierre	Solventar dudas	Cierre	Retroalimentación		10 min	Se dispersan las dudas dejadas a lo largo de la sesión.
Evaluación de la sesión por el beneficiario						

Fuente: Elaboración propia

Tabla 7. Sesión 4

Sesión: 4						
Tema: Reestructuración						
Objetivo: Analizar y reestructurar los pensamientos desadaptativos que influyen en la generación del estrés						
Área de intervención: Conductual, cognitiva						
Etapas	Objetivos específicos	Actividad	Técnicas	Recurso	Tiempo	Logro
Introducción	Evaluar los conocimientos de sesiones previas.	Ejercicio de respiración diafragmática. Intercambio voluntario de lo escrito en el autorregistro durante la semana.	Ejercicio de respiración diafragmática.		10 min	Se comienza la sesión a partir de un estado de relajación y concentración. Se comparte las situaciones estresantes de miembros del grupo lo que genera empatía con el problema a tratar.
	Analizar los pensamientos derivados de las situaciones estresantes e identificar creencias irracionales, sesgos cognitivos, etc.	Acercamiento teórico sobre la identificación de situaciones y pensamientos.	Reestructuración Cognitiva	Computadora Proyector Hojas Esferos y lápices Autorregistro Matriz de evaluación	20 min	Se logra identificar situaciones y patrones de pensamiento comunes en el grupo en relación al estrés.
Desarrollo	Entrenar la capacidad de cuestionar los pensamientos a través del diálogo socrático.	Cuestionar pensamientos a través del diálogo socrático. Completar la última columna del autorregistro con pensamientos adaptativos.	Dialogo Socrático Autorregistro		20 min	Se cuestiona los pensamientos y creencias limitantes para generar otros más adaptativos.
Cierre	Solventar dudas	Cierre	Retroalimentación		10 min	Se dispersan las dudas dejadas a lo largo de la sesión.
Evaluación de la sesión por el beneficiario						

Fuente: Elaboración propia

Tabla 8. Sesión 5

Sesión: 5						
Tema: Manejo efectivo del tiempo						
Objetivo: Capacitar en habilidades de manejo efectivo del tiempo						
Área de intervención: Conductual, cognitivo						
Etapas	Objetivos específicos	Actividad	Técnicas	Recurso	Tiempo	Logro
Introducción	Evaluar el estado de conocimiento de los participantes. Dinámica de distensión.	Ejercicio de respiración diafragmática. Dinámica grupal	Respiración diafragmática Puntos fuertes de la profesión docente.	Computador Proyector Hojas Esferos y lápices	20 min	Se comienza la sesión a partir de un estado de relajación y concentración. Se reconoce el estado de conocimiento de los participantes y se resuelven dudas respecto a la sesión anterior. Se reflexionó en los sentimientos hacia la profesión docente.
Desarrollo	Brindar herramientas de organización de tiempo. Consolidar el conocimiento mediante grupos focales.	Conceptualización sobre las técnicas de organización efectiva del tiempo. Exposición grupal de aplicación creativa de herramientas.	Grupos focales		30 min	Se conceptualiza las técnicas de organización del tiempo. Se pone en práctica de manera creativa las herramientas compartidas.
Cierre	Solventar dudas.	Cierre	Retroalimentación		10 min	Se dispersan las dudas dejadas a lo largo de la sesión.
Evaluación de la sesión por el beneficiario						

Fuente: Elaboración propia

Tabla 9. Sesión 6

Sesión: 6						
Tema: Solución de problemas						
Objetivo: Entrenar en habilidades de solución de problemas						
Área de intervención: Cognitiva, conductual						
Etapas	Objetivos específicos	Actividad	Técnicas	Recurso	Tiempo	Logro
Introducción	Evaluar lo aprendido en la sesión pasada.	Ejercicio de respiración diafragmática.	Respiración diafragmática		10 min	Se reconoce el estado de conocimiento de los participantes y se resuelven dudas respecto a la sesión anterior.
Desarrollo	Introducir teóricamente la habilidad de solución de problemas. Entrenar en habilidades de trabajo bajo presión.	Conceptualización del entrenamiento en solución de problemas. Entrenamiento en habilidades de trabajo bajo presión mediante juego de roles sobre las exigencias de la profesión docente.	Entrenamiento en solución de problemas Juego de roles	Computadora Proyector Hojas Esferos y lápices Matriz de evaluación	40 min	Se logra identificar las causas y consecuencias de la desmotivación. Se aplica efectivamente técnicas de afrontamiento al trabajo bajo presión.
Cierre	Solventar dudas	Cierre	Retroalimentación		10 min	Se dispersan las dudas dejadas a lo largo de la sesión.
Evaluación de la sesión por el beneficiario						

Fuente: Elaboración propia

Tabla 10. Sesión 7

Sesión: 7						
Tema: Habilidades de afrontamiento emocional						
Objetivo: Entrenar los participantes en habilidades de afrontamiento emocional						
Área de intervención: Cognitiva, conductual, afectiva						
Etapas	Objetivos específicos	Actividad	Técnicas	Recurso	Tiempo	Logro
Introducción	Evaluar el estado de conocimiento de los participantes.	Pelota preguntona sobre lo trabajado en la sesión anterior.	Pelota preguntona.		10 min	Se reconoce el estado de conocimiento de los participantes y se resuelven dudas respecto a la sesión anterior.
Desarrollo	Introducir teóricamente la importancia de habilidades de afrontamiento emocional.	Conceptualización sobre las habilidades de afrontamiento emocional.		Computadora Proyector Hojas Esferos y lápices Pelota pequeña	10 min	Conocimiento conceptual acerca de las habilidades de afrontamiento emocional y su utilidad para combatir el estrés.
	Entrenar en habilidades de afrontamiento emocional.	Juego de roles sobre situaciones estresantes y elección de afrontamiento.	Juego de roles	Matriz de evaluación	30 min	Se enseña y entrena habilidades de afrontamiento emocional que servirán como herramientas preventivas y de acción para mitigar el estrés.
Cierre	Solventar dudas	Cierre	Retroalimentación		10 min	Se dispersan las dudas dejadas a lo largo de la sesión.
Evaluación de la sesión por el beneficiario						

Fuente: Elaboración propia

Tabla 11. Sesión 8

Sesión: 8						
Tema: Asertividad						
Objetivo: Entrenar los participantes en estrategias de expresión de pensamientos, emociones y sentimientos.						
Área de intervención: Cognitiva, conductual, social						
Etapas	Objetivos específicos	Actividad	Técnicas	Recurso	Tiempo	Logro
Introducción	Evaluar el estado de conocimiento de los participantes.	Lluvia de ideas sobre lo trabajado en la sesión anterior.	Lluvia de ideas.		10 min	Se reconoce el estado de conocimiento de los participantes y se resuelven dudas respecto a la sesión anterior.
	Introducir teóricamente la importancia de la expresión de pensamientos, emociones, sentimientos y los puntos básicos de la comunicación asertiva.	Introducción teórica acerca del asertividad.		Computador Proyector Hojas Esferos y lápices Fichas de trabajo	10 min	Conocimiento conceptual acerca de estrategias de expresión y su utilidad para combatir el estrés.
Desarrollo	Entrenar en expresión de pensamientos, emociones y sentimientos.	Juego de roles sobre conflictos interpersonales y la solución a través de la comunicación asertiva.	Juego de roles	Matriz de evaluación	30 min	Se enseña y entrena habilidades de estrategias de expresión que servirán como herramientas preventivas y de acción para mitigar el estrés.
	Solventar dudas	Cierre	Retroalimentación		10 min	Se dispersan las dudas dejadas a lo largo de la sesión.
Cierre						
Evaluación de la sesión por el beneficiario						

Fuente: Elaboración propia

Tabla 12. Sesión 9

Sesión: 9						
Tema: Mindfulness						
Objetivo: Utilizar la meditación como herramienta para mitigar el estrés						
Área de intervención: Conductual, psicosomática, cognitiva, afectiva						
Etapas	Objetivos específicos	Actividad	Técnicas	Recurso	Tiempo	Logro
Introducción	Evaluar el estado de conocimiento de los participantes.	Grupo focal sobre lo trabajado en la sesión anterior.	Grupo focal.		10 min	Se reconoce el estado de conocimiento de los participantes y se resuelven dudas respecto a la sesión anterior.
Desarrollo	Introducir el concepto de mindfulness.	Acercamiento teórico sobre mindfulness.		Computadora Proyector Hojas Esferos y lápices	10 min	Conocimiento conceptual acerca del mindfulness y su utilidad para combatir el estrés.
	Ejercitar la capacidad de meditar a través de ejercicios de mindfulness.	Ejercicio 1 de mindfulness Ejercicio de mindfulness 2	Mindfulness	Parlantes Matriz de evaluación	30 min	Se enseña y entrena ejercicios de mindfulness que servirán como herramientas preventivas y de acción para mitigar el estrés.
Cierre	Solventar dudas	Cierre	Retroalimentación		10 min	Se dispersan las dudas dejadas a lo largo de la sesión.
Evaluación de la sesión por el beneficiario						

Fuente: Elaboración propia

Tabla 13. Sesión 10

Sesión: 10						
Tema: Sesión de post-test y cierre de la intervención						
Objetivo: Cerrar el proceso de intervención y obtener datos para contrastar el diagnóstico inicial.						
Área de intervención: Cognitiva						
Etapas	Objetivos específicos	Actividad	Técnicas	Recurso	Tiempo	Logro
Introducción	Evaluar el estado de conocimiento de los participantes al final de la intervención.	Lluvia de ideas sobre lo trabajado en la sesión anterior.	Lluvia de ideas.		10 min	Se reconoce el estado de conocimiento de los participantes y se resuelven dudas respecto a la sesión anterior.
	Aplicar la escala de estrés percibido.	Aplicación de la escala de estrés percibido.	Evaluación psicométrica	Computadora Proyector Hojas Esferos y lápices Escala de estrés percibido Matriz de evaluación	25 min	Se recolectan los datos y se obtiene información de los niveles y frecuencia de estrés presentes durante el último mes.
Desarrollo	Recolectar percepciones y recomendaciones sobre la intervención.	Grupo focal sobre las percepciones y recomendaciones sobre la intervención.	Grupo focal		15 min	Se enseña y entrena ejercicios de mindfulness que servirán como herramientas preventivas y de acción para mitigar el estrés.
Cierre	Solventar dudas	Cierre	Retroalimentación		10 min	Se dispersan las dudas finales dejadas a lo largo de la intervención.
Evaluación de la sesión por el beneficiario						

Fuente: Elaboración propia

Metodología de la intervención psicológica

- **Evaluación psicométrica y cuestionario**

Es una técnica en la que se usan test psicométricos que intentan medir habilidades cognitivas o rasgos de personalidad en las personas seleccionadas. Los test psicométricos son instrumentos estructurados, es decir, en ellos la persona tiene que escoger, entre alternativas de respuestas posibles, aquella que considera se ajusta mejor a su caso particular (González, 2007). Para esta evaluación se utilizó la escala de estrés percibido (anexo 1).

- **Escucha activa**

Es una habilidad de comunicación que requiere de escuchar con atención y concentración al mensaje, sin interrumpir ni juzgar, para entender e interpretar el significado a través del comunicado verbal, el tono de la voz y el lenguaje corporal; y demostrar al hablante que se ha comprendido mediante la retroalimentación (Ticliahuanca, 2020). El propósito de esta técnica es brindar respuesta a la retroalimentación por parte del grupo y la solvencia de cualquier duda que surge durante o finalizada la sesión.

- **Elaboración de tarjetas de presentación**

Para esta realizar esta actividad se requiere de tiras de lana cortadas para colgar una tarjeta de identificación con los nombres de cada uno de los participantes. Esto permite que cada uno de los participantes se presenten y hablen un poco de cada uno, además permite que el trato sea más personal y que se establezca un clima relajado que habilite la recepción de indicaciones generales y establezca un primer vínculo entre la población objetivo y el orientador.

- **Grupo focal**

La realización de un grupo focal parte de una visión cualitativa de la investigación y se utiliza para indagar en las opiniones o actitudes de un grupo de personas, la formación

de los grupos son arbitrarias o aleatorias. Tiene como objetivo principal el de encauzar la discusión al tema de estudio mediante preguntas y direcciones por parte de un moderador, se procura que el ambiente sea algo informal que permita la expresión relajada y libre de las opiniones de los miembros del grupo (SINEACE, 2020).

- **Lluvia de ideas**

La lluvia de ideas es una técnica que permite al grupo generar ideas creativas y originales de un ambiente relajado, se optimizar el tiempo utilizado, se alienta a los participantes a presentar sus ideas de manera libre, sin restricciones o limitaciones (Fajardo, 2020). Está técnica se planea utilizar para evaluar la comprensión de los participantes de las temáticas tratadas en la sesión anterior, como actividad preliminar al inicio de la sesión subsiguiente.

- **Técnica de relajación de Jacobson**

Son técnicas que utilizan la asociación del relajamiento con sensaciones especiales del organismo o con fantasías; otras se basan en la diferenciación de la tensión con el relajamiento como punto de partida para su entrenamiento. Se emplea en todas aquellas situaciones en las que se considera necesaria una reducción de la activación simpática del sistema nervioso autónomo (Balarezo, 2016). Este ejercicio de relajación tiene como objetivo concientizar la ausencia de tensión muscular en ciertos grupos musculares, la sensación de relajación en los músculos deriva también en una tranquilidad mental. La idea también es que se identifique las sensaciones de estrés y asociarlas a un estado de relajación y posterior calma.

- **Técnica de respiración diafragmática**

Las técnicas de respiración son ejercicios que permiten reducir el estrés por medio de la correcta oxigenación y el mejor funcionamiento de los sistemas; es entrenar al usuario en cómo conseguir un control adecuado sobre esta función y respirar es la única actividad involuntaria sobre la cual se tiene un control consciente, esta técnica

se utiliza plenamente en las prácticas de meditación. Los factores que influyen en la respiración son tres: el hábito, la técnica y la postura (Roig, 2020).

- **Dinámica grupal 2**

El objetivo de esta actividad es generar un ambiente relajado y confiable que predisponga positivamente las actividades planificadas. El tiempo de duración es de 10 minutos y se utilizarán: hojas de papel bond y esferos. Los participantes anotan en la hoja las tres noticias más felices que han recibido esta semana. En plenario las personas comentan sus noticias: en primer lugar, lo hace el orientador, lo sigue su vecino de la derecha y así sucesivamente hasta terminar.

- **Autorregistro**

Los autorregistros son una herramienta muy flexible que se utilizan de manera muy amplia, así van a variar en función de la conducta objetivo que se requiera evaluar y los parámetros elegidos para medirla. Cuando se habla de autorregistros se refiere a observar aquello que el paciente espera que aumente o disminuya, posteriormente anotar cuantas veces ocurre a lo largo del día o de la semana, y finalmente analizar y trabajar con aquello que ha ocurrido, con el fin de que el paciente tome conciencia de sus conductas y pensamientos y dejen de actuar de modo impulsivo, para dejar a un lado el piloto automático con el que funcionamos a lo largo del día (Porrero, 2020).

Cuadro 2. Hoja de autorregistro

Hoja de Autorregistro				
Situación Estresante	Pensamiento	Emoción	Conducta	Pensamiento Alternativo

Fuente: Elaboración propia

Diálogo socrático

El método socrático o debate socrático es un método de dialéctica o demostración lógica para la indagación o búsqueda de nuevas ideas, conceptos o prismas subyacentes en la información. Este método fue aplicado ampliamente para los escritos orales de los conceptos morales clave. El terapeuta cognitivo se encontrará con varias aéreas a explorar sobre las creencias y pensamiento de los pacientes, el terapeuta aplica la mayéutica por medio de preguntas empíricas que inicien el proceso dialectico (Acevedo & Zuluaga, 2020).

- Se pide a los participantes que elijan un pensamiento surgido de alguna situación estresante que hayan escrito en el autorregistro
- En un cuaderno van a partir de ese pensamiento van a responder las siguientes preguntas:
 - ¿Qué datos tiene a favor del pensamiento?
 - ¿Cuál es la probabilidad de que interpretó correctamente la situación?
 - ¿Existen otras interpretaciones alternativas?
 - ¿Le ayuda este pensamiento a conseguir sus objetivos y a solucionar su problema?
 - ¿Qué podría hacer si lo peor ocurriera?
- A partir de las repuestas se pide a los participantes que se tengan un momento de reflexión y que cuestionen el pensamiento.
- Si detectan se detecta que es un pensamiento desadaptativo, escribir otro más acorde a la realidad y que ayude a solucionar los problemas. por ejemplo: de “No voy a poder cumplir mis obligaciones de esta semana porque no me alcanza el tiempo” a “Voy a organizarme de mejor manera para cumplir mis obligaciones de esta semana”

- **Puntos fuertes de la profesión docente**

Esta actividad tiene como propósito la identificación del sentimiento hacia la profesión docente, para así reconocer aquello que disgusta, para hacer énfasis en aquello que a los docentes les gusta de su ejercicio. Para esto se pide a los docentes que escriban

en un pedazo de papel tres cualidades que gusten de la profesión y dos cualidades que no. Después se permitirá a los participantes exponer sus respuestas de modo que se abra un espacio de reflexión sobre el tema.

- **Técnica de *mindfulness* 1**

Se pedirá a los participantes que se sienten y cierren sus ojos, seguidamente el orientador procurará utilizar el tono de voz de manera suave de manera que invite a la calma, brindará indicaciones a los docentes sobre la atención que prestan a los estímulos que tienen alrededor únicamente se pone atención a aquellos que escuchan. Se procurará que se reproduzcan sonidos con un volumen suave y relajante, aunque también se invita a tolerar y aceptar aquellos sonidos del ambiente que resultan desagradables o molestos para una relajación plena, sin juzgar (Donaire, 2021).

- **Técnica de *mindfulness* 2**

Para realizar esta técnica se buscará que los participantes sean más conscientes de su propio cuerpo y no solo de su propia mente, esta técnica se basa en imaginar se está realizando un escaneo corporal similar a un escaneo con rayos X, la diferencia es que usaremos nuestra imaginación para escanear nuestro cuerpo de abajo hacia arriba. Primero cerramos los ojos y notamos la sensación del pie izquierdo, prestamos atención a los dedos, las plantas y los talones, luego subimos por el tobillo, la pantorrilla, la rodilla, el muslo, la ingle y el glúteo izquierdo. Segundo, realizamos el mismo proceso con la pierna derecha. Una vez que llegamos a la pelvis notamos la sensación subir hasta el corazón y esparcirse por los brazos y la cabeza, se experimenta el aquí y el ahora (Donaire, 2021).

- **Pelota preguntona**

Para llevar a cabo esta actividad se necesita una pelota que sea lanzada con la mano y no represente un peligro para los participantes, de este modo se lanza la pelota a lo largo del auditorio y la persona que agarra la pelota responde una pregunta del orientador, seguidamente esa persona lanza la pelota a otra a través del auditorio de

modo que otra persona es seleccionada para responder una pregunta que tiene relación con la temática tratada la sesión pasada, Esta técnica se lleva a cabo como actividad preliminar durante el inicio de la sesión.

- **Juego de roles**

En el método del juego de roles, cada participante interpreta un papel y piensa, en actuar y decidir como lo haría su personaje. A través de este enfoque práctico, se experimenta realmente la situación, reflexionar sobre su comportamiento y adquirir habilidades. Promueve un ambiente de interés y de estudio en torno a la discusión de un problema. Es una técnica conductual motivadora y participativa a través del diálogo o debate posterior, especialmente cuando el grupo se siente implicado en la representación. De esta forma, esta metodología incrementa las probabilidades de que los nuevos conceptos se traduzcan en cambios perceptibles en el comportamiento (Donaire, 2021).

- **Fichas de trabajo**

Las fichas de trabajo tienen la misión de consolidar lo aprendido durante la sesión de psicoeducación, en este caso estas fichas tendrán el modelo dispuesto por Mejía (2022), mismas que tienen por objetivo el de evaluar la identificación en la expresión emocional, se destaca las funciones de las emociones y los pasos que se ofrecen para un correcto análisis de las emociones propias y una identificación empática con la expresión de las de los demás. La ficha mencionada se encuentra disponible en el anexo 4.

- **Validación por expertos**

Para realizar la validación se tomó en cuenta a psicólogos que trabajen dentro del ámbito clínico con experiencia en investigación, con el fin que se califique y se señale observaciones en base a su conocimiento de las técnicas, estructuración y aplicación del plan de intervención con la finalidad que los objetivos propuestos sean cumplidos. Se escogió a cinco validadores externos que cumplen con los requisitos previos.

- Estefanía Isabel Lara Orozco – Psicóloga Clínica- Psicoterapeuta Clínica Metropolitana
- Nelson Omar Guato Bermeo- Psicólogo Clínico-Centro de Especialidades Médicas Salvatore
- Alejandro Andrade Castelo- Psicólogo Clínico- Líder de equipo área Psicología DGDSH
- Kerly Renata Cuenca Trujillo- Psicóloga Clínica- Cruz Roja de Orellana
- Adriana Carolina Alulema – Psicóloga Clínica

Los validadores calificaron el plan de intervención a partir de dimensiones en un rango del 1-100, en donde: 1-20 es deficiente; 21-40 es baja; 41-60 es regular; 61-80 es buena; 81-100 es muy buena. Las dimensiones son procedimentales con 7 indicadores y factibilidad con 2 indicadores.

Tabla 14. Dimensiones

Dimensiones	Experto I	Experto II	Experto III	Experto IV	Experto V	Total
Procedimental	90	95	81	70	90	85
Planificación operativa	90	95	81	61	90	83
Ajuste ético-profesional	90	100	100	81	100	94
Suficiencia	95	100	95	100	100	98
Coherencia	90	100	95	70	90	89
Relevancia	90	100	81	95	100	93
Organización	90	100	95	70	90	89
Relación entre variables	90	100	95	75	95	91
Factibilidad	90	100	95	61	95	88
Relación beneficio-costos	90	100	95	80	100	93
Adaptabilidad	90	100	95	90	100	95

Fuente: Elaboración propia

Para el análisis de los resultados se sumó las calificaciones de todos los validadores en cada indicador y se sacó un promedio para así poder constatar la validez del plan de intervención. Se aprecia que en los 11 indicadores (procedimental, planificación operativa, relación operativa, factibilidad ajuste ético-profesional, suficiencia,

coherencia, relevancia, organización, relación costo-beneficio y adaptabilidad) están en un rango de 81-100 (muy buena), lo cual demuestra que la aplicación del plan de intervención es factible y cumpliría los objetivos planteados.

CAPITULO III. ANALISIS DE LOS RESULTADOS

3.1. Análisis descriptivo

- **Análisis de la ficha sociodemográfica**

En el presente apartado se presenta las características generales de los 108 docentes participantes del estudio como edad, sexo, vivienda, nivel educativo en el que imparten clases. En este sentido, se observa que, el rango de edad de los docentes es de 32 a 62 años con un promedio de $48,6 \pm 7,3$ años; con una mediana y; moda de 50 años (Tabla 2). Esto es un indicador de existe un grupo de docentes que tienen una trayectoria de al menos 20 años en la docencia y que ciertos de ellos estaría cerca de alcanzar la jubilación.

Tabla 15. Análisis descriptivo de la ficha sociodemográfica

Fuente: Elaboración propia

	Mínimo	Máximo	Media	Desviación
Edad	32,00	62,00	48,59	7,29

Los participantes son 108 profesores de la Unidad Educativa Isabel de Godin de la ciudad de Riobamba, donde se observa una mayoritaria presencia femenina con un 63% ante un 37% de presencia masculina. Un 92,6 % refiere vivir en el área urbana, lo cual se confirma con el porcentaje de profesores que afirma vivir en Riobamba, mientras los demás que conforman el 7,4% se reparten en poblaciones aledañas (Alausí, Cajamarca, Chambo, Guano). Adicionalmente, de los 108 docentes, se observa un 40,7% que imparten clases en bachillerato, seguido del 27,8% que son profesores de básica superior, el 17,6% de docentes de básica elemental; y por último el 11,1% enseñan en el nivel de básica media.

Tabla 16. Frecuencia de las variables sociodemográficas

Variables sociodemográficas		Frecuencia	Porcentaje %
Sexo	Masculino	40	37,0
	Femenino	68	63,0
			7,4
Sector del domicilio	Rural	8	
	Urbano	100	92,6
			0,9
Cuidad de Domicilio	Alausí	1	
	Cajabamba	3	1,9
	Chambo	2	1,9
	Guano	2	1,9
	Riobamba	100	92,6
Usted es docente de	Bachillerato	46	
	Básica		17,6
	Elemental	19	
	Básica Media	12	11,1
	Básica Superior	31	28,7

Fuente: Elaboración propia

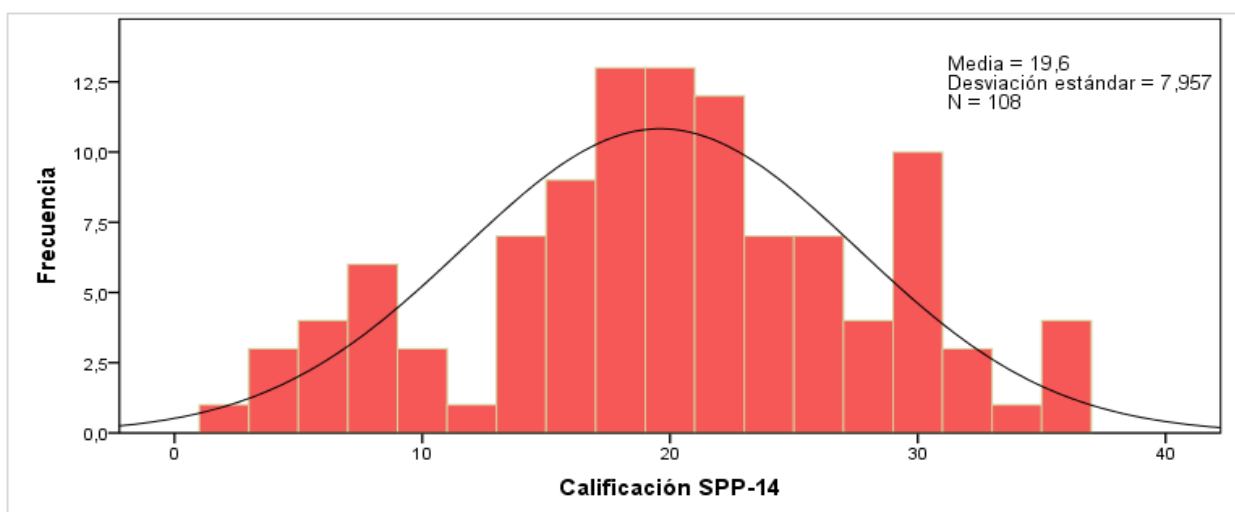
Escala de estrés percibido – Perceived Stress Scale (PSS-14)

- **Nivel de estrés percibido**

Una vez que se ha calculado el nivel de estrés de los 108 docentes que forman parte del estudio, se observa que, el rango de la puntuación total de la Escala PSS-14 aplicado a los docentes es de 2 a 36 puntos con un promedio de $19,6 \pm 8,0$ puntos; con una mediana de 20 puntos (Tabla 4 y Figura 1). Esto permite observar que en el nivel promedio de estrés en los docentes evaluados establece que estos se encuentran de vez en cuando estresados y que ciertos docentes se encuentran a menudo estresados,

pero al evidenciar que el puntaje máximo es de 36 puntos, ninguno de ellos se encuentra estresado muy a menudo. Además, en base a la Figura 4, se determina dos grupos de docentes los que tienen un nivel bajo de estrés con puntajes aproximados de 2 a 11 y aquellos con un nivel medio de estrés con puntajes que oscilarían entre 12 y 36 puntos.

Figura 1. Histograma de la puntuación total de estrés de los docentes participante



Fuente: Elaboración propia

Tabla 17. Puntuaciones escala de estrés percibido

Estadísticos	Media	Desviación estándar	Mediana	Máximo	Mínimo
Calificación SPP-14	19,6	8,0	20	36	2

Fuente: Elaboración propia

Como parte final, se evidencia el nivel de estrés de acuerdo con los puntos de corte consensuados en Torres, et al. (2007), en el grupo de docentes que formaron parte del estudio. En este sentido, se observa que el 23,1% de los docentes casi nunca o nunca están estresados, equivalente a nivel bajo; el 60,2% de vez en cuando están

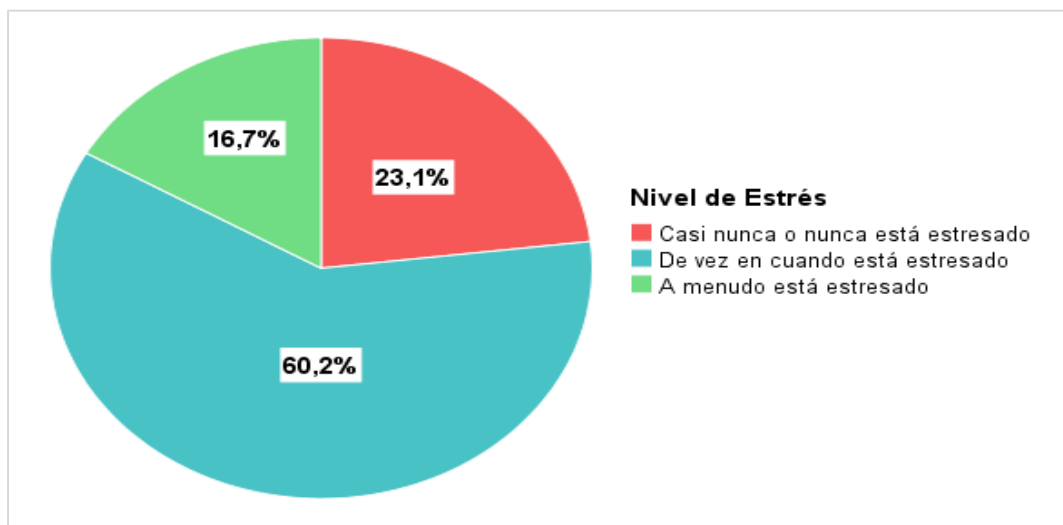
estresados, correspondiente a un nivel medio; y el 16,7% a menudo están estresados, que indica un nivel alto (Tabla 5 y Figura 2). A pesar de que no se distingue un porcentaje de docentes que estén estresados muy a menudo el porcentaje conjunto de 76,9% de docentes que están estresados de vez en cuando o a menudo hace que sea prudente. Diseñar un plan de intervención para la mitigación del estrés en los docentes de esta Unidad Educativa, y evaluar este plan de intervención bajo criterio de especialistas.

Tabla 18. Distribución del nivel de estrés en los docentes participantes

Nivel de Estrés	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	25	23.1%
Medio	65	60.2%
Alto	18	16.7%
Muy alto	0	0.0%

Fuente: Elaboración propia

Figura 2. Distribución del nivel de estrés en los docentes participantes



Fuente: Elaboración propia

3.2. Discusión de resultados

En el presente estudio se ha logrado contar con la participación de 108 docentes a quienes se les ha aplicado la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) y se ha podido determinar que el nivel de estrés no llega a ser muy frecuente en los participantes, dado que ninguno de ellos llega a obtener un puntaje superior a 42 puntos en la valoración total de la PSS-14. No obstante, el 76,9% de los docentes presentan un nivel de estrés esporádico y habitual lo cual es un porcentaje considerable.

Dentro del contexto sociodemográfico, se pudo determinar a un grupo de docentes con un promedio de edad de $48,6 \pm 7,3$ años lo cual indica experiencia por parte del profesorado para impartir las clases que se les fuera encargadas. En cuanto al sexo, el 63,0% corresponde a mujeres. El lugar de residencia es Riobamba con el 91,7%; y en el sector urbano con el 92,6%. Finalmente, el 68,5% de los docentes imparten clases en niveles de Básica Superior o Bachillerato.

Al momento de contrastar los resultados de este estudio con investigaciones relacionadas, tanto a nivel nacional como internacional, se encuentran ciertas similitudes. Por ejemplo, en el estudio de Gutiérrez (2020) quien realiza una evaluación de estrés percibido y su relación con factores sociodemográficos en docentes y estudiantes de la facultad de odontología frente la pandemia COVID-19, donde se evalúa a 24 docentes; el 70,83% correspondientes a hombres, con una calificación de estrés que oscila entre los 5 y 39 puntos con una media de 17,79 puntos; a diferencia del trabajo actual donde la calificación tuvo un rango de 2 a 36 puntos con una media de 19,6 puntos, dos puntos por encima del trabajo de Gutiérrez. Sin embargo, en las dos investigaciones se ha determinado que el nivel de estrés percibido no supera los 42 puntos para que el estrés en el grupo de análisis sea considerado como elevado, muy habitual o considerable.

Por otro lado, el trabajo de factores asociados al estrés percibido por los docentes de planta de la fundación universitaria los libertadores donde se contó con un total de 63

docentes el 65,1% hombres y el 34,9% de mujeres con un promedio de 45,23 años. En este caso la proporción de hombres es mayor y el promedio de edad es menor por 3 años con el presente estudio. Se encontró además que el 17,46% de los docentes refirieron presentar una percepción de estrés alta o relativamente alta (Pinilla & Jiménez, 2019) lo cual difiere con los resultados de este trabajo donde no se encontró docentes con estos niveles de estrés.

Un trabajo similar al desarrollado por Tacca y Tacca (2019) se llevó a cabo en Colombia, donde el grupo de investigadores Lemos et al. (2019) analizaron los factores psicosociales asociados al estrés en profesores universitarios colombianos; con una muestra de 61 profesores en un rango de edad de 25 a 63 años donde el 65,6% fueron hombres y se encontró que el 21,3 % de los profesores presentan niveles significativos de estrés. En contraste con el presente trabajo, nuevamente se ve una mayor participación de hombres, el rango de edad es más amplio en el trabajo de Lemos et al., no obstante, el dato que más salta a la vista es que el 21% de los docentes tienen estrés de manera significativa; contrario a lo encontrado en la investigación actual, donde no se cuenta con registros de niveles de estrés elevados.

De manera general los estudios que analizan el estrés percibido en docentes pretenden diagnosticar cuáles son los factores que inciden significativamente sobre el nivel de estrés, a diferencia del presente estudio donde se presente únicamente identificar cuál es el nivel de estrés que perciben los docentes para generar una estrategia basada en un plan de intervención para la mitigación del estrés en los docentes de esta unidad educativa, y que esta intervención sea evaluada bajo criterio de especialistas con el fin de contribuir a un mejor desarrollo de actividades en el grupo de docentes estudiados.

CONCLUSIONES

- La revisión bibliográfica fue importante para la conceptualización del problema y entender las causas y consecuencias del estrés, además de relacionarlo con la condición docente en la actualidad, asimismo a través de la revisión teórica se encontró y analizó herramientas psicológicas con el fin de construir el plan de intervención contra el estrés.
- La población docente de la Unidad Educativa “Isabel de Godin” no registra niveles preocupantes de estrés a partir de la evaluación con la Escala de estrés percibido (ssp-14) el 23,1% de los docentes casi nunca o nunca están estresados, equivalente a nivel bajo; el 60,2% de vez en cuando están estresados, correspondiente a un nivel medio; y el 16,7% a menudo están estresados, que indica un nivel alto por lo que el plan se enfoca en la prevención y la instrucción de herramientas que ayuden a mitigar dicho problema.
- Se construyó el plan de intervención con el fin de proveer instrumentos de ámbito conductual, cognitivo, psicosomático y afectivo, para así guiar a partir de la teoría transaccional del estrés al apoyarse mayormente en la corriente cognitivo-conductual para escoger las técnicas para la intervención.
- El plan es validado por un a través de expertos, psicólogos clínicos que dominan las técnicas y procesos de intervención de afecciones psicológicas como el estrés, con el fin de asegurar que los objetivos propuestos por el plan se cumplan, los cuales determinaron que posee las cualidades correctas para ser aplicado y cumplir su finalidad.

RECOMENDACIONES

- Implementar el plan de intervención a la población docente de la institución dentro del tiempo estimado bajo la dirección de un orientador experto en intervenciones grupales.
- Hacer un seguimiento de los niveles de estrés, a la población docente después de la ejecución del plan y una vez cada año lectivo con el fin de que el conocimiento del estado de salud mental este siempre actualizado.
- Se recomienda hacer una evaluación más profunda del estrés en los docentes con relación a las exigencias de la institución educativa con el objetivo de conocer los factores laborales que influyen en la generación del estrés.

BIBLIOGRAFÍA

Acevedo, J. P., & Zuluaga, D. A. (2020). *Salud mental en estudiantes universitarios: análisis secundario de diálogos socráticos y pensamiento crítico*. [Tesis Dctoral, Universidad de San Buenaventura], Repositorio institucional USB.

Aguilera, R. (2013). *Identidad y diferenciación entre método y metodología*. Estudios Políticos, 9(28), 81-103.

Álvarez, A. (2020). *Clasificación de las investigaciones*. Repositorio ULIMA. Recuperadode:[https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10818/Nota%20Acad%C3%A9mica%20%20\(18.04.2021\)%20%20Clasificaci%C3%B3n%20de%20Investigaciones.pdf?sequence=4](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10818/Nota%20Acad%C3%A9mica%20%20(18.04.2021)%20%20Clasificaci%C3%B3n%20de%20Investigaciones.pdf?sequence=4)

Arias, J., & Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. ENFOQUES CONSULTING EIRL.

Arís, N. (2014). *Aspectos sociales y sociológicos en el estrés de los docentes*. Revista de Comunicación Vivat Academia, 17(126), 79-88.

Avalos, B., Cavada, P., Pardo, M., & Sotomayor, C. (2010). *La profesión docente: temas y discusiones en la literatura internacional*. Estudios Pedagógicos, 36(1), 235-263.

- Bada, O., Salas, R., Castillo, E., Arroyo, E., & Carbonell, C. (2020). *Estrés laboral y clima organizacional en docentes peruanos*. *MediSur*, 18(6), 1138-1144.
- Balarezo, L. (2016). *Psicoterapia*. (Segunda edición ed.). Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Balluerka, N., Gómez, B., Hidalgo, M., Gorostiaga, A., Espada, J., Padilla, J., et al. (2020). *Las consecuencias psicológicas de la Covid-19 y el confinamiento. Informe de investigación*. Servicio de Publicaciones de la Universidad del País Vasco.
- Barrio, J., García, M., Ruíz, I., & Arce, A. (2006). *El estrés como respuesta*. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 37-48.
- Beltrán, S., & Ortiz, J. (2020). *Los paradigmas de la investigación: un acercamiento teórico para reflexionar desde el campo de la investigación educativa*. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 11(21), e054.
- Brito, J., Nava, M., Patlán, J., & Preciado, M. (2019). *Validez psicométrica de la escala de estrés psicológico en personal de enfermería en el norte de México*. *Investigación en la Educación*, 45(3), 299-303.

- Buatista, L., & García, D. (2018). *Estrés laboral y desempeño docente en una institución educativa pública de Cangallo – Ayacucho*. [Tesis de Maestrado, Escuela de Posgrado Universidad César Vallejo], Repositorio Institucional UCV.
- Butcher. (2007). *Validación psicométrica de escalas PSS-14, AFA-R, HDRS, CES-D, EV en puérperas mexicanas con y sin preeclampsia*. *Enfermería universitaria*, 12(3), 122-133.
- Butcher, J., Mineka, S., & Hooley, J. (2007). *Psicología clínica* (12° ed.). Pearson.
- Campo, A., Bustos, G., & Romero, A. (2009). *Consistencia interna y dimnesionalidad de la escala de estrés percibido (EEP-10 y EEP-14) en una muestra de universitarias de Bogotá, Colombia*. *Aguichan*, 9(3), 271-280.
- Cañete, R., Guilhem, D., & Brito, K. (2012). *Consentimiento informado: algunas consideraciones actuales*. *Acta bioethica*, 18(1), 121-127.
- Carranco, S., Vera, H., & Vera, C. (2021). *Estrés laboral en personal de salud modalidad teletrabajo a propósito del COVID-19: casos de estudios en Guayaquil y Salitre, durante el periodo 2020-2021*. *RECIMUNDO*, 5(2), 6-18.

Casañas, R., & Lalucat, L. (2018). *Promoción de la salud mental, prevención de los trastornos mentales y lucha contra el estigma*. Revista de Estudio de Juventud, 121, 117-132.

Chambi, M., & Puma, A. (2021). *Eficacia de las técnicas de relajación muscular de Jacobson para aliviar el estrés en miembros de la comunidad Casa Blanca-Arequipa, 2021*. [Tesis de Pregrado, Universidad Continental], Repositorio Institucional CONTINENTAL.

Cortés, J. (2021). *El estrés docente en tiempos de pandemia*. Dilemas contemporáneos. Educación, política y valores, 8(6), 1-11.

Cueva, M., Chica, M., & Lituma, K. (2021). *Medición del nivel de estrés presentado en los docentes de educación básica y bachillerato de la unidad educativa CEBCI y de la unidad educativa Cristiana Verbo de la ciudad de Cuenca, provocado por el teletrabajo durante la pandemia de COVID 19*. [Tesis de Pregrado, Universidad del Azuay], Repositorio Institucional UAZUAY.

De Camargo, B. (2010). *Estrés síndrome general de adaptación o reacción general de alarma*. Revista Médico Científica, 2, 78-86.

- De la Rubia, J., & De León, F. (2014). *Validación de la escala de estrés percibido (PSS-14) en la población de dentistas colegiados de Monterrey. Ansiedad y estrés*, 20(2-3), 193-209.
- Del Mónaco, R. (2019). *Ir al punto, definir plazos y objetivos tiempos y palabras en los tratamientos cognitivo-conductuales en Buenos Aires, Argentina. Runa*, 40(1), 65-82.
- Donaire, L. (2021). *Mindfulness en la comunidad educativa*. [Proyecto educativo, Universidad de La Rioja], Repositorio institucional UNIR.
- Dos Santos, B., Ribeiro, S., Scorsolini, F., & de Marchi, R. (2020). *Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. index de enfermería*, 29(3), 137-141.
- Erazo, F., & Bolivar, E. (2019). *Propuesta del plan de promoción y prevención para el manejo de estrés del personal docente del jardín Liceo Pedagógico Garabatos de Colores*. [Tesis de Especialización, Universidad ECCI], Repositorio Institucional ECCI.
- Escudero, C., & Cortez, L. (2018). *Técnicas y métodos cualitativos para la investigación científica*. Ediciones UTMACH.

Fajardo, D. M. (2020). *Formación de la conciencia crítica con los estudiantes del instituto tecnológico por cooperativa de enseñanza en el municipio de estanzuela, departamento de Zacapa*. [Trabajo de Pregrado, Universidad San Carlos de Guatemala], Repositorio institucional USAC.

García, T. (2003). *El cuestionario como instrumento de investigación/evaluación*. Centro Universitario Santa. http://www.univsantana.com/sociologia/El_Cuestionario.pdf

Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B., & Muñoz, R. (2020). *Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares*. Revista Médica Clínica Las Condes, 31(2), 169-173.

Gómez, M. (2017). *La profesión docente como base del pensamiento y la investigación como sostén del buen docente*. Revista Jurídica de Investigación e Innovación Educativa (REJIE Nueva Época)(15), 47-56.

González, F. (2007). *Metodología cualitativa y formación intercultural en entornos virtuales*. Revista electrónica teoría de la educación. educación y cultura en la sociedad de la información, 8(1), 107-133.

González, F. M. (2007). *Instrumentos de Evaluación Psicológica*. Editorial Ciencias Médicas.

Guerrero, E., Gómez del Amo, R., Moreno, J., & Guerrero, M. (2018). *Factores de riesgo psicosocial, estrés percibido y salud mental en el profesorado*. Revista Clínica Contemporánea, 9(1), 1-12.

Guriérrez, J. (2020). *Evaluación de estrés percibido y su relación con factores sociodemográficos en docentes y estudiantes de la facultad de odontología frente la pandemia COVID-19*. Universidad Autónoma de las Andes "UNIANDES", 35.

Henao, M. (2021). *Estrés y depresión como factores pronósticos en pacientes con enfermedad coronaria*. [Tesis doctoral, Universidad Pablo de Olavide], Repositorio Institucional RIO.

Hernández, I. (2022). *Principios de mindfulness para el cultivo de la salud mental en el aula*. Jameos digital : revista de contenidos educativos del CEP de Lanzarote(10), 52-55.

Larzabal, A., Ramos, M., & Hong, A. (2019). *Cyberbullying and its relationship with perceived stress in high school students – a case of study in the province of Tungurahua*. P. M. Latinoamericana, 13(1), 150-157.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Ediciones roca.

Leira, M. (2011). *Manual de bases biológicas del comportamiento humano*. Universidad de la República.

Lemos, M., Calle, G., Roldán, T., Valencia, M., Orejuela, J., & Román, J. (2019). *Factores psicosociales asociados al estrés en profesores universitarios colombianos*. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 15(1), 1-12.

Lemos, M., Calle, M., Roldan, T., Valencia, M., Orejuela, J., & Roman, J. (2019). *Factores psicosociales asociados al estrés en profesores universitarios colombianos*. *Diversitas-perspectivas en psicología*, 15(1), 59-70.

Mejia, M. J. (2022). *Programa basado en estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés en docentes de una institución educativa de Cajamarca 2021: Estudio descriptivo - propositivo*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo], Repositorio Institucional UCV.

Naranjo, M. (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo*. *Revista Educación*, 33(2), 171-190.

Oblitas, L., Anicama, J., Calderón, R., Ferrel, R., León, A., & Ortiz, A. (2018). *Mindfulness, qigong y su impacto en la salud*. *Persona*, 21(2), 79-88.

Ortiz, S., Sandoval, E., Adame, S., Ramírez, C., Jaimes, A., & Ruiz, A. (2019). *Manejo del estrés; resultado de dos intervenciones: cognitivo conductual y yoga, en estudiantes irregulares de medicina*. *Investigación en educación médica*, 8(30), 9-17.

Ospina, A. (2016). *Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar: Análisis comparativo*. [Tesis de Maestría, Universidad Católica de Colombia] Repositorio Institucional UCATOLICA.

Pacheco, M. (2021). *Factores de riesgo psicosocial en el personal docente de la unidad educativa la Asunción*. [Tesis de Magister, Universidad del Azuay], Repositorio Institucional UAZUAY.

Pardo, R. (2019). *El debate en reestructuración cognitiva: Análisis de los mecanismos terapéuticos de cambio clínico*. [Repositorio Institucional, Universidad Autónoma de Madrid], Repositorio Institucional UAM.

Parra, M., Montañez, J., & Bartolomé, R. (2012). *Conociendo mindfulness*. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*(27), 29-46.

- Perez, K., Campo, C., Mendoza, A., Silva, G., & Saumeth, Y. (2021). *Factores estresantes en profesores de las instituciones educativas de la ciudad de Santa Marta, en la modalidad de trabajo remoto durante el covid-19*. *Loginn*, 5(2), 1-9.
- Pinilla, J., & Jiménez, M. (2019). *Factores asociados al estrés percibido por los docentes de planta de la fundación universitaria los libertadores*. Trabajo de grado para optar al título de profesional en Psicología. Bogotá, Colombia.
- Porrero, L. M. (2020). *La ficha de autorregistro en el aula de traducción y su influencia en la autorregulación del aprendizaje y la confianza en el estudiantado*. [Trabajo de Grado, Universidad de Granada], Repositorio Institucional DIGIBUG.
- Pressley, T., Cheyeon, H., & Learn, E. (2021). *Teacher stress and anxiety during COVID-19: An empirical study*. *Sch Psychol*, 36(5), 367-376.
- Ramos, C. (2020). *Alcances de una investigación*. *Ciencia América*, 9(3), 1-5.
- Remor, E. (2006). *Psychometric properties of a european spanish version of the perceived stress scale (PSS)*. *The spanish journal of psychology*, 9(1), 86-93.
- Remor, E., & Carrobles, J. (2001). *Versión española de la escala de estrés percibido (PSS-14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+*. *Ansiedad y estres*, 7(2-3), 195-201.

Reyes, A. (s/f). *Trastornos de ansiedad*. Guía práctica para diagnóstico y tratamiento.

Biblioteca virtual en salud Honduras.

Reyna, C., Mola, D., & Correa, P. (2019). *Escala de estrés percibido: análisis psicométrico desde la TCT y la TRI*. *Ansiedad y estrés*, 25(2), 138-147.

Rodríguez, E. (2018). *Técnicas de relajación en el paciente con ansiedad*. Interpsiquis XIX congreso virtual internacional de psiquiatría:<https://psiquiatria.com/congresos/pdf/1-1-2018-23-pon3%20005.pdf>

Roig, V. (2020). *La docencia en la enseñanza superior*. Nuevas aportaciones desde la investigación e innovación educativas. OCTAEDRO.

Rosales, R. (2014). *Estrés y salud*. [Tesis de Pregrado, Universidad de Jaén], Repositorio Institucional UJAEN.

Ruiz, M., Díaz, M., & Villalobos, A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitiva conductuales*. Desclée De Brouwer.

Santos, L., & Solórzano, L. (2022). *Diseño de un programa de mindfulness para la regulación emocional y la disminución del estrés en adultos*. [Tesis de Especialización, Universidad El Bosque], Repositorio Institucional UNBOSQUE.

Senado, J. (1999). *Los factores de riesgo*. Revista cubana de medicina general integral, 15(4), 446-452.

SINEACE. (2020). *Guía para la elaboración y aplicación de grupo focal G-DEP-005*. SINEACE.

Tacca, D., & Tacca, a. (2019). *Factores de riesgos psicosociales y estrés percibido en docentes universitarios*. Propósitos y representaciones, 7(3), 323-353.

Tena, F. J. (2020). *Psicoeducación y salud mental*. SANUM, 4(3), 36-45.

Ticliahuanca, J. (2020). *Factores asociados a escucha activa durante prácticas clínicas en estudiantes de enfermería de una universidad privada de San Martín, 2018*. [Tesis de Pregrado, Universidad Católica Sedes Sapientiae, Repositorio Institucional UCSS.

Torres, M., Vega, E., Vinalay, I., Arenas, G., & Rodriguez, E. (2015). *Validación psicométrica de escalas PSS-14, AFA-R, HDRS, CES-D, EV en puérperas mexicanas con y sin preclampsia*. Enfermería universitaria, 12(3), 122-133.

Vintimilla, M. (2012). *Diagnóstico de los niveles de estrés en el personal de plastiazuay s.a. Cuenca*. Análisis de incidencia en su desempeño y manual de manejo de

estrés. [Trabajo de Pregrado, Universidad Politécnica Salesiana], Repositorio institucional UPS.

Zavala, J. (2008). *Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos*. Educación, 32, 67-86.

Zuñiga, E. (2019). *El estrés laboral y su influencia en el desempeño de los trabajadores*. Gestión en el tercer milenio, 22(44), 115-120.

ANEXOS

Anexo 1: Ficha sociodemográfica

1. Fecha de Nacimiento

2. Edad

3. Sexo

- Masculino
- Femenino

4. Ciudad de domicilio actual

5. Sector del domicilio

- Urbano
- Rural

6. ¿Usted es docente de....?

- Básica media
- Básica superior
- Bachillerato

Anexo 2: Consentimiento informado

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio de la presente solicito su autorización para incluirlo como participante en la investigación de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador "Sede Ambato". La investigación es realizada por el estudiante Sebastián Emilio Sosa Silva y dirigida por el Mg. Víctor Cuadrado Rodríguez, docente de la PUCE - Ambato. El estudio de esta investigación está centrado en desarrollar un plan de intervención para mitigar el estrés en la población docente. Su colaboración será de manera anónima, voluntaria y le tomará aproximadamente 10 minutos. Se solicita, además de su participación en esta investigación, la autorización para utilizar la información obtenida para fines académicos. Se le garantiza absoluta confidencialidad de la información. Le agradezco mucho por su comprensión y colaboración.

Anexo 3: Escala de estrés percibido

Versión española (2.0) de la *Perceived Stress Scale (PSS)* de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor.

Escala de estrés percibido - *Perceived Stress Scale (PSS)* – versión completa 14 ítems.

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una “X” cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4

11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

Anexo 4: Ficha de reconocimiento de emociones

LAS EMOCIONES

Las emociones son parte de las personas y también son parte de ti. Conoces más tus emociones cuando compartes con otros los hechos de tu vida.

- A estas caras dibújales la boca y cejas en diferentes expresiones.



Anexo 5: Instrumento de validación Estefanía Lara

Instrumento para la validación de propuestas de intervención psicológica

Usted ha sido seleccionado como experto para validar la propuesta de intervención psicológica plan de intervención para mitigar los niveles de estrés en docentes de la Unidad Educativa Isabel de Godín , por lo que, se le solicita su participación como validador de la misma. Le solicitamos nos facilite la siguiente información:

- Nombres y apellidos del experto: Estefanía Isabel Lara Orozco
- Cargo e institución donde labora: Psicóloga Clínica-Psicoterapeuta en el Hospital Clínica Metropolitana
- Profesión: Psicóloga Clínica-Psicoterapeuta
- Grado académico: Cuarto nivel
- Años de experiencia en la profesión: 6 años
- Actividad científico-investigativa y profesional del experto:
- Investigación en la influencia de los programas infantiles (Masha y el Oso), en el comportamiento de los niños en la primera infancia.
- Estudio sobre las principales dificultades para el diagnóstico de TDAH en niños en el Ecuador
- Estudio sobre los cambios psicológicos en pacientes diagnosticados con cáncer a la tiroides (en proceso).

Indicación al experto:

En la siguiente tabla, califique cada dimensión e indicador marcando con una X, de acuerdo a la escala descrita anteriormente; además, puede escribir las observaciones que usted considere pertinente.

Criterios/Indicadores	Descripción	Deficiente				Baja				Regular				Buena				Muy buena				Observaciones		
		1	10	15	20	21	30	35	40	41	50	55	60	61	70	75	80	81	90	95	100			
Procedimental	La propuesta se ajusta a los criterios teóricos, técnicos, metodológicos y éticos de la intervención psicológica																		X					
Planificación operativa	Planificación operativa de la propuesta con ajuste teórico-práctico (congruencia)																		X					
Ajuste ético-profesional	Existe evidencia científica, trato humano, manejo adecuado de la información y en la aplicación de las pruebas diagnósticas y procedimientos de intervención																		X					
Suficiencia	Contiene los aspectos necesarios como: número de sesiones, actividades, técnicas, recursos materiales, tiempo para el abordaje del tema																			X				
Coherencia	Los componentes de la propuesta tienen relación lógica entre sí; con lenguaje claro y sencillo																		X					
Relevancia	La propuesta se ajusta a los objetivos de la investigación, a las necesidades de los beneficiarios detectadas en el diagnóstico																		X					
Organización	Se refiere a la secuencia de las actividades según orden de complejidad																		X					

Anexo 6: Instrumento de validación Nelson Omar Guato Bermeo

Instrumento para la validación de propuestas de intervención psicológica

Usted ha sido seleccionado como experto para validar la propuesta de intervención psicológica plan de intervención para mitigar los niveles de estrés en docentes de la Unidad Educativa Isabel de Godin, por lo que, se le solicita su participación como validador de la misma. Le solicitamos nos facilite la siguiente información:

- Nombres y apellidos del experto: NELSON OMAR GUATO BERMEO
- Cargo e institución donde labora: PSICÓLOGO CLÍNICO CENTRO DE ESPECIALIDADES MÉDICAS SALVATORE
- Profesión: PSICÓLOGO CLÍNICO
- Grado académico: TERCER NIVEL
- Años de experiencia en la profesión: 9 años
- Actividad científico-investigativa y profesional del experto:
 - Docente Investigador Universitario – carrera de Psicología Clínica/Facultad Ciencias de la Salud – Universidad Nacional de Chimborazo.
 - En la cual participa en proyectos de vinculación con la colectividad:
 - Proyecto Educación Preventiva contra el uso indebido de alcohol, cigarrillo y otras drogas.
 - Proyecto La violencia escolar “EL BULLYING NO ES UN JUEGO”
 - Como docente investigador participa de:
 - Proyecto Salud Mental de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba-Ecuador 2014 – 2016
 - Conformo grupo de investigación con pares de la ESPOCH para la investigación: Análisis de la implementación de la Estrategia Nacional Intersectorial de Planificación Familiar y Prevención del Embarazo en Adolescentes (ENIPLA-PEA) en el área de influencia del Centro de Salud No1 del Cantón Riobamba en el período 2011-2013.
 - Inteligencia Emocional En El Proceso Enseñanza Aprendizaje del inglés 2014-2015
 - Trabaja en el Rediseño Curricular De La Carrera De Psicología De La Facultad De Ciencias De La Salud De La Universidad Nacional De Chimborazo Para El Período 2015.
 - Realiza dos **PUBLICACIONES:**
 - INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DEL INGLÉS - Revista “Eugenio Espejo” de la Facultad de Ciencias de la Salud –UNACH

Anexo 7: Instrumento de validación Alejandro Andrade Castelo

Instrumento para la validación de propuestas de intervención psicológica

Usted ha sido seleccionado como experto para validar la propuesta de intervención psicológica plan de intervención para mitigar los niveles de estrés en docentes de la Unidad Educativa Isabel de Godin , por lo que, se le solicita su participación como validador de la misma. Le solicitamos nos facilite la siguiente información:

- Nombres y apellidos del experto: ALEJANDRO ANDRADE CASTELO
- Cargo e institución donde labora: LÍDER DE EQUIPO ARIA PSICOLOGIA
DGDSH
- Profesión: PSICÓLOGO CLINICO
- Grado académico: TERCER NIVEL
- Años de experiencia en la profesión: 20 AÑOS
- Actividad científico-investigativa y profesional del experto: INVESTIGACIÓN
COEFICIENTE INTELECTUAL EN NIÑOS CON TDH COLEGIO MÉDICO DE
CHIMBORAZO

Anexo 8: Instrumento de validación Kerly Renata Cuenca Trujillo

Instrumento para la validación de propuestas de intervención psicológica

Usted ha sido seleccionado como experto para validar la propuesta de intervención psicológica plan de intervención para mitigar los niveles de estrés en docentes de la Unidad Educativa Isabel de Godín , por lo que, se le solicita su participación como validador de la misma. Le solicitamos nos facilite la siguiente información:

- Nombres y apellidos del experto: Kerly Renata Cuenca Trujillo
- Cargo e institución donde labora: Psicóloga Clínica en la Cruz Roja Ecuatoriana de Orellana
- Profesión: Psicóloga Clínica
- Grado académico: Tercer Nivel
- Años de experiencia en la profesión: 1 año
- Actividad científico-investigativa y profesional del experto:

Psicóloga Clínica de la Cruz Roja Ecuatoriana de Orellana, con orientación en Terapias Cognitivas Conductuales. Actualmente, cursa el Diplomado Especializado en Intervención Psicoterapéutica en Conductas de Alto Riesgo con aval de la Universidad Central del Ecuador e instituciones internacionales, y la Certificación Internacional en Análisis de la Conducta con aval de instituciones internacionales. Además, cuenta con experiencia impartiendo capacitaciones a empresas públicas, privadas y colegios sobre temas de salud mental.

Anexo 9: Instrumento de validación

Instrumento para la validación de propuestas de intervención psicológica

Usted ha sido seleccionado como experto para validar la propuesta de intervención psicológica plan de intervención para mitigar los niveles de estrés en docentes de la Unidad Educativa Isabel de Godín, por lo que, se le solicita su participación como validador de la misma. Le solicitamos nos facilite la siguiente información:

- Nombres y apellidos del experto: Adriana Carolina Ahulema Moncayo
- Cargo e institución donde labora: Psicóloga clínica / Hogar Manuel Galecio - Junta de Beneficencia de Guayaquil
- Profesión: Psicóloga clínica
- Grado académico: Superior
- Años de experiencia en la profesión: 6
- Actividad científico-investigativa y profesional del experto:

Indicación al experto:

En la siguiente tabla, califique cada dimensión e indicador marcando con una X, de acuerdo a la escala descrita anteriormente; además, puede escribir las observaciones que usted considere pertinente.

Criterios/Indicadores	Descripción	Deficiente				Baja				Regular				Buena				Muy buena				Observaciones
		1	10	15	20	21	30	35	40	41	50	55	60	61	70	75	80	81	90	95	100	
Procedimental	La propuesta se ajusta a los criterios teóricos, técnicos, metodológicos y éticos de la intervención psicológica																		X			
Planificación operativa	Planificación operativa de la propuesta con ajuste teórico-práctico (congruencia)																		X			
Ajuste ético-profesional	Existe evidencia científica, trato humano, manejo adecuado de la información y en la aplicación de las pruebas diagnósticas y procedimientos de intervención																				X	
Suficiencia	Contiene los aspectos necesarios como: número de sesiones, actividades, técnicas, recursos materiales, tiempo para el abordaje del tema																				X	
Coherencia	Los componentes de la propuesta tienen relación lógica entre sí; con lenguaje claro y sencillo																		X			
Relevancia	La propuesta se ajusta a los objetivos de la investigación, a las necesidades de los beneficiarios detectadas en el diagnóstico																				X	
Organización	Se refiere a la secuencia de las actividades según orden de complejidad																		X			

