



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional

Programa de Profundización en Psicología Clínica

REDUCCIÓN DE ESTRÉS EN DOCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA  
DURANTE LA CONTINGENCIA SANITARIA POR COVID-19:  
PROPUESTA DE TALLER EN LÍNEA

Reporte de Investigación Teórica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

MINERVA DE LA PEÑA ITO

Director: Lic. Estela Parra Estrada



Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, 22 de junio del 2021.



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## Tabla de contenidos

<b>RESUMEN</b> .....	<b>1</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>1</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>3</b>
<b>CAPÍTULO 1</b> .....	<b>7</b>
<b>JUSTIFICACIÓN Y CONTEXTO</b> .....	<b>7</b>
<b>1.1 EDUCACIÓN BÁSICA A DISTANCIA</b> .....	<b>8</b>
1.1.1 EDUCACIÓN BÁSICA EN MÉXICO. ....	9
1.1.2 CONTINGENCIA SANITARIA POR COVID-19 EN MÉXICO. ....	10
1.1.3 CONTINGENCIA SANITARIA Y EDUCACIÓN. ....	11
<b>1.2 ESTRÉS LABORAL DE LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA</b> .....	<b>12</b>
1.2.1 LOS ALUMNOS ESTUDIANDO DESDE CASA.....	13
1.2.2 EL DOCENTE TRABAJANDO DESDE CASA. ....	14
1.2.3 ESTRÉS LABORAL DOCENTE EN CASA. ....	16
<b>CAPÍTULO 2</b> .....	<b>20</b>
<b>FUNDAMENTACIÓN Y DISEÑO</b> .....	<b>20</b>
<b>2.1 TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL</b> .....	<b>20</b>
2.1.1 MODELO DE AUTOEFICACIA. ....	22
2.1.2 LA TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL Y LA AUTOEFICACIA. ....	23
<b>2.2 TÉCNICAS COGNITIVO CONDUCTUALES</b> .....	<b>24</b>
2.2.1 INOCULACIÓN AL ESTRÉS .....	26
2.2.2 TÉCNICAS DE RELAJACIÓN. ....	27
2.2.2.1 RELAJACIÓN MUSCULAR PROFUNDA.....	28
2.2.2.2 RESPIRACIÓN PROFUNDA.....	31
2.2.3 MINDFULNESS.....	32
2.2.4 AUTOINSTRUCCIONES.....	33
2.2.5 ASERTIVIDAD.....	33

<b>CAPÍTULO 3 .....</b>	<b>37</b>
<b>PROPUESTA DE TALLER EN LÍNEA PARA LA REDUCCIÓN DE ESTRÉS EN DOCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA DURANTE LA CONTINGENCIA SANITARIA POR COVID-19.....</b>	<b>37</b>
<b>3.1 OBJETIVOS DEL TALLER.....</b>	<b>37</b>
OBJETIVO GENERAL.....	37
<b>3.2 DISEÑO.....</b>	<b>38</b>
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN: .....	38
DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES A ESTUDIAR: .....	38
<b>3.3 GUÍA DIDÁCTICA O CARTA DESCRIPTIVA DEL TALLER .....</b>	<b>38</b>
OBJETIVO GENERAL.....	39
OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	39
METODOLOGÍA DEL TALLER .....	39
<b>3.4 CARTAS DESCRIPTIVAS .....</b>	<b>41</b>
<b>DISCUSIÓN.....</b>	<b>49</b>
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>52</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>54</b>
<b>ANEXO A .....</b>	<b>59</b>
<b>ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO.....</b>	<b>59</b>

## Resumen

La pandemia por COVID-19 ocasionó un cambio de vida álgido que colocó a toda la humanidad en un estado emocional crítico. El confinamiento social y laboral obligó a la mayoría de la población a un drástico cambio de actividades. Las escuelas cerraron y los docentes con un sistema educativo fragmentado y en uso de sus propios recursos buscaron la manera de continuar con su labor educativa a través de la educación en línea. Esta nueva forma de trabajo trajo para muchos de ellos ansiedad y estrés, principalmente a los docentes de educación básica debido a las limitaciones con las que se encontraron sus alumnos y la constante presencia de padres de familia durante las jornadas escolares. Pensando en crear un espacio seguro y dar un acercamiento a los docentes a técnicas cognitivas conductuales para que logren un mejor afrontamiento a las situaciones cotidianas laborales, así como a la reducción de sus niveles de estrés, se diseñó un taller en línea, con un enfoque práctico basado en el modelo de autoeficacia.

**Palabras claves:** Pandemia, educación en línea, docencia, estrés, técnicas cognitivo-conductuales, modelo de autoeficacia.

## Abstract

The COVID-19 pandemic caused a dramatic life change that placed all of humanity in a critical emotional state. The social and labor confinement forced the majority of the population to drastically change activities. Schools closed and teachers with a fragmented educational system and using their own resources looked for a way to continue their educational work through online education. This new way of working brought anxiety and stress to many of them, mainly to basic education teachers due to the limitations their students encountered and the constant presence of parents

during school hours. Thinking of creating a safe space and giving teachers an approach to cognitive behavioral techniques so that they can better cope with daily work situations, as well as reduce their stress levels, an online workshop was designed, with a focus on practice based on the self-efficacy model.

**Keywords:** Pandemic, online education, teaching, stress, cognitive-behavioral techniques, self-efficacy model.

## Introducción

Ante la llegada del virus COVID-19 a nuestro país en marzo del 2020 el entonces Secretario de Educación Pública Esteban Moctezuma Arce, anunció el cierre de escuelas para salvaguardar la salud de alumnos y maestros.

Las escuelas pusieron en marcha el sistema de enseñanza en línea, situación que colocó a docentes frente a un nuevo reto, impartir clases de manera virtual, esta situación generó estrés en los docentes frente a grupo quienes en su mayoría no poseían las habilidades ni los conocimientos necesarios para utilizar las plataformas adecuadas para este fin. Comenzó entonces la apremiante necesidad de capacitarlos en el uso de herramientas digitales para que pudieran desempeñar esta nueva modalidad de enseñanza.

La Secretaría de Educación Pública puso al alcance de los maestros cursos en línea para capacitarlos en plataformas como Zoom y Google Meet que hasta hoy han sido las más utilizadas para la impartición de clases a distancia.

La capacitación fue el de menor de los retos al que se enfrentaron los maestros, de pronto se encontraron en casa frente a una computadora ante la mirada incierta de una parte de sus alumnos debido a que no todos ellos contaban con internet en casa o con el equipo necesario para conectarse a sus clases en línea y al igual que los docentes sin los conocimientos necesarios para hacer uso de la tecnología.

Quienes presentaron una mayor dificultad para adecuarse a este nuevo sistema de enseñanza aprendizaje fueron los alumnos nivel de educación básica, tanto como por la edad de sus estudiantes como por los contenidos de enseñanza, en donde en los primeros años es indispensable la supervisión constante del docente así como la convivencia con pares tan importante para el desarrollo integral del alumno.

Los padres de familia también se vieron también involucrados en este nuevo sistema, al encontrarse en su mayoría en confinamiento tuvieron una total apertura a las clases de sus hijos y la mayoría se hizo presente en ellas, afectando el proceso de aprendizaje y la autonomía de sus hijos, debido a que los alumnos al sentirse en total acompañamiento algunos se volvieron dependientes de ellos, otros padres asumieron el rol de un maestro sombra y fueron estrictos y exigentes y los alumnos se sintieron vigilados, generando estrés e inseguridad en ellos. Los padres de familia no solo influyeron en el alumno, también al estar el docente expuesto durante la impartición de sus clases, ha sido juzgado y cuestionado de manera constante y durante todas las situaciones que se presentan en las clases.

El docente se sabe acompañado y tiene que cuidar en extremo la manera de conducirse frente a su grupo debido a que tanto alumnos como padres de familia se encuentran estresados y susceptibles como resultado del confinamiento.

Además del cambio al que se enfrentaron los docentes por estar de cierta forma en cada una de las casas de sus alumnos, también se encuentran físicamente ubicados en sus hogares, situación a la que no estaban habituados pues al encontrarse en el entorno familiar, los miembros de la familia se hacen presentes durante su horario de trabajo en ocasiones con demandas y requerimientos que les son imposibles realizar debido a su trabajo.

La carga de trabajo laboral se ha incrementado debido a la nueva modalidad debido a que los docentes tienen que plasmar sus enseñanzas de manera gráfica para los alumnos que no pueden conectarse, así como asistir continuamente a cursos y juntas con directivos y padres de familia que presentan inquietudes.

Estas situaciones brevemente descritas pueden generar estrés en los docentes quienes en esta nueva situación se ven afectados por cambios tanto en su vida familiar así como en su ámbito laboral.

Es bajo este escenario al que se enfrenta el docente día a día de donde surge la idea para la realización de este trabajo, el cuestionamiento inminente es cómo ha impactado la modalidad de enseñanza en línea en educación básica en la salud mental de los docentes.

El objetivo de este trabajo es proporcionar al docente un acercamiento a diferentes técnicas cognitivo conductuales a través de una propuesta de taller en línea teórico-práctico apoyado en el modelo de la autoeficacia, para impartir a docentes de educación básica, consta de cinco sesiones en las que se pretende dar un entrenamiento para que explorando técnicas cognitivo conductuales, permanezcan atentos a las situaciones presentes y teniendo la causal que sea pongan en práctica elementos para reducir sus niveles de estrés y ansiedad, así como el logro de una autorregulación y autocontrol durante situaciones detonantes y generadoras de este trastorno emocional.

A lo largo de este trabajo se detallará y presentará la metodología proyectada a este fin, presentada de la siguiente manera, en el capítulo 1 se expondrá la justificación a esta propuesta de taller en línea, basada en la normatividad educativa vigente por la contingencia sanitaria por Covid-19 y el contexto de la educación en línea de educación básica.

El capítulo 2 corresponde a la fundamentación y diseño, se aborda a la Terapia Cognitivo Conductual desde el enfoque de la autoeficacia y se desarrollan de manera puntual algunas técnicas de este enfoque, mismas que se proponen para la adecuación del taller.

En el capítulo 3 detallaré el procedimiento para que el taller en línea tome la ruta y se presente como una ambiciosa propuesta para que los docentes de educación básica frente a grupo puedan adquirir las destrezas necesarias y generar cambios conductuales que favorezcan a la reducción del estrés.

El presente trabajo finalizará con mis conclusiones en donde se plasmará una reflexión acerca del impacto de la pandemia a nivel laboral y personal de los docentes de educación básica en función.

## Capítulo 1

### Justificación y Contexto

La problematización actual de nuestro país con respecto a la Educación Básica en línea surge desde que fue una modalidad impuesta de manera improvisada surgida de la necesidad de encierro por la contingencia sanitaria en nuestro país desde hace ya más de un año. Los aspectos curriculares se han seguido atendiendo, sin embargo, según Cortés (2021) han surgido otras necesidades que debido al aislamiento están impactando en la salud mental de los involucrados en el proceso de enseñanza – aprendizaje.

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en su comunicado de Prensa 185/21 refiere resultados de encuestas realizadas a padres de familia de educación básica quienes en un 58.3% encuentran como desventajas de este sistema de enseñanza que los alumnos no aprenden, además de que no se les da un seguimiento adecuado en su falta de aprendizaje y que los docentes requieren de capacitación técnica en el uso de herramientas digitales.

En este capítulo se analizarán las necesidades que a lo largo de esta nueva disposición educativa han ido surgiendo, se han implementado programas y materias express con la argumentación de atender las afectaciones emocionales que podrían estar presentando los alumnos, sin embargo, de acuerdo con Cortés (2021) se ha dejado de lado la tan afectada emocionalidad del docente.

Considero que se podría contar con mejores instrumentos para guiar a la labor educativa, pero la situación socioeconómica de nuestro país hace que las prioridades para el sector educativo sean otras y se alejan de lo curricular, esta situación afecta directamente a la Educación Básica y a los alumnos. Las líneas de acción a la población en situación de educación a distancia han ido mejorando, pero

aún no han sido cubiertas en su totalidad. Se requiere en término clínico o de apoyo para la atención emocional, tanto de alumnos como de maestros.

Con base en mi experiencia profesional laboral, y en concordancia con Cortés (2021) quien refiere que uno de los grupos más aquejados durante la pandemia fueron los maestros, me atrevo a decir que el personal docente de educación básica se encuentra emocionalmente muy afectado y en un preocupante estado de estrés.

Este es el argumento por la que presentaré a lo largo de este trabajo una propuesta de taller en línea para que a través de un trabajo guiado pero autónomo basado en la autoeficacia, el maestro frente a grupo consiga por medio de la autorregulación y aplicando técnicas cognitivo conductuales reducir sus niveles de estrés.

### **1.1 Educación básica a distancia**

El 24 de agosto de 2020 arrancó en México un nuevo ciclo escolar, que por primera vez en la historia de la educación básica se inició con la modalidad a distancia.

Con este nuevo paradigma educativo surgió la necesidad de implementar un programa educativo para escuelas públicas denominado “Aprende en Casa”, mientras que las escuelas privadas se aventuraron al uso de plataformas digitales para proporcionar a sus alumnos clases en línea, abarcando los horarios regulares de escolaridad presencial.

Los docentes de ambos sistemas educativos se enfrentaron a nuevos retos que fueron desde los emocionales propios hasta el manejo de tecnologías a las que nunca antes se habían enfrentado.

Esta nueva operacionalidad educativa intentó ser incluyente llevando los contenidos educativos vigentes a todas las modalidades educativas existentes y a toda la República Mexicana.

### **1.1.1 Educación Básica en México.**

En México la Articulación de la Educación Básica se rige en principios de equidad y calidad, y la educación es un derecho garantizado por el Artículo Tercero Constitucional.

Artículo 3º. Toda persona tiene derecho a la educación. El Estado -Federación, Estados, Ciudad de México y Municipios- impartirá y garantizará la educación inicial, preescolar, primaria, secundaria, media superior y superior. La educación inicial, preescolar, primaria y secundaria, conforman la educación básica; ésta y la media superior serán obligatorias, la educación superior lo será en términos de la fracción X del presente artículo. La educación inicial es un derecho de la niñez y será responsabilidad del Estado concientizar sobre su importancia. (Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos).

La Ley General de Educación establece tres niveles educativos: básico, medio superior y superior.

En este trabajo nos ocuparemos únicamente en lo referente a la Educación Básica que está conformada por tres niveles: preescolar, primaria y secundaria.

El nivel preescolar consta de tres grados y está destinado a niños de tres a cinco años. El nivel primaria consta de seis grados y atiende a una población entre los seis y los doce años y el nivel de secundaria abarca a jóvenes entre trece y quince años, en estos dos últimos niveles al término se obtiene un certificado oficial que es requisito para ingresar al siguiente nivel educativo.

Como dicta la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, la Educación básica es obligatoria y por tanto adquiere un carácter de universalidad.

### **1.1.2 Contingencia Sanitaria por Covid-19 en México.**

Como reporta la Organización Panamericana de la Salud OPS, el coronavirus SARS-Cov-2 es un virus que apareció en Wuhan, una provincia de la república de Hubei en China en diciembre de 2019, extendiéndose a todos los continentes del mundo y la Organización Mundial de la Salud, a tal grado que el 30 de enero del 2020 el Director General de la Organización Mundial de la Salud declara al COVID-19, nombre con el que se denominó a la enfermedad, producida por este virus como una emergencia de salud pública internacional en conformidad con el Reglamento Sanitario Internacional (2005).

El primer caso de COVID-19 registrado se detectó en México el 27 de febrero del 2020, para el 30 de abril, 64 días después del primer caso, el número de pacientes había aumentado exponencialmente, alcanzando un total de 19224 casos confirmados y 1859 fallecidos.

Actualmente el Gobierno de México a través de su página web en el tablero CONACYT informa que en nuestro país para el día 16 de mayo de 2021 se han presentado 2 567 139 casos positivos estimados, 237 645 defunciones estimadas y 19 299 casos activos estimados de COVID-19.

Desde el inicio de la pandemia en nuestro país la Secretaría de Salud implementó el semáforo epidemiológico que consta de cuatro colores: rojo, naranja, amarillo y verde, y dependiendo el color en el que se encuentre en cada estado de la República Mexicana, se determinarán las restricciones en cuanto a actividades laborales y sociales para evitar la propagación de COVID-19.

El semáforo epidemiológico indica que a la misma fecha, 4 estados se encuentran en naranja, 15 en amarillo y 14 en verde.

Las fases de vacunación en todos los estados han comenzado, la mayoría de trabajadores del sector salud, sector educativo y personas de la tercera edad se encuentran ya vacunadas.

### **1.1.3 Contingencia Sanitaria y Educación.**

El 23 de marzo de 2020 debido a la contingencia sanitaria por Covid-19, el entonces Secretario de Educación Esteban Moctezuma Barragán anuncia en comunicado oficial televisivo el cierre de escuelas explicando que la educación sería impartida a partir de ese momento a distancia. Posteriormente en el boletín 118 (Secretaría de Educación Pública, 2020) informa que la medida tomada fue necesaria para evitar un mayor número de contagios y mitigar la pandemia en la comunidad escolar de todo el país, con esta medida se daría continuidad al ciclo escolar entonces vigente y poder llegar a su conclusión en las ocho semanas restantes, alcanzando los alumnos los aprendizajes esperados.

Barragán en sus propias palabras resalta que “Es un esfuerzo, que no debe considerarse como sustitución de la escuela; durante este periodo se busca garantizar la continuidad del aprendizaje y fortalecer el vínculo entre maestros y estudiantes con el apoyo de las familias” (Secretaría de Educación Pública, Blog, 2020).

De manera pretenciosa se plantea una corresponsabilidad entre maestros frente a grupo y padres de familia. Esta propuesta se lanza para fortalecer al alumno y darle una educación más integral a través de elementos no necesariamente incluidos en el currículo escolar y recayendo esta atención en el contexto socio familiar dándole a los padres de familia la responsabilidad principal para que el alumno forme parte de esta implementación y reciba educación a distancia.

Asimismo, destaca también en este comunicado que los profesores del país serían capacitados en plataformas digitales de google como meet y teams, a través de cuatro webinars para darles las herramientas necesarias para afrontar este nuevo reto.

Así de manera repentina e inesperada tanto alumnos como maestros de pronto se encontraron en sus casas bajo un discurso coherente en palabras pero irreal para muchas comunidades que no cuentan con los medios para alcanzar las medidas tecnológicas propuestas y en metodologías improvisadas de enseñanza a distancia en un nivel de educación básica.

De esta forma empieza el hasta ahora abrupto camino para que los docentes puedan continuar en su labor educativa, su trabajo y esfuerzo se ha redoblado, los maestros han convertidos espacios de sus casas en centros educativos, han tenido que invertir capital para hacerse de equipos de cómputo y mejorar su conectividad pero sobre todo han tenido que enfrentarse al reto tecnológico en donde han aprendido desde utilizar las habilidades tecnológicas básicas hasta el lograr entornos de aprendizaje virtuales adaptados a las necesidades de sus alumnos.

Y el reto mayor, estar bajo la mirada constante de padres de familia y la pérdida del contacto directo y bilateral con el alumno.

## **1.2 Estrés laboral de los docentes de Educación Básica**

En este apartado se analizará el entorno del docente de educación básica a distancia y cómo ha impactado esta modalidad en su salud emocional.

### **1.2.1 Los alumnos estudiando desde casa.**

En marzo del 2020 en una situación extraordinaria y emergente se cierran las Instituciones educativas de todo el país debido a la contingencia sanitaria por Covid-19.

La medida tomó por sorpresa tanto a maestros como alumnos, de pronto las escuelas se encontraban vacías pero con la indicación de dar continuidad al ciclo escolar vigente.

Los alumnos de escuelas de educación básica públicas se adhirieron al programa televisivo de Aprende en Casa a casi un mes del cierre de las escuelas, mientras que la mayoría de las escuelas privadas implementaron de manera prácticamente inmediata aulas virtuales a través de plataformas como Zoom y Google Meet. Es de los alumnos a distancia a los que me enfocaré debido al impacto que se ha generado en los docentes trabajando en este sistema.

Tanto padres de familia como maestros se dieron a la tarea de conseguir equipos tecnológicos y contratar sistemas de internet con suficiente capacidad para mantener la señal estable en casa. Algunos adaptaron incluso espacios especiales para tal fin, otros adecuaron lugares ya existentes de la casa para dar espacio a la nueva modalidad de estudio a distancia.

Durante las primeras semanas todo fue entusiasta y novedoso para los alumnos de educación básica, aunque, empezaron las complicaciones, a los alumnos de grados superiores los padres de familia les dieron más autonomía y les confiaron el equipo, sin embargo, a los más pequeños les quitaron esa independencia escolar con la que los alumnos se manejaban y los padres se instalaron a un lado de sus hijos para apoyarlos por sí tenían dificultades. Ese apoyo en un inicio fue en el entendido de auxiliar a los niños en el uso de las herramientas digitales, pero desafortunadamente el apoyo no se quedó ahí.

Los padres se convirtieron en los maestros sombras de los niños y resultante de esta situación los docentes perdieron la comunicación directa y privada con sus alumnos, los alumnos más privilegiados entraron en una zona de confort en donde el padre les resuelve todo y los menos en un verdadero tormento porque se les exige en casa de manera agresiva las participaciones y respuestas correctas frente a todo el grupo.

El INEGI en su comunicado de Prensa 185/21 refiere resultados de encuestas que muestran que el 98.7% de los alumnos de educación preescolar se encuentra estudiando en línea con apoyo y que de esta cifra el 84.4% se trata de la madre del alumno, mientras que el 93% de los alumnos de educación primaria también se encuentran asistidos por algún adulto en casa, correspondiendo el 77% a las madres de familia .

El resultado, un alumno limitado por la constante presencia de sus padres, que va perdiendo las habilidades de autonomía que ya había adquirido, coartado en una comunicación áulica, sin una convivencia directa con pares y en algunas ocasiones expuesto frente a cámaras o micrófonos que evidencian su alterado entorno familiar.

### **1.2.2 El docente trabajando desde casa.**

El cierre de las escuelas también toma por sorpresa a los docentes quienes tuvieron que adaptar una currícula para un inminente fin de ciclo a distancia.

No tardaron en aparecer ofertas de webinars para capacitación en la enseñanza a distancia, y la Secretaría de Educación Pública en alianza con Profuturo y Telefónica ofreció cursos gratuitos para la actualización docente.

Y de pronto encontramos a un docente no sólo temeroso de la contingencia sanitaria, trasladado de un ámbito escolar a un trabajo desde casa, en dónde no solo se encontraba él, sino también el resto de su familia quienes al verlo en casa, esperaban de él la atención familiar acostumbrada, recorte salarial en muchos casos de maestros de escuelas particulares y con el constante temor incluso de perder su empleo dado la alta deserción de alumnos de escuelas particulares por la incertidumbre de la nueva ruta escolar o el desempleo de los padres de familia.

El docente entonces se dio a la tarea de organizar un espacio apropiado en casa para poder cumplir con su función frente a grupo, procurarse un equipo de cómputo con los requerimientos necesarios para tener soporte y velocidad durante sus clases, contratar o aumentar su capacidad de internet en casa, explicar a sus familiares que a pesar de estar físicamente presente bajo ninguna circunstancia podrá atender sus necesidades debido a que estando frente a grupo, sus alumnos son prioridad, su horario de trabajo no termina con el horario escolar, por las tardes es convocado a reuniones virtuales con directivos para seguir reorganizando y adecuando actividades previamente previstas de manera presencial, atendiendo correos y mensajes por whatsapp de padres de familia quienes no tienen conectividad o están llenos de interrogantes por no saber cómo enviar las evidencias de clase, esa privacidad y espacio familiar desaparece para convertirse en maestro de tiempo completo y esto no es todo, porque además tiene que preparar la clase del día siguiente con recursos y herramientas digitales atractivas para atrapar la atención de sus pequeños y cuando al fin encuentra un espacio libre, avanzar con los cursos de actualización que le están siendo requeridos por las autoridades educativas,

El resultado, un trabajador sintiéndose acosado por las autoridades con un constante requerimiento de capacitación digital, un padre o madre de familia sintiendo que está dejando de lado su ámbito familiar y un maestro observado y juzgado por padres de familia durante toda la jornada escolar y a la vez observador

de cómo las habilidades de autonomía y confianza que ya habían desarrollado sus alumnos se iban perdiendo sin poder tener control sobre ello, al tiempo de constatar que en muchos hogares se están dando situaciones de violencia intrafamiliar incluso, frente a cámaras. Para muchos alumnos la escuela es un refugio y en este momento es inaccesible para ellos, los maestros lo saben y la impotencia de poder brindarles un espacio de paz, armonía y respeto les está dejando huella.

### **1.2.3 Estrés laboral docente en casa.**

Dentro del sector educativo es sabido que la labor docente es estresante debido a los múltiples factores detonantes a los que se enfrentan, que va desde la carga administrativa hasta el control de grupo estando en el aula.

Lazarus (1966) crea una referencia del estrés a partir de factores psicológicos. Plantea tres conceptos de relación: la valoración, la vulnerabilidad y el afrontamiento.

Lazarus y Folkman (1986) definen que “el estrés psicológico es el resultado de una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar”, este enfoque se basa en la relación entre el sujeto y su entorno, y en la percepción de la persona acerca de que su entorno exige demasiado o sobrepasa sus posibilidades siendo perjudicial para su bienestar.

“Se puede definir al estrés como un estado de falta de armonía o una amenaza a la homeostasis. La respuesta adaptativa puede ser específica, o generalizada y no específica. Así, una perturbación en la homeostasis resulta en una cascada de respuestas fisiológicas y comportamentales a fin de restaurar el balance homeostático ideal” (Chrousos y Gold, 1992, p. 1).

A partir de esta definición puede considerarse al estrés también en el sentido de respuesta fisiológica del sujeto y no sólo como la condición generadora esto quiere decir que el estrés nos avisa que nuestro cuerpo está teniendo un desbalance y nos alerta para que podamos restablecerlo.

Etapas del estrés:

1. Reacción de alarma donde el organismo presenta reacción ante los estresores.
2. Fase de resistencia en donde el organismo se adapta al estrés.
3. Fase de agotamiento en donde el cuerpo manifiesta físicamente el estrés.

Causas:

- Psicosociales. Sucesos de la vida.
- Bio Ecológicas. Medio ambiente.
- Tipo de personalidad.

Consecuencias :

- Salud física no aceptable.
- Cambios físicos (enfermedades).
- Afectaciones cognitivas.

Estrategias de intervención:

- Terapia cognitivo-conductual para eliminación de conductas no deseadas.
- Psicoeducación explicación de síntomas, desarrollo y consecuencias.
- Talleres de prevención y manejo del estrés.
- Terapias alternativas

Kyriacou y Sutcliffe (1978) presentan una definición y modelo de estrés docente que conceptualiza el estrés docente como un síndrome de respuesta (ira o depresión) mediado por una evaluación de amenaza a la autoestima o bienestar del docente y mecanismos de afrontamiento activados para reducir la amenaza percibida.

La profesión docente es estresante por sí misma, y dada la situación actual del maestro enfrentándose a más factores detonantes explicados en el apartado anterior, los sitúa en una situación de riesgo a su salud emocional. Por lo que se sugiere la implementación de recursos para salvaguardar la estabilidad de los docentes.

Jenkins y Calhoun (1991) en una intervención realizada con docentes de educación básica realizan una categorización de factores estresantes en la labor docente:

1. Sobrecarga laboral.
2. Falta de control sobre las actividades y los resultados.
3. Insuficientes satisfacciones en el trabajo.
4. Conflictos de rol.
5. Cambios rápidos e imprevistos.
6. Conflictos interpersonales.
7. Expectativas irreales.
8. Sentimientos de inadecuación.

Kyriacourt (2003) destaca las siguientes respuestas del estrés en las personas: irritabilidad, depresión, intranquilidad, humor inestable, aspecto poco saludable,

dolor de estómago, malestar general, obsesión compulsiva por el trabajo, ataques de pánico, tensión, facilidad para llorar, insomnio, pérdida del apetito sexual, cansancio, tics nerviosos, llagas bucales, indigestión. Cada individuo genera un grado de estrés diferente y las respuestas serán diferentes en grado, tipo o intensidad en cada persona dependiendo de variables como edad, sexo y personalidad.

Todos estas respuestas atentan en mayor o menor grado a la salud mental y física del docente, y es el sustento por el que se propone un acercamiento del docente a técnicas cognitivo-conductuales para que puedan poner en práctica estrategias que los ayuden a llevar y adaptarse de manera más sana a los nuevos retos que les exige la educación a distancia.

## **Capítulo 2**

### **Fundamentación y Diseño**

En el presente capítulo se abordará en primera instancia los fundamentos de la Terapia Cognitivo Conductual y del modelo de autoeficacia en el entendido de sustentación como marco teórico para la propuesta de taller que se abordará en la sección correspondiente.

Posteriormente se hará una sintetizada descripción de algunas técnicas de modificación de la conducta, siendo éstas, herramientas que al aplicarse con destreza y habilidad, contribuyen a modificar o eliminar ciertas conductas en las personas.

Las conductas son parte esencial del ser de la persona, por lo que se encuentran presentes desde temprana edad. Las técnicas de modificación de la conducta, tiene como objetivo principal cambiar el comportamiento del sujeto con una intervención psicológica profesional.

#### **2.1 Terapia Cognitivo Conductual**

La Terapia cognitivo conductual se centra en el sujeto, sus características y sus habilidades, y se distancia de las terapias psicodinámicas que se focalizan en los pensamientos inconscientes. Surge como derivado natural de los hallazgos de la psicología cognitiva, y la psicología conductual.

La terapia cognitivo-conductual adopta de la terapia conductista el método científico y las evidencias verificables a través del comportamiento, concediendo un valor terapéutico de la modificación del comportamiento en los problemas psicológicos.

Reconoce el valor del pensamiento y la cognición como fuente principal de las alteraciones psicológicas y se convierte en el área básica de intervención.

Pone de manifiesto la importancia de la relación entre el pensamiento y el comportamiento para explicar el funcionamiento humano y la salud mental.

El modelo Cognitivo-Conductual se centra en la cognición y el comportamiento humano y funciona de la siguiente manera: a) Hace referencia a la situación o estímulo providente del mundo exterior con el que se ve involucrado el individuo. b) Se trata del pensamiento/pensamientos que presenta el individuo sobre la situación ambiental. c) Explica las consecuencias provocadas por el pensamiento. Estas consecuencias incluyen tanto las respuestas emocionales como las conductuales.

Las fases que se utilizan son:

Evaluación psicológica. Esta primera etapa tiene como objetivo principal conocer al paciente en su globalidad. Indagar sobre la personalidad del individuo, sus habilidades y destrezas, y los problemas o dificultades psicológicas que pueda presentar.

Intervención terapéutica. Es en esta fase, cuando terapeuta y paciente ya han establecido una adecuada relación terapéutica basada en la confianza y el compromiso, cuando se empiezan a aplicar las técnicas psicológicas dirigidas a lograr los objetivos y los cambios previamente acordados.

Seguimiento. Esta etapa se inicia cuando el sujeto ha alcanzado un estado de mejoría significativo, y ya no requiere de la terapia para realizar los cambios que hasta la fecha había ido realizando en la consulta. La frecuencia de las sesiones se va espaciando, y el objetivo es mantener las mejoras y evitar las recaídas.

### **2.1.1 Modelo de Autoeficacia.**

El modelo de la salud de la autoeficacia tiene sus orígenes en la Teoría Cognitivo-Social de Bandura (1977) con la publicación de la obra “la autoeficacia: hacia una teoría unificada del cambio conductual”.

La autoeficacia se refiere al autoconcepto que tiene el sujeto de sus propias habilidades y comportamientos para lograr un fin, ya sea alguna tarea específica o el trato en la interacción con otras personas, entre otros. Ortiz y Ortiz (2007), mencionan que cualquier cambio de conducta se fundamenta sobre la creencia de que una persona puede alcanzar exitosamente la conducta deseada. García, Rodríguez y Campuzano (2016).

Este modelo atribuye la existencia de un auto sistema, el cual permite al sujeto ejercer un control sobre el medio ambiente y sus creencias, conceptualización que a su vez altera las conductas subsecuentes.

De esta forma, la persona se compromete con una conducta, para después interpretar los resultados de sus acciones y basado en estos resultados surge el desarrollo de la creencia acerca de la capacidad o no de llevar a cabo conductas subsecuentes en contextos similares.

La implementación de este modelo aporta conductas preventivas para la salud en función de la autorregulación del individuo para tener la intención preventiva y llevarla a cabo, valorar los beneficios y las barreras para llevar a cabo la prevención, sorteando los factores sociales del entorno.

La autorregulación requiere habilidades de auto monitoreo que permiten al sujeto reconocer cuándo se deben poner en práctica acciones que preserven la salud.

De esta forma el taller propuesto en el capítulo 3 de este trabajo, pretende acercar al docente bajo el modelo de la autoeficacia a practicar técnicas con las que puedan lograr una reducción en sus niveles de estrés.

### **2.1.2 La terapia cognitivo conductual y la autoeficacia.**

El éxito en una terapia cognitivo conductual depende de la importancia de las creencias y de las cogniciones del paciente y la autoeficacia es determinante para que las personas puedan dar inicio a las actividades, lograr sus objetivos y mantener su ejecución durante periodos prolongados de tiempo. Las expectativas de los resultados de la terapia están en función de la autoeficacia del paciente.

“El análisis de cómo la autoeficacia percibida influye sobre la ejecución no implica que las expectativas resultan el único determinante de la conducta. Las expectativas por sí solas no producen la ejecución deseada si las capacidades que la componen están ausentes. Más aún hay muchas cosas que las personas pueden hacer con cierta probabilidad de éxito que ellos no ejecutan por no tener los incentivos para hacerlo.” (Bandura, 1977, p.194)

Roca (2002) destaca cuatro ejes durante la formación y regulación de las expectativas de autoeficacia:

#### **1. Los logros de las ejecuciones propias.**

Este es el elemento principal para consolidar y mantener la autoeficacia en la terapia, dado que confirman y agregan seguridad del desempeño de la persona, reafirmando en que puede conseguir con éxito las metas propuestas. Por el contrario, fracasos constantes debilitan a la autoeficacia.

## 2. Las experiencias vicarias.

Se basan en la observación del desempeño de otros y al análisis de las consecuencias de sus acciones, es de utilidad para conformar la autoeficacia, funciona como motivación extrínseca constatar que otros pueden alcanzar metas, de esta forma, mediante la observación de otros es posible conseguir que las propias capacidades sean efectivas, sirve para modelar la conducta.

## 3. La persuasión verbal.

Se considera una de las formas más utilizadas para influir en el comportamiento y creencia de las personas. A través de las palabras se integran las expectativas de autoeficacia, utilizando la persuasión, la sugestión e incluso la autosugestión.

## 4. Estados fisiológicos

Cuando la persona experimenta afrontamiento accede de manera directa a la realidad de manera objetiva y si se producen estados emocionales positivos, confirman la autoeficacia personal y las situaciones serán concebidas como oportunidades para lograr la capacidad personal.

De esta forma el terapeuta cognitivo conductual asigna tareas o expone a su paciente a situaciones en las que potencializa la expectativas de autoeficacia personal, utilizando uno o varios de los ejes descritos. Con la consolidación de las metas, las personas se sienten valiosas y capaces y de esta forma se empoderan en su autoeficacia y fortalecen a la vez su sistema de creencias.

## **2.2 Técnicas Cognitivo Conductuales**

Stallar (2007) se refiere a la terapia cognitivo conductual (TCC) con un enfoque centrado en la adquisición de habilidades con la finalidad que la persona en intervención aprenda formas alternas de pensar y de actuar. El autor también incluye el argumento de Fennel (1989, citado en Stallar, 2007) quien sustenta que

el término Terapia Cognitivo Conductual se utiliza para describir toda una amplia variedad de intervenciones diferentes, si bien dichas intervenciones suelen compartir una serie de características esenciales.

Las principales características de la terapia cognitiva conductual según Stallar (2007) son:

- Está sustentada en modelos empíricamente comprobables y que estableciendo una base, se genera una intervención lógica, coherente y racional.
- Se basa en un modelo colaborativo entre el terapeuta y el paciente.
- Es una terapia breve y con un plazo limitado, fomentando la autoeficacia.
- Tiene una estructura y es objetiva, consta de una serie de pasos: evaluación, formulación del problema, intervención, seguimiento y valoración. Se establecen objetivos y metas y se revisan con periodicidad, se valoran y comparan los progresos con la evaluación que estableció la línea base.
- Se enfoca en el presente, aborda problemáticas actuales, sin analizar su origen.
- Se maneja en un proceso de experimentación guiado fomentando el hábito de auto cuestionamientos que pueden cambiar las creencias. Se practican formas diferentes de valorar las situaciones y las conductas.
- Se centra en la adquisición de nuevas habilidades para aprender nuevas formas de pensamiento y actuación.

“El objetivo general de la terapia cognitivo conductual es aumentar la conciencia y el conocimiento de sí mismo, facilitar una mejor comprensión de uno mismo y mejorar el autocontrol en base a desarrollar unas habilidades cognitivas y conductuales más apropiadas. La TCC ayuda a identificar los pensamientos y las creencias disfuncionales, que suelen ser predominantemente negativos, además de sesgados y excesivamente autocríticos” (Stallard, 2007, p.28).

### **2.2.1 Inoculación al Estrés.**

El objetivo de las técnicas de Inoculación del estrés es acercar al paciente al manejo de las habilidades necesarias para disminuir o extinguir la tensión y las respuestas fisiológicas a factores estresantes, así como, erradicar o atenuar las cogniciones anteriores, en especial si son de orden negativo para que sea más fácil tener un afrontamiento positivo a las situaciones estresantes.

Esta técnica se sustenta en el Modelo de Afrontamiento de estrés de Lazarus y Folkman y actúa en la cognición, el autocontrol y la adaptación conductual al entorno.

Esta técnica tiene tres momentos:

Fase educativa en la que se le explica al paciente la información del proceso de generación de emociones de ansiedad, haciendo énfasis en cómo las cogniciones forman parte de ello. Se realiza una recogida de datos, apoyándose en instrumentos de valoración y entrevistas. Se planean estrategias para crear una adherencia al tratamiento.

Fase de entrenamiento en la que se proporcionan técnicas para que el paciente las lleve a cabo trabajando cogniciones como : reestructuración cognitiva, solución de problemas o auto instrucciones, para el manejo de control de las emociones:

técnicas de relajación muscular, para el conductual: exposición conductual, modelado y ensayo de conducta y para el afrontamiento: cambios de expectativas, expresión adecuada del afecto y emociones y un adecuado manejo del apoyo social percibido.

En la fase de aplicación se espera a la exposición del paciente a las situaciones que le generan estrés para que tenga oportunidad de poner en práctica lo aprendido. Se realiza una valoración de la aplicación de las técnicas a través de ensayos imaginados, conductuales y/o exposición graduada.

Al término de la intervención se puede dar un seguimiento que resulta en una consolidación de las técnicas aprendidas y evitar recaídas

### **2.2.2 Técnicas de relajación.**

En 1929 y 1932 se realizaron las primeras publicaciones sobre relajación progresiva de Jacobson y relajación autógena de Schultz.

Ibáñez y Manzanera (2012) refieren que la relajación es una condición fisiológica contraria a la ansiedad y en oposición a estados emocionales negativos. Afirman que un estado emocional ansioso no puede presentarse en una persona relajada.

El estado de relajación produce cambios fisiológicos como es la reducción del ritmo cardíaco y la presión arterial, aumento de temperatura corporal, reducción de tensión muscular, descenso en el ritmo respiratorio y desaceleración de otras funciones fisiológicas.

Las técnicas de relajación como el control físico, relajación muscular y respiración profunda son muy útiles como estrategias de afrontamiento y manejo de emociones negativas.

Existen técnicas de relajación, como las basadas en el biofeedback o retroalimentación, se desarrollaron formalmente a partir de los años sesenta y setenta.

### ***2.2.2.1 Relajación Muscular Profunda.***

La técnica de relajación muscular profunda es muy eficaz para reducir niveles elevados de ansiedad y es muy fácil de aprender y ejecutar.

Una gran parte de nuestro cuerpo son músculos, y al estar estos relajados, el resto del cuerpo se llena de relajación también.

El método es muy sencillo y consiste en seleccionar grupos musculares de nuestro cuerpo creando contrastes de tensión muscular elevada para después soltar la tensión, provocando un estado de relajación. Al momento de tensar se inhala y al relajar se exhala. Esta técnica la puede realizar el sujeto sentado o acostado y puede segmentar por grupos musculares o utilizando todo el cuerpo.

Ibáñez y Manzanera (2012) presentan el procedimiento con 16 grupos musculares:

1er grupo: manos y antebrazos. Aprieta simultáneamente ambos puños. Nota la tensión en tus antebrazos y manos. Céntrate en esas sensaciones. Esto es tensión. Suelta las manos, libera la tensión, céntrate en las sensaciones que invaden tus antebrazos y cuán diferentes son respecto a la tensión.

2.º grupo: bíceps. Lleva las manos a los hombros y aprieta los bíceps contra los antebrazos. Localiza la tensión en los bíceps. Céntrate en ella. Nota la tensión. Suelta los bíceps, y deja que las manos vuelvan a la posición inicial. Nota la diferencia de sensaciones en tus bíceps.

3er grupo: tríceps. Estira ambos brazos al frente de forma que se queden paralelos entre ellos y con respecto al suelo, tensa la parte posterior de los brazos, los tríceps.

Nota los puntos de tensión. Fíjate en ellos. Suelta los tríceps, deja caer los brazos y analiza lo que notas. Nota la diferencia.

4.º grupo: hombros-trapecio. Eleva los hombros hacia arriba como si quisieras tocar las orejas. Mantén la tensión y nota en tus hombros y trapecios. Focaliza tu atención en lo que notas. Suelta los hombros, déjalos caer. Elimina la tensión. Presta atención a lo que notas.

5.º grupo: cuello I. Inclina la cabeza hacia delante como si quisieras tocar con la barbilla el pecho. Hazlo lentamente. Nota tensión en la parte de atrás del cuello. Nota la tensión. Vuelve lentamente a la posición de reposo. Céntrate en los cambios que estás notando en la parte posterior del cuello. Nota la distensión.

6.º grupo: cuello II. Empuja, con la parte posterior de la cabeza y no con la nuca, el sofá hacia atrás. Nota la tensión en la parte frontal del cuello. Céntrate en ella y mantenla. Suelta lentamente, elimina la tensión y ve notando la diferencia.

7.º grupo: frente. Sube las cejas hacia arriba hasta notar arrugas en la frente. Nota la tensión. Suelta tu frente y deja que las cejas reposen. Nota las sensaciones diferentes a la tensión que aparecen en tu frente.

8.º grupo: ojos. Aprieta fuertemente los ojos hasta crear arrugas en los párpados. Nota la incomodidad y la tensión. Suelta los párpados y deja los ojos cerrados suavemente. Nota la diferencia. Lo que sientes ahora es diferente a la tensión.

9.º grupo: labios y mejillas. Haz una sonrisa forzada sin que se vean los dientes. Localiza los puntos de tensión alrededor de tu boca. Céntrate en esa tensión. Suelta, elimina la sonrisa, y nota las sensaciones que aparecen.

10.º grupo: pecho-espalda I. Haz este ejercicio muy lentamente. Arquea el torso, de manera que tu pecho salga hacia delante y tus hombros y codos hacia atrás. Mantén

esta postura notando la tensión en pecho y espalda. Vuelve muy lentamente a la posición original destensando. Y deja que tu espalda se apoye completamente en el sofá. Nota la diferencia.

11.º grupo: pecho-espalda II. Haz este ejercicio muy lentamente. Arquea el torso, de manera que tu pecho salga hacia atrás y tus hombros y codos hacia adelante. Mantén esta postura notando la tensión en pecho y espalda. Vuelve muy lentamente a la posición original destensando. Y deja que tu espalda se apoye completamente en el sofá. Nota la diferencia.

12.º grupo: abdominales I. Mete la zona del estómago hacia adentro. Nota la tensión. Suelta y deja que los músculos vuelvan a su posición original. Discrimina las sensaciones.

13.º grupo: abdominales II. Saca la zona del estómago hacia fuera hasta notar tensión. Céntrate en la tensión. Suelta y observa los cambios que se producen. Discrimina las nuevas sensaciones.

14.º grupo: muslos. Contrae ambos muslos simultáneamente. Nota las sensaciones de tensión que te producen. Suéltalos y analiza la diferencia.

15.º grupo: gemelos. Apunta los pies hacia la cabeza notando la tensión de tus gemelos. Suelta. Observa las diferentes sensaciones.

16.º grupo: pies. Lleva tus pies hacia abajo intentando formar una línea recta con tus piernas. Localiza la tensión en pies y gemelos. Suelta y sé consciente de las diferencias que notas.

-Duración aproximada: 20 min. (Ibáñez y Manzanera, 2012, pp. 380-381).

El objetivo de esta práctica es llegar a la relajación mental y poder mantener ese estado en cualquier situación de la vida cotidiana y una vez dominada esta práctica se podrá emplear en situaciones que produzcan emociones negativas.

### **2.2.2.2 Respiración Profunda.**

La Técnica de Respiración Profunda se utiliza para conseguir autocontrol y aporta cambios fisiológicos que favorecen a la relajación.

Ibáñez y Manzanera (2012) proponen el siguiente entrenamiento:

La postura para el aprendizaje será cómodamente sentado. Se inspirará suave y lentamente por la nariz (3-4 s), se notará cómo se llenan los pulmones y cómo el estómago y abdominales salen hacia fuera. Se mantiene el aire dentro (2-3 s) y espira muy lentamente por la boca (4-5 s) hasta eliminar completamente el aire de los pulmones. Se repite el ciclo 5 veces, descansando unos minutos, y realizando después 5 ciclos de inspiración-espiración más.

Se practica dos veces todos los días. Un momento excelente para practicar es justo después del entrenamiento en relajación. De hecho, los mejores resultados se conseguirán combinando ambos procedimientos. (2012, p. 381).

Para que esta técnica resulte de utilidad se debe incorporar en una práctica cotidiana, para una vez consolidada, emplearse en situaciones que generan emociones negativas.

### **2.2.3 Mindfulness.**

La meditación mindfulness es una buena alternativa tanto para acercar a las personas a la vivencia total del tiempo presente para afrontar la percepción real de la vivencia instantánea sin adelantar en pensamientos eventos futuros.

La práctica de este tipo de meditación es una herramienta para el tratamiento de la ansiedad, depresión y algunos tipos de fobias, Fonseca (2016, citado en González, 2021) refiere:

Este tipo de meditación es conocido como Atención Plena, es una forma de entrenamiento de la mente para ser conscientes del tiempo presente, poniendo atención en los estímulos del ambiente. Esta técnica se ha hecho presente en ámbitos clínicos, empresariales y educativos por ser un medio para gestionar las emociones y relacionarse de mejor manera con el entorno, con los demás y con uno mismo.

Se realiza a través de prácticas con el cuerpo, pensamiento y emociones para estar más atentos y receptivos del entorno.

Los beneficios que ofrece esta práctica es la disminución de estados de ansiedad o estrés, desarrollo de la concentración y atención, así como una actitud más positiva frente adversidades que se puedan presentar.

Esta práctica es muy recomendable para personas adultas expuestas a factores estresantes continuos debido a que su dinámica es físicamente pasiva y de concentración mental.

#### **2.2.4 Auto instrucciones.**

El precursor de la técnica de entrenamiento en auto instrucciones fue Coué en 1922 implementando una práctica terapéutica de autosugestión por medio de verbalizaciones en la que los pacientes repetían que iban a mejorar, esta técnica fue empleada para problemas físicos, psicológicos y psicofisiológicos.

Luria (1961) y Vygotsky (1962) Afirmaron que en una etapa inicial las verbalizaciones de otros definen conductas y posteriormente las auto verbalizaciones pueden modificar la conducta.

Meichenbaum (1973) sustituyó el habla irracional de pacientes esquizofrénicos por verbalizaciones racionales que servían de tratamiento.

La técnica de entrenamiento en auto instrucciones consiste en una autorregulación en la que el paciente mediante verbalizaciones se da auto instrucciones mediante frases y después se continúa la acción de manera interiorizada ayudando a modificar una conducta.

La técnica de entrenamiento en auto instrucciones consiste en que el paciente se haga a sí mismo ciertas verbalizaciones, que le ayudarán a cambiar su conducta. La modificación del diálogo interno, objetivo básico del entrenamiento auto instruccional. Es importante enseñar a la persona a utilizar “auto instrucciones” que le permitan guiar con éxito su propia conducta.

#### **2.2.5 Asertividad.**

La comunicación es la forma de transmitir un mensaje entre un emisor y un receptor, y al agregar la asertividad a la comunicación se le pone una intención de claridad, y receptividad, buscando que nuestro mensaje sea recibido con la misma intención con la que se emite y bajo el marco de la certeza.

En la opinión de Güell y Muñoz (2000), las personas asertivas no son manipulables, tienen una alta autoestima, se manejan con mayor libertad en sus relaciones interpersonales, poseen un mayor autocontrol emocional y se muestran más respetuosos hacia los demás. Los autores consideran que la asertividad no es fácilmente practicable debido a que durante el proceso de socialización se adquiere en ocasiones la pasividad, además de que el entorno social, medios de comunicación y entornos escolares son favorecedores de las conductas agresivas contrarias al comportamiento asertivo.

Según Riso (2002) una persona es asertiva cuando tiene la capacidad de ejercer o defender sus derechos personales; puede decir “no”, así como también expresa opiniones contrarias o desacuerdos y manifiesta sentimientos negativos sin permitir ser manipulado, como le sucede a la persona sumisa, y no viola los derechos de otras personas, como lo hace la persona agresiva. Así mismo, refiere los siguientes indicadores de la asertividad:

“Mirar a los ojos. La mirada huidiza es típica de las personas inasertivas. La persona asertiva no escapa a la mirada, la sostiene el tiempo suficiente para establecer un buen contacto. Cuando se esquiva la mirada, generalmente se experimenta desconfianza porque se presume que la otra persona tiene algo que esconder o bien, que ésta no nos valida como su interlocutor.

El volumen de la voz. Las personas que se sienten intimidadas por figuras de autoridad suelen bajar el volumen de su voz, al considerar que de esa forma el impacto de su mensaje no ofusca tanto al receptor. Quienes son inasertivos emplean un volumen de la voz demasiado bajo, lo que, además de dificultar la comunicación, provoca que se vean como personas tímidas o inseguras.

Modulación y entonación de la voz. La entonación comunica e implica interés. Si el interlocutor es parco, la persona se siente poco apreciada. Cuando alguien habla

con una entonación pobre y sin modulación afectiva, se experimenta aburrimiento, desconexión y pereza de responder.

Fluidez verbal. Esto requiere espontaneidad y seguridad. Los tiempos muy prolongados para dar una respuesta, debido a que se piensa demasiado, generan angustia en la persona que está esperándola. Las personas inseguras o inasertivas consideran que cada pregunta es un problema que deben resolver. Emplean diversos recursos inadecuados, tales como muletillas, silencios entre una frase y otra, repeticiones y aclaraciones innecesarias, reiteradas disculpas e insinúan en vez de afirmar. Cuando se conversa con alguien que carece de fluidez verbal se siente impaciencia y desesperación.

La postura. Comunica actitudes y la persona inasertiva, con su sola presencia física, da la impresión de que lo único que desea es no molestar. Es difícil acercarse afectivamente a una persona que no se acepta a sí misma. La sumisión generalmente produce rechazo.

Los gestos. El gesto es la entonación del cuerpo. Acompaña físicamente al lenguaje y completa su sentido. Es lenguaje no verbal. Es en el rostro donde más se manifiesta lo que la persona es. Cuando se observa a alguien no solo se miran sus ojos, también las cejas, la boca, las comisuras. Los gestos de las personas no asertivas suelen estar desfasados respecto del lenguaje hablado. Existe cierta ambigüedad en el mensaje; por ejemplo, pueden manifestar verbalmente que están alegres, pero su rostro muestra tristeza. Con mayor frecuencia, las expresiones gestuales de estas personas suelen ser frías, impasibles y serias. Cuando se está frente a una persona con poca expresión gestual, se siente desconcierto, incertidumbre, desconfianza.

El contenido verbal del mensaje. Es la transcripción en palabras de lo que se desea. El mensaje debe ser claro, explícito, directo, franco, considerado y respetuoso de los derechos de las demás personas. Hay personas que al expresar sus

pensamientos o sentimientos terminan diciendo otra cosa o cambian de tema, por temor o por inseguridad. Cuando se descubre que una persona no dice lo que piensa se siente indignación” (Riso, 2002, pp. 126-130).

## **Capítulo 3**

### **Propuesta de taller en línea para la reducción de estrés en docentes de Educación Básica durante la contingencia sanitaria por COVID-19**

En el presente capítulo se incluye la planeación para que la propuesta de taller en línea para reducción de estrés pueda implementarse.

Las actividades proyectadas a impartirse en el taller fueron pensadas para este fin en base a su naturaleza, características y beneficios, para que los maestros tengan un espacio para conocer técnicas que llevándolas ellos a cabo puedan conseguir un mejor manejo emocional durante situaciones estresantes.

Para la selección se tomó en cuenta que las técnicas hayan sido utilizadas previamente con resultados favorables en otros usuarios y fueran acordes al modelo de afrontamiento de estrés de Lazarus, expuesto en el capítulo anterior.

La fundamentación fue expuesta en los dos primeros capítulos y la metodología proyectada se planteará en el presente.

#### **3.1 Objetivos del taller**

##### **Objetivo general**

Poner a la disposición de docentes de Educación Básica un programa breve de atención en la modalidad de taller en línea, en donde los maestros tengan un acercamiento a través de un entrenamiento a diferentes estrategias para reducir sus niveles de estrés, así como lograr una autorregulación y autocontrol durante situaciones detonantes y generadoras de estos trastornos.

## 3.2 Diseño

### **Pregunta de investigación:**

¿Pueden los docentes de Educación Básica que están frente a grupo en modalidad en línea reducir sus niveles de estrés al participar en un taller en línea con diseño instruccional hospedado en zoom en donde se les acerque a técnicas cognitivo conductuales?

### **Definición conceptual de las variables a estudiar:**

#### ***Reducción de estrés.***

***Reducción:*** disminuir o aminorar.

**Estrés:** “Respuesta del organismo ante estimulaciones que tienden a romper su homeostasis, las que pueden ser de origen psicosocial, físico o biológico.” (Álvarez-González, 1987).

“Condición que resulta cuando las transacciones entre la persona y el medio conducen al individuo a la percepción de una discrepancia –real o ficticia- entre las demandas de la situación y los recursos biológicos, psicológicos o sociales de los que no disponen”. (Sánchez 2006).

## 3.3 Guía didáctica o carta descriptiva del taller

La presente guía didáctica describe las actividades a realizarse durante 5 sesiones de trabajo entre facilitadores y docentes de educación básica en línea interesados; así como una sexta sesión dedicada a evaluación.

## **Objetivo general**

Poner a la disposición de docentes de Educación Básica un programa breve de atención en la modalidad de taller en línea, en donde los maestros tengan un acercamiento a través de un entrenamiento a diferentes estrategias para reducir sus niveles de estrés y ansiedad así como lograr una autorregulación y autocontrol durante situaciones detonantes y generadoras de estos trastornos.

## **Objetivos específicos**

Al finalizar el curso los participantes serán capaces de:

- Establecer auto instrucciones como medida preventiva o durante situaciones estresantes
- Aprender la utilidad de emplear la asertividad como atenuante a factores estresantes.
- Practicar la utilización de técnicas respiratorias y de relajación.
- Tener un acercamiento a los principios básicos de la técnica de Atención Plena (Mindfulness).
- Reducir sus niveles de estrés y ansiedad al aplicar las diferentes técnicas aprendidas.

## **Metodología del taller**

### **Temario general del taller**

1. Información general sobre el estrés.
2. Conociendo mi nivel de estrés.
3. Importancia de la prevención del estrés.
4. Técnicas para prevenir el estrés.

5. Técnicas para un adecuado manejo del estrés
6. Consejos para mantener una buena salud emocional.

### **Participantes**

El taller estará dirigido a docentes de Educación Básica frente a grupo en modalidad en línea.

### **Lugar donde se impartirá**

Taller en línea hospedado en zoom.

### **Convocatorias**

Se realizarán convocatorias difundidas en redes sociales con las siguientes características:

Delimitación de participantes debido a que el taller estará enfocado a docentes de educación básica frente a grupo y que hayan estado trabajando en línea durante la contingencia sanitaria.

Mención de que el taller atenderá a las necesidades de docentes del sector privado y público.

Publicación de liga para obtener formulario de registro.

El escenario de realización será en seis sesiones en línea, sin embargo, también podría ser implementado de manera presencial en caso de ser requerido por los participantes.

### **Registro de participantes**

Los participantes podrán registrarse llenando un formulario que podrán obtener en la liga proporcionada en la convocatoria, una vez recibido y aprobada la solicitud de inscripción recibirán el programa y calendarización del evento.

### **No de sesiones**

6 sesiones con duración de una hora cada una, llevadas a cabo de manera semanal. En las cartas descriptivas contenidas en el siguiente apartado se muestran los temas, contenidos, materiales y tiempos de las actividades. En las referencias se encuentran los enlaces al material visual que se presentará durante las sesiones.

### **Evaluación**

Al inicio y término del taller se pedirá a los participantes el llenado de la Escala de Estrés Percibido (Ver anexo A).

## **3.4 Cartas descriptivas**

### **No. Sesión: 1**

**Temas:** Presentación del taller.

¿Qué es el estrés?

Conociendo mi nivel de estrés.

**Objetivo de la sesión:** Acercar a los participantes al curso para que conozcan el efecto que el estrés puede causar en su salud y descubrir su nivel de estrés mediante la aplicación del instrumento de valoración.

TEMA	CONTENIDO	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
Presentación del taller	Cronograma y dosificación de actividades.	Se establecerá el rapport entre presentador del taller y los participantes.  Se expondrá el temario y objetivos del taller utilizando una presentación de Power Point con calendarización y temas.	Presentación de Power Point	20 minutos.
¿Qué es el estrés?	Etiología.	Se revisarán conceptos básicos a través de la observación de video y la retroalimentación del mismo por medio de comentarios en relación al material audiovisual por parte de los participantes.	Video.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=d5BSqas2ayk">https://www.youtube.com/watch?v=d5BSqas2ayk</a>	20 minutos
Conociendo mi nivel de estrés.	Instrumento de valoración.	Una vez sensibilizados los participantes llenarán el instrumento de valoración para conocer su nivel de estrés.	Escala de Estrés Percibido.	20 minutos
Cierre de la sesión.	Compartamos experiencias. Sugerencias de seguimiento en casa.	Los participantes tendrán participación voluntaria en una lluvia de ideas para compartir sus experiencias de las prácticas de la primera sesión.		20 minutos

## No. Sesión: 2

**Temas:** Identificación de factores estresantes por el trabajo en línea.

Técnicas de relajación.

- Respiración Profunda
- Relajación Muscular Profunda

**Objetivo de la sesión:** Involucrar a los participantes para conceptualizar e identificar los factores estresantes a los que están expuestos por el trabajo en línea, a través un acercamiento y práctica de técnicas de relajación.

TEMA	CONTENIDO	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
¿Qué me estresa?	Factores estresantes del trabajo docente en línea.	Los participantes identificarán y compartirán sus experiencias generadoras de estrés en una lluvia de ideas.		30 minutos
Técnicas de relajación. Respiración Profunda.	Etiología y técnica de respiración profunda.	Se expondrán las nociones básicas para poder llevar a cabo una práctica de respiración profunda guiada.	Presentación de Power Point. Video. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=x0lg8XNc8d8">https://www.youtube.com/watch?v=x0lg8XNc8d8</a>	20 minutos
Técnicas de relajación. Relajación Muscular Profunda.	Etiología y práctica de relajación muscular profunda.	Se expondrán las nociones básicas para poder poner en práctica una relajación muscular profunda guiada.	Presentación de Power Point. Video. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9svic7ldL2w">https://www.youtube.com/watch?v=9svic7ldL2w</a>	20 minutos

Cierre de la sesión.	Compartamos experiencias. Sugerencias de seguimiento en casa.	Los participantes tendrán participación voluntaria en una lluvia de ideas para compartir sus experiencias de las prácticas de la segunda sesión.		10 minutos
----------------------	---	--	--	------------

**No. Sesión: 3**

**Temas:** Técnicas de relajación profunda. Feedback.

Técnica de relajación.

Atención Plena. Mindfulness

**Objetivo de la sesión:** Compartir experiencias con la puesta en marcha de técnicas de relajación profunda, conocer los aspectos básicos de la Atención Plena y realizar una práctica guiada de Mindfulness.

TEMA	CONTENIDO	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
¿Cómo me sentí?	Ejercicios de relajación profunda en casa.	Los participantes compartirán sus experiencias de la actividad desarrollada durante la semana en una lluvia de ideas.		20 minutos

Técnicas de relajación. Atención plena.	Etiología de la Atención Plena.	Se expondrán las nociones básicas de la técnica de Atención Plena y se observará un video con los principios básicos de Mindfulness.	Video. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Zv0MvfYmiKg">https://www.youtube.com/watch?v=Zv0MvfYmiKg</a>	10 minutos
Técnicas de relajación. Mindfulness.	Práctica de mindfulness.	Los participantes realizarán una práctica guiada de mindfulness.	Ropa cómoda. Silla.	30 minutos
Cierre de la sesión.	Compartamos experiencias. Sugerencias de seguimiento en casa.	Los participantes tendrán participación voluntaria en una lluvia de ideas para compartir sus experiencias de las prácticas de la tercera sesión.		20 minutos

#### **No. Sesión: 4**

**Temas:** Cambio de creencias. Rewirement.

Auto instrucciones.

**Objetivo de la sesión:** Aproximar a los participantes para considerar un cambio de creencias a través de la reflexión y explorar la técnica de auto instrucciones para conseguir un cambio de pensamiento favorable a la reducción del estrés.

TEMA	CONTENIDO	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
Cambio de creencias.	Rewirement.	Se impartirán las nociones básicas del cambio de creencias a través de una ponencia de rewirement con ejemplos prácticos. Los participantes observarán un video.	Video <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Fi-hhM2NbU">https://www.youtube.com/watch?v=Fi-hhM2NbU</a>	30 minutos
Auto instrucciones.	Fundamentos de las auto instrucciones.	Se impartirán los principios básicos para que los participantes puedan generar autoinstrucciones que los ayuden a reducir su estrés. Observarán un video con las nociones de autoinstrucciones. Los participantes compartirán sus comentarios en relación al video.	Video. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mh-TSLiopiQ">https://www.youtube.com/watch?v=mh-TSLiopiQ</a>	20 minutos
Recableándome	Auto instrucciones funcionales.	Los participantes diseñarán auto instrucciones funcionales para apoyar al cambio de creencias.	Papel. Pluma.	20 minutos
Cierre de la sesión.	Compartamos experiencias. Sugerencias de seguimiento en casa.	Los participantes tendrán participación voluntaria en una lluvia de ideas para compartir sus experiencias de las prácticas de la cuarta sesión.		10 minutos

## No. Sesión: 5

**Temas:** Creando hábitos más productivos.

Asertividad.

**Objetivo de la sesión:** A través de la participación, gestionar hábitos productivos y tener una aproximación a la técnica de asertividad para contener situaciones estresantes con otros.

TEMA	CONTENIDO	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
¿Qué proyecto? ¿Cómo me comunico?	Creando hábitos más productivos con cambios de actitudes.	Se dará una ponencia de las nociones básicas creación de hábitos productivos con ejemplos prácticos. Los participantes observarán un video.	Video. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hzyc aZhaUdw">https://www.youtube.com/watch?v=hzyc aZhaUdw</a>	30 minutos
Asertividad.	Fundamentos de la asertividad.	Los participantes observarán un video con los principios básicos de asertividad y al final realizarán comentarios voluntarios sobre el mismo.	Video. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZD8 VJJ14KGA">https://www.youtube.com/watch?v=ZD8 VJJ14KGA</a>	20 minutos
Creando mis nuevos hábitos.	Asertividad funcional.	Los participantes diseñarán prácticas de asertividad basadas en su experiencia para apoyar al cambio de hábitos propios.	Papel. Pluma	20 minutos
Cierre de la sesión.	Compartamos experiencias. Sugerencias de seguimiento en casa.	Los participantes tendrán participación voluntaria en una lluvia de ideas para compartir sus experiencias de las prácticas de la quinta sesión.		10 minutos

## No. Sesión: 6

**Temas:** Siendo más felices.

Cierre de taller.

**Objetivo de la sesión:** Acercar a los participantes al paradigma de la felicidad, realizar instrumentos de evaluación para elaborar una comparación cuantitativa y cualitativa con los iniciales.

TEMA	CONTENIDO	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
Ser feliz.	Paradigma de la felicidad.	Se llevará a cabo una ponencia del paradigma de la felicidad para que los participantes reflexionen y realicen una introspección en su propio concepto de felicidad. Observarán un video.	Video <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xnLoToJVQH4">https://www.youtube.com/watch?v=xnLoToJVQH4</a>	30 minutos
Reducción de estrés.	Instrumento de valoración.	Los participantes llenarán por segunda ocasión el instrumento de valoración con la finalidad de comparar los resultados con los instrumentos iniciales.	Escala de Estrés Percibido.	20 minutos
Cierre de taller.	Compartamos experiencias. Sugerencias de seguimiento.	Los participantes tendrán participación voluntaria en una lluvia de ideas para compartir sus experiencias y conclusiones del taller.		30 minutos

## Discusión

En México los docentes de Educación Básica que actualmente se encuentran trabajando en casa se encuentran bajo presión psicológica emocional que contribuye a que los maestros tengan niveles de estrés elevados. Los docentes requieren de apoyo, orientación y capacitación para que puedan afrontar su labor sin que su salud física y mental resulten afectadas.

También requieren de espacios en donde no se sientan en condición de vulnerabilidad, que compartan actividades con docentes en la misma situación de estar bajo presión trabajando en línea, que puedan compartir experiencias, miedos e inquietudes, en donde se sientan en igualdad de circunstancias, lo que traerá como resultado una empatía hacia la problemática vista desde fuera de su entorno laboral. Este tipo de talleres y de encuentros, favorece a que los participantes adquieran herramientas para utilizar en beneficio personal.

Los docentes frente a grupo no cuentan con una instancia de carácter de participación social para apoyarlos en situaciones estrés laboral por parte de sus centros de trabajo.

Bajo esta premisa, se ampara la propuesta de taller expuesta en este trabajo, la creación de un espacio virtual que daría el complemento y acercamiento a los docentes, para que a través de la técnica de inoculación del estrés, tengan un acercamiento a técnicas cognitivo conductuales, brindándoles con esto la oportunidad de un mejor manejo del estrés en el ámbito laboral, y que además con la finalidad de participación en colectivo, se propiciaría un intercambio de ideas y experiencias favoreciendo a conseguir la reducción del estrés.

Las actividades proyectadas a impartirse en el taller cumplen con un sustento teórico y metodológico dando herramientas al participante para un mejor desenvolvimiento laboral e interacción social y familiar, evitando así la barrera de la

inseguridad a poder reaccionar de manera adecuada frente a situaciones de conflicto, una de las mayores preocupaciones de los docentes en línea que se encuentran expuestos en todo momento frente a padres de familia.

Es apremiante contar con apoyos psicológicos para la atención a docentes y que de esta manera puedan mejorar su desempeño laboral en línea.

Nos encontramos en una época de constantes cambios, en donde se están exponiendo las emociones, en donde la atención se está centrando en que el docente cubra aspectos curriculares y cuide la salud emocional de sus alumnos, sin embargo, se están dejando fuera las emociones propias y la atención al docente mismo. Otras áreas importantes como serían la promoción y atención de la salud psicológicas, dentro de las escuelas, se están perdiendo con el trabajo a distancia..

Aspectos como los mencionados podrían ser cubiertos con la implementación del taller para la reducción de estrés en docentes y de esta forma se les estarían brindando los elementos que requieren para tener un desempeño acorde a sus posibilidades exigiendo un mayor desarrollo de sus capacidades emocionales.

La pandemia exacerbó el estrés ya habitual en la función docente, trasladó al magisterio de un aula a su propia casa, alejándolos de sus alumnos y creando una brecha en la íntima relación maestro-alumno, su cátedra se convirtió de pronto en una clase abierta que dio lugar en muchos casos a la juzga y critica colocando al docente en una posición vulnerable que le generó inseguridad, estrés y ansiedad. El maestro también se vio afectado en sus relaciones familiares, su horario de trabajo se extendió y desatendió frente a su propia vista a sus propios hijos, en muchos casos la salud se afectó y muchos tuvieron el dolor de tener pérdidas, sin embargo, frente a la pantalla, fueron el muro de contención de sus alumnos.

Este encierro trajo un gran aprendizaje, la resiliencia y la entrega del docente no tuvo precedentes, aún a sabiendas de los riesgos, expusieron su salud mental y física, y siempre estuvieron detrás de la pantalla frente a sus alumnos con una

sonrisa, con una frase positiva, muchos de ellos experimentando, improvisando con tecnologías a las que nunca se habían enfrentado.

Esta propuesta de taller les brinda un espacio en donde puedan aprender, compartir, en donde puedan hablar y ser comprendidos, en donde puedan afrontar y sanar lo que frente a una pantalla tuvieron que ocultar.

## Conclusiones

Los docentes de educación básica están viviendo una situación difícil al encontrarse en constantes situaciones estresantes tanto en el ámbito familiar como en el laboral.

Es por ello que se pensó en la creación del taller en línea para poder acompañarlos y acercarlos a estrategias que los lleven a un cambio de creencias y actitudes que favorezcan a la reducción del estrés, pero también, para producir que tengan otro enfoque al afrontar las situaciones cotidianas.

En cada cierre de sesión del taller se plantean sugerencias para que los docentes vayan construyendo hábitos y reprogramando sus creencias.

El material a utilizar de cada sesión, está pensado y diseñado para que conduzca a los participantes a estados de relajación, así mismo, son de fácil entendimiento para que no causen un efecto de sobrecarga al maestro.

El taller puede ser llevado a cabo tanto de manera presencial como en línea dependiendo de la condición sanitaria que prevalezca en el momento de la implementación, o incluso también de la preferencia del participante, habrá quienes aún no se sientan seguros saliendo de casa y también están quienes estén ávidos de la interacción social.

Los docentes de educación básica en México a través de su función han tenido una afanosa y destacada participación social, sin embargo, están afectados, y su labor continuará, seguirán enfrentando nuevos retos y más cambios, requieren de atención.

Esta propuesta de taller está pensada para ayudarlos a sanar sus emociones, previniendo enfermedades y para que a pesar a todas las adversidades encuentren paz y continúen en una mejor dinámica transmitiendo seguridad y felicidad a sus alumnos.

## Referencias

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. Recuperado de:[https://www.academia.edu/3331051/Self\\_efficacy\\_toward\\_a\\_unifying\\_the\\_ory\\_of\\_behavioral\\_change](https://www.academia.edu/3331051/Self_efficacy_toward_a_unifying_the_ory_of_behavioral_change)

Chris Nuñez Psicólogo. (2018, 18 de junio). *8 Pasos para Cambiar los Pensamientos Negativos (y combatir la ansiedad y depresión)* [Video] . YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=mh-TSLiopiQ>

Chris Nuñez Psicólogo. (2018, 25 de junio). *Cómo Ser Más Asertivo al Hablar (y Comunicar con Eficacia) | 4 Claves* [Video] . YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ZD8VJJI4KGA>

Chris Nuñez Psicólogo. (2019, 21 de enero). *CAMBIAR tu ACTITUD en sólo 5 pasos (como lo harías en TERAPIA)* [Video] . YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=hzycaZhaUdw>

Chris Nuñez Psicólogo. (2019, 18 de marzo). *5 pasos para CREAR UN HÁBITO (que MEJORE tu VIDA)* [Video] . YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=IFi-hhM2NbU>

Chris Nuñez Psicólogo. (2019, 15 de abril). *Ejercicio de MINDFULNESS Guiado (15 minutos) | Psicólogo Online Querétaro* [Video] . YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Zv0MvfYmiKg>

Chrousos, G.P. & Gold, P.W. (1992). The Concepts of Stress and Stress System Disorders. *Journal American Medical Association*. (267, 9): 1244-1252. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1538563/>

Cortés, J. L. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(1). Recuperado de: <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2560>

García, J.C., Rodríguez, M., Campuzano A. (2016). Algunas reflexiones acerca de las aportaciones psicológicas en el control y regulación de la diabetes mellitus tipo 2. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 19, (2). Recuperado de: <http://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2016/epi162i.pdf>

Gobierno de México. Obtenido el 16 de mayo de 2021 de: <https://coronavirus.gob.mx/>

Gobierno de México. Obtenido el 16 de mayo de: <https://www.gob.mx/sep/articulos/boletin-no-118-no-se-paralizo-el-sistema-educativo-ante-la-pandemia-de-covid-19-regresara-a-clases-fortalecido-esteban-moctezuma-barragan?idiom=es#:~:text=El%20Secretario%20de%20Educaci%C3%B3n%20P%C3%ABlica,de%20la%20educaci%C3%B3n%20en%20M%C3%A9xico.>

González, P. (2021). Cómo puede el mindfulness ayudar a tu salud mental. *Pie de Págs*. Recuperado de: <https://piedepagina.mx/como-puede-el-mindfulness-ayudar-a-tu-salud-mental/>

Güell, Manuel y Muñoz, Josep. (2000). *Desconóctete a ti mismo*. Programa de alfabetización emocional. Barcelona. Paidós.

Ibáñez, C. y Manzanera R. (2012). Técnicas cognitivo-conductuales de fácil aplicación en atención primaria. *Medicina de familia SEMERGEN*. 38 (6). p.p. 377-388. Recuperado de: <http://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-tecnicas-cognitivo-conductuales-facil-aplicacion-atencion-S113835931200069X>

INEGI. Comunicado de prensa núm. 185/21. 23 de marzo de 2021. Recuperado de: [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/OtrTemEcon/ECOVID-ED\\_2021\\_03.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/OtrTemEcon/ECOVID-ED_2021_03.pdf)

Jenkins, S., & Calhoun, J. F. (1991). Teacher stress: Issues and intervention. *Psychology in the Schools*, 28(1), 60–70. [https://doi.org/10.1002/1520-6807\(199101\)28:1<60::AID-PITS2310280110>3.0.CO;2-B](https://doi.org/10.1002/1520-6807(199101)28:1<60::AID-PITS2310280110>3.0.CO;2-B)

Kyriacou, C. (2003). *Antiestrés para profesores*. Recuperado de: <https://ci.salisburycarnival.co.uk/leerfile/545764/Antiestres%2Bpara%2Bprofesores>

Kyriacou, C. & Sutcliffe, J. (1978) A model of teacher stress. *ERIC Educational Studies*, 4, 1, 1-6. Recuperado de: <https://eric.ed.gov/?id=EJ178598>

Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Nueva York: Springer. (Traducción, Barcelona, Martínez Roca, 1986).

Ley General de Educación (2013) Obtenido el 22 de mayo de 2021 de: [https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/558c2c24-0b12-4676-ad90-8ab78086b184/ley\\_general\\_educacion.pdf](https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/558c2c24-0b12-4676-ad90-8ab78086b184/ley_general_educacion.pdf)

Nicklaus Children´s Hospital. (2020, 13 de agosto). Mindful Meditation (13 of 15): Técnica de Respiración Profunda [Video] . YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=x0lg8XNc8d8>

Nicklaus Children´s Hospital. (2020, 27 de agosto). Mindful Meditation (3 of 15): *Relajación Muscular Profunda, Meditación Guiada* [Video] . YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=9svic7ldL2w>

Orden Jurídico Nacional (2019) *Artículo 3o.* Obtenido el 22 de mayo de 2021 de: <http://www.ordenjuridico.gob.mx/Constitucion/articulos/3.pdf>

Organización Panamericana de la Salud. Obtenido el 16 de mayo de 2021 de: <https://www.paho.org/es/informes-situacion-covid-19>

Riso, Walter. (2002). Cuestión de dignidad. *Aprenda a decir no y gane autoestima siendo asertivo.* Bogotá: Norma. Recuperado de: [https://www.academia.edu/40610022/CUESTION\\_DE\\_DIGNIDAD\\_APRENDA\\_A\\_DECIR\\_NO\\_Y\\_GANE\\_AUTOESTIMA\\_SIENDO\\_ASERTIVO](https://www.academia.edu/40610022/CUESTION_DE_DIGNIDAD_APRENDA_A_DECIR_NO_Y_GANE_AUTOESTIMA_SIENDO_ASERTIVO)

Roca, M (2002). Autoeficacia: Su valor para la psicoterapia cognitivo conductual. *Revista Cubana de Psicología.* 19 (3). Recuperado de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v19n3/01.pdf>

Sánchez, R. (2006). *Aplicación de la psicología de la salud en campos específicos.* Compilación de bibliografía complementaria elaborado para la unidad III. Del curso El Campo Aplicado de la Psicología de la Salud. México: FESI-UNAM. 1-26.

SIDA- AIDS (2010). Modelos Psicológicos de la salud. *Tu portal de Información sobre el VIH/SIDA*. Recuperado de: [https://u258024213.hostingerapp.com/?page\\_id=304](https://u258024213.hostingerapp.com/?page_id=304)

Stallard, P. (2007). *Pensar bien – Sentirse bien*. Desclée de Brouwer. Bilbao.

TEDx Talks. (2014, 15 de junio). *Happiness is all in your mind: Gen Kelsang Nyema at TEDxGreenville 2014* [Video] . YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=xnLoToJVQH4>

Terapeuta en casa. (2016, 12 de agosto). *¿Qué es el ESTRÉS? y ¿Qué sucede con NUESTRO CUERPO cuando estamos estresados?* [Video] . YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=d5BSqas2ayk>

## Anexo A

### Escala de Estrés percibido.

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 0 1 2 3 4

que le han ocurrido estaban fuera de su control?

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
---	---	---	---	---

---

Esta escala es un instrumento de autoinforme que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a

menudo, 4 = muy a menudo). La puntuación total de la PSS se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems. La puntuación directa obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido.