

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



TÍTULO:

**"PREVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL A TRAVÉS DE TÉCNICAS DE
AUTOCUIDADO"**

PRESENTADO POR:

ILIANA PATRICIA AYALA DE LUNA	AS10011
ZULEYMA ABIGAIL IRAHETA SÁNCHEZ	IS15001
JOSSELINE MARISOL SOLÓRZANO QUINTANILLA	SQ16004

**TRABAJO FINAL PARA OPTAR AL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.**

**DIRECTOR DEL PROCESO DE GRADO:
MAESTRO FIDEL SALOMÓN PERALTA**

**COORDINADOR DE PROCESO DE GRADO:
LICENCIADO ISRAEL RIVAS**

**CIUDAD UNIVERSITARIA DR. FABIO CASTILLO FIGUEROA, SAN
SALVADOR CENTRO, EL SALVADOR, CENTROAMERICA, MARZO DE 2025**

AUTORIDADES UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

INGENIERO JUAN ROSA QUINTANILLA
RECTOR

DOCTORA EVELYN BEATRIZ FARFÁN MATA
VICERRECTOR ACADÉMICO

MAESTRO RÓGER ARMANDO ARIAS ALVARADO
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO

LICENCIADO PEDRO ROSALÍO ESCOBAR CASTANEDA
SECRETARIO GENERAL

LICENCIADA ANA RUTH AVELAR
DEFENSOR DE LOS DERECHOS UNIVERSITARIOS

LICENCIADO CARLOS AMÍLCAR SERRANO RIVERA
FISCAL GENERAL

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

**MAESTRO JULIO CÉSAR GRANDE RIVERA
DECANO**

**MAESTRA MARÍA BLAS CRUZ JURADO
VICEDECANA**

**MAESTRA NATIVIDAD DE LAS MERCEDES TESHE PADILLA
SECRETARIA DE LA FACULTAD**

**MAESTRA SANDRA LORENA BENAVIDES DE SERRANO
DIRECTORA ESCUELA DE POSGRADO**

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

JEFE:

MAESTRO WILBER ALFREDO HERNÁNDEZ

DIRECTOR DEL PROCESO DE GRADO:

MAESTRO FIDEL SALOMÓN PERALTA

COORDINADOR DEL PROCESO DE GRADO:

LICENCIADO ISRAEL RIVAS

AGRADECIMIENTOS

AGRADECIMIENTO

Agradezco primeramente a Dios por permitirme alcanzar el objetivo y finalizar este proceso, por darme las fuerzas para continuar a pesar de las adversidades de la vida y acompañarme a cumplir este sueño.

A mí mamá, mi amiga, que hoy me acompaña desde el cielo, que desde el primer día en la universidad me deseo lo mejor y sus palabras me sirvieron siempre de motivación y de fortaleza para continuar, se lo agradezco infinitamente y siempre me sentiré orgullosa de ser su hija, mamá gracias.

A mí segunda madre mí abuelita que también partió de este mundo y a pesar del gran vacío que me dejó siempre la recordaré por ser una mujer fuerte y valiente que supo salir adelante.

A mí esposo, mí confidente y amigo Ever Luna que siempre está para mí, agradezco su amor, compañía y apoyo.

A mis queridos mellizos Leonardo y Samantha que desde el momento que supe de su existencia en mí vientre han sido mí motivo para ser mejor cada día.

A mis compañeras de tesis por ser parte de este proceso y finalizar con éxito. Finalmente quiero expresar mi agradecimiento a nuestro asesor de tesis maestro Fidel Peralta su conocimiento, guía y tiempo fueron esencial para llevar a cabo este proceso.

Iliana de Luna

AGRADECIMIENTO

Primero, quiero agradecer a Dios por darme la fortaleza, sabiduría y la fe necesaria para llegar hasta aquí. Sin su guía, este logro no habría sido posible.

A mi mamá quien, con su amor incondicional, apoyo constantemente y enseñanzas, me ha demostrado el verdadero esfuerzo y la dedicación. Gracias por estar a mi lado en cada paso del camino y por creer en mí, incluso en los momentos más difíciles.

Quiero dedicar este espacio en esta tesis a alguien muy especial, alguien que, aunque ya no está físicamente entre nosotros, ha sido una fuente constante de inspiración, amor y fortaleza en mi vida a mi abuela.

Abuela, aunque no pudiste estar aquí para ver la culminación de este camino, sé que, de alguna manera, me acompañaste en cada paso. Desde donde estes, espero que puedas sentir lo agradecida que estoy por todo lo que me enseñaste, me diste lecciones que nunca olvidar, la importancia de la humildad, bondad y de seguir adelante con una sonrisa, incluso en los momentos de incertidumbre.

Agradecer a las compañeras de tesis que fueron un buen equipo para poder llegar hasta el final de este proceso.

Finalmente, agradezco a los catedráticos que formaron parte de mi proceso de mi formación profesional en especial al licenciado Fidel Peralta por su apoyo incondicional y enseñanzas de mucho aprendizaje que quedaran guardados para toda la vida.

Zuleyma Sánchez

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer ante todo a Dios por darme una vida de sanidad, por brindarme el entendimiento y la sabiduría a lo largo de toda la carrera y por abrir el camino que me ha permitido llegar hasta donde estoy.

Seguidamente quiero agradecer a mi familia por brindarme el apoyo incondicional las fuerzas y las palabras de esperanzas en momentos difíciles.

Quiero agradecer también a mis abuelos que a pesar de que están en el cielo siempre oran y piden por mí.

Continuando quiero agradecer a todas las personas y entidades que me abrieron las puertas y confiaron en mí ante diferentes prácticas realizadas.

Además, quiero agradecer a mis dos compañeras de tesis por apoyarnos siempre en este proyecto y mantenernos siempre unidos ante las diferentes dificultades y logros obtenidos.

Finalmente, y no menos importante agradezco a los catedráticos que brindaron su apoyo y asesoría en este proceso de tesis.

Josseline Solórzano

INDICE

RESUMEN	13
INTRODUCCIÓN	14
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
1.1. Situación actual del problema sobre estrés laboral.....	15
1.2. Enunciado del problema.....	17
1.3. Objetivos de la investigación	18
1.3.1. <i>Objetivo General</i>	18
1.3.2. <i>Objetivos Específicos</i>	18
1.4. Justificación de la investigación.....	18
1.5. Delimitación de la investigación	20
1.5.1. <i>Espacial</i>	20
1.5.2. <i>Delimitación social</i>	20
1.5.3. <i>Delimitación teórica</i>	20
1.5.4. <i>Delimitación temporal</i>	21
1.6. Alcances y Limitaciones	21
1.6.1. <i>Alcances</i>	21
1.6.2. <i>Limitaciones</i>	21
1.7. Recursos materiales	22
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	24
2.1. El estrés laboral	24
2.2. Antecedentes teóricos.....	26
2.2.1. <i>Tipos de estrés</i>	28
2.2.2. <i>Causas del estrés laboral</i>	30
2.2.3. <i>Causas de estrés según el tipo de trabajo</i>	31
2.2.4. <i>Consecuencias del estrés laboral y su impacto en la salud física y mental</i>	32
2.3. El autocuidado.....	33
2.3.1. <i>Antecedentes históricos sobre autocuidado</i>	37
2.3.2. <i>Tipos de Autocuidado</i>	38
2.3.3. <i>El impacto psicológico del autocuidado en el estrés laboral</i>	40
2.3.4. <i>Desarrollo del Autocuidado desde el enfoque Psicológico</i>	42
2.2. <i>Historia de la institución y antecedentes</i>	43
CAPITULO III METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	44
3.1. Tipo de Estudio.....	44
3.2. Tipo de Muestreo	44
3.3. Población y Muestra.....	45
3.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	45
3.5. Procedimiento de Recolección de Datos	49
CAPITULO IV. PRESENTACIÓN Y ANALISIS DE RESULTADOS	50
4.1. Resultados de la escala de estrés (Prueba Pretratamiento) Representación de resultados	50
4.2. Análisis de la Entrevista de los participantes de la investigación	51
4.2.1. <i>Autocuidado físico</i>	51

4.2.2.	<i>Autocuidado personal</i>	54
4.2.3.	<i>Autocuidado profesional</i>	56
4.3.	Análisis General de la Entrevista	59
4.4.	Análisis e interpretación de resultados del cuestionario de autocuidado Escala de Autocuidado	60
4.4.1.	<i>Análisis cualitativo general de la Escala de autocuidado</i>	64
4.4.2.	<i>Relación entre Estrés y Autocuidado:</i>	65
4.5.	Análisis escala de estrés de Melgosa pre y post intervención	65
4.5.1.	<i>Distribución de Niveles de Estrés en Pretest</i>	66
4.5.2.	<i>Cambios Observados en Post-test</i>	66
4.6.	Análisis de Efectividad del Programa Psicoeducativo	67
4.7.	Principales Hallazgos	68
	CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	69
5.1.	Conclusiones	69
5.2.	Recomendaciones.....	71
	FUENTES CONSULTADAS	72
	ANEXOS	75
	Anexo I – Inventario del estrés.....	75
	Anexo II – Escala de autocuidado	79
	Anexo III – Guía de entrevista	80
	Anexo IV – Guía de observación	83
	Anexo V – Programa de intervención “El Arte del Autocuidado”	86
	1. <i>Descripción del Programa</i>	87
	2. <i>Objetivos</i>	88
	3. <i>Justificación</i>	89
	4. <i>Bitácora de las sesiones</i>	90
	Anexo VI- Planes Operativos	105
	<i>Nº de Sesión: 1</i>	105
	<i>Nº de Sesión: 2</i>	107
	<i>Nº de Sesión: 3</i>	109
	<i>Nº de Sesión: 4</i>	111
	<i>Nº de Sesión: 5</i>	113
	<i>Nº de Sesión: 6</i>	115
	<i>Nº de Sesión: 7</i>	117
	<i>Nº de Sesión: 8</i>	119
	<i>Nº de Sesión: 9</i>	121
	<i>Nº de Sesión: 10</i>	123
	<i>Nº de Sesión: 11</i>	125
	<i>Nº de Sesión: 12</i>	127
	<i>Nº de Sesión: 13</i>	129
	Anexo VII- Psicoeducación	132
	<i>Anexo 7.1 Desmitificación del rol del psicólogo</i>	132
	<i>Anexo 7.2 Diapositivas del área de relajación (el estrés)</i>	133
	<i>Anexo 7.3. Relajación muscular progresiva</i>	136

<i>Anexo 7.4. Tarea autorregistro</i>	137
<i>Anexo 7.5. Diapositivas área de relajación sesión tres</i>	138
<i>Anexo 7.6. Imagen de respiración diafragmática</i>	141
<i>Anexo 7.7. Tarea de autorregistro</i>	142
<i>Anexo 7.8. Diapositivas área relajación sesión 4</i>	143
<i>Anexo 7.9. La naturaleza</i>	145
<i>Anexo 7.10. Tarea de autorregistro</i>	147
<i>Anexo 7.11. Diapositivas sesión 5</i>	148
<i>Anexo 7.12. Lectura de técnica role playing</i>	151
<i>Anexo 7.13. Técnica de silla vacía</i>	153
<i>Anexo 7.14. Tarea de diario personal</i>	154
<i>Anexo 7.15. Diapositivas desconexión digital sesión 6</i>	155
<i>Anexo 7.16. Diapositivas gestión del tiempo</i>	159
<i>Anexo 7.17. Matriz de Eisenhower</i>	163
<i>Anexo 7.18. tablero de Kanban</i>	164
<i>Anexo 7.19. Diapositivas alimentación saludable sesión 8</i>	165
<i>Anexo 7.20. Pirámide alimenticia</i>	169
<i>Anexos 7.21. Plato alimenticio</i>	169
<i>Anexo 7.22. Diapositivas control del sueño sesión 9</i>	170
<i>Anexo 7.24. Diapositivas autoconocimiento</i>	173
<i>Anexo 7.25. Lectura del autocuidado</i>	176
<i>Anexo 7.26. Carta de compromiso</i>	177
<i>Anexo 7.27. Escudo personal</i>	178
<i>Anexo 7.28. Pausas activas sesión 12</i>	179
<i>Anexo 7.29. Diploma de participación</i>	182
<i>Anexo 7.30. Registro fotográfico</i>	183

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Recursos económicos	22
Tabla 2. Prácticas diarias de los participantes de la investigación para mantener una vida saludable	51
Tabla 3. hábitos saludables de una dieta equilibrada	52
Tabla 4. Representación Cuantitativa	52
Tabla 5. Representación Cuantitativa	53
Tabla 6. Manejo del estrés físico y tensiones musculares de los participantes de la investigación	53
Tabla 7. Actividad de alegría y relajación de los participantes de la investigación	54
Tabla 8. Prioridad del bienestar propio y participación en la comunidad de los participantes de la investigación	55
Tabla 9. Límites personales y habilidades sociales de los participantes de la investigación	55
Tabla 10. Equilibrio de la carga laboral y prevención el agotamiento de los participantes de la investigación.	56

Tabla 11. Cuidados en la salud mental y emocional en la vida cotidiana de los participantes de la investigación	56
Tabla 12. Herramientas que implementan los participantes de la investigación para el manejo del estrés y ansiedad.	57
Tabla 13. Enfoques que utilizan los participantes de la investigación para cultivar pensamientos positivos y mentalidad optimista.	58
Tabla 14. Prácticas religiosas o espirituales en la vida diaria de los participantes de la investigación.	58
Tabla 15. Actividades de los participantes de la investigación que les ayudan a conectar consigo mismos.	59
Tabla 16. Datos generales de los participantes en la investigación	61
Tabla 17. Datos cuantitativos.....	61
Tabla 18. Presentación de datos cuantitativos	62
Tabla 19. Presentación de datos cuantitativos	62
Tabla 20. Presentación de datos cuantitativos	62
Tabla 21. Presentación de datos cuantitativos	63

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Resultados de evaluación pretratamiento	50
Ilustración 2. Zonas de Riesgo en Prácticas de Autocuidado de los participantes de la investigación.	63
Ilustración 3. Cuadro comparativo de prueba de entrada y salida	65
Ilustración 4. Distribución de participantes según afirmaciones sobre el estrés.....	66

RESUMEN

La presente investigación se realizó con personal docente y administrativo de diferentes edades, estatus económico, estado civil y género del Centro Escolar Católico San Patricio en San Salvador, El Salvador con el principal objetivo de identificar los niveles de estrés laboral, entre el periodo comprendido por los meses de marzo a octubre del año 2024. Posterior a realizar los acuerdos y gestionar el consentimiento con la población a investigar se procedió al respectivo diagnóstico por medio de diversas pruebas psicométricas como lo fue un inventario, una entrevista, un cuestionario y una guía de observación, los resultados iniciales evidenciaron un nivel elevado de estrés en muchos de los participantes, afectando tanto la salud física como mental de los mismos. Seguidamente de la investigación y el diagnóstico, se planeó, diseñó y ejecutó un programa psicoeducativo enfocándose en aquellas necesidades de mayor realce detectadas promoviendo el autocuidado por medio de diversas técnicas, integrando técnicas de relajación, fortalecimiento emocional, fortalecimiento mental y desconexión digital. Haciendo mención que en cada una de las sesiones realizadas se evaluó los resultados y progresos de estas. Continuando con esta investigación se evaluó nuevamente el resultado del programa implementado por medio de los niveles de estrés en todos los participantes. Al finalizar, la mayoría de los empleados reportaron una reducción significativa en los niveles de estrés y un mejor conocimiento sobre prácticas de autocuidado, lo cual incrementó su bienestar general y su capacidad para manejar situaciones laborales y personales estresantes.

Palabras Clave: estrés laboral, autocuidado, psicoeducación, prevención, bienestar, resiliencia, salud mental.

INTRODUCCIÓN

El estrés laboral se ha convertido en una problemática de gran trascendencia en el entorno actual, afectando tanto la productividad como la salud física y emocional de los trabajadores. Desde las primeras conceptualizaciones, Hans Selye (1956) definió el estrés como la respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda externa, resaltando su papel adaptativo en situaciones de amenaza. Sin embargo, en el contexto de la modernidad el estrés ha evolucionado hasta convertirse en un factor determinante que puede comprometer la estabilidad emocional y la calidad de vida de los empleados.

Por lo tanto, el concepto de autocuidado ha experimentado un desarrollo significativo. Autores como Dorothea Orem (1983) han subrayado la importancia de que las personas asuman la responsabilidad de su bienestar mediante prácticas orientadas a la preservación de la salud física, mental y emocional. Investigaciones como las de Betta Olivares, Morales Messerer, Rodríguez Ureta y Guerra Vio (2007, p. 11) han evidenciado que la adopción de conductas de autocuidado se relaciona estrechamente con la disminución de los niveles de estrés.

El problema que motiva dicha investigación radica en los elevados niveles de estrés que afectan al personal del Centro Escolar Católico San Patricio, situación que repercute negativamente en su salud y desempeño profesional. La evidencia sugiere que el estrés prolongado, como lo indican Lidia Martínez Montoro (2024), puede llegar a ser crónico y desencadenar serias consecuencias en la salud física y mental. Ante esta realidad, resulta imprescindible implementar intervenciones que ofrezcan soluciones prácticas.

Para abordar esta problemática, se adoptó un enfoque psicoeducativo centrado en la prevención del estrés a través de técnicas de autocuidado. Este enfoque integra estrategias probadas como técnicas de relajación, fortalecimiento emocional y desconexión digital que han

demostrado su eficacia en investigaciones previas (Rodríguez & García, 1996; Tobón, 2003). El programa de intervención, cuyo detalle se encuentra en los anexos (especialmente en el Anexo V, "El Arte del Autocuidado"), fue diseñado para ser replicable y adaptable a distintos contextos laborales, permitiendo un seguimiento sistemático de la evolución de los niveles de estrés en los participantes.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Situación actual del problema sobre estrés laboral

El autocuidado busca a través de la concientización, generar un cambio cultural que tenga como premisa la responsabilidad y prevención de accidentes laborales e incluso enfermedades psicológicas relacionadas a causa de altos niveles de estrés o ansiedad que genera la carga laboral, desde el punto de vista de las organizaciones y los expertos comentan que en la actualidad es un desafío que se puede enfrentar desde diversas técnicas, para el desempeño satisfactorio de los trabajadores (Betta Olivares, Morales Messerer, Rodríguez Ureta, & Guerra Vio, La frecuencia de emisión de conductas de autocuidado y su relación con los niveles de estrés, 2007, pág. 11).

Por tanto el estrés y su influencia en el desempeño laboral se ha generado como un estado de tensión para las personas de manera especial para quienes trabajan o prestan servicios en donde se han desencadenado diferentes reacciones de tipo emocional, físico y profesional logrando así imposibilitar a la persona en el desempeño correcto de sus funciones, en diversas investigaciones se evidencia que a nivel mundial y más importante a nivel nacional este problema aumenta de raíz, tras un reciente estudio realizado en 2023 por parte de la bolsa de valores WTW en la cual El Salvador fue participe indico que el 83 % de los empleados en Centroamérica y en El Salvador sufren de alarmantes niveles de estrés.

El nivel de estrés aumentó durante los meses más duros del confinamiento por el covid-19,

cuando miles de personas tuvieron que quedarse en casa con teletrabajo. Esto volvió mucho más difícil establecer un límite entre el hogar y sus ocupaciones. “Después de la pandemia, se tornó más importante (el bienestar) y lo que más se quejan los colaboradores es que están quemados de tanto trabajar volviéndose muy difícil sobrellevar el estrés”, este estudio realizado indica que el producto de esto nos ha llevado en un estado de ansiedad y angustia en muchos de los casos, volviéndose crónicos llevando incluso a la muerte en algunas personas cuando estos no han sido tratados a tiempo. (Guerra Guerra, 2017).

Por ende, las dificultades que presentan los trabajadores ante el estrés repercuten en su salud, en la medida que se exponen a más estrés sus niveles aumentan y se convierte en una condición crónica que puede mejorar con técnicas de autocuidado ya que frenar el efecto de la sobrecarga laboral es la única cura para mejorar la salud y las condiciones de vida de los empleados en cualquier área de trabajo en la que se desempeñe.

Ante toda esta situación previamente mencionada como equipo de tesis se decidió por incluir la noción de autocuidado como técnica de afrontamiento al desgaste laboral. En este sentido, el autocuidado puede definirse como las competencias del psicoterapeuta para promover su salud, su bienestar emocional y su calidad de vida, y para detectar, enfrentar y resolver las condiciones particulares de desgaste asociadas a su ejercicio profesional (Betta Olivares, Morales Messerer, Rodríguez Ureta, & Guerra Vio, La frecuencia de emisión de conductas de autocuidado y su relación con los niveles de estrés, 2007).

Sumado a las investigaciones dichas el estudio longitudinal de Hülsheger, U. R., Alberts, H. J. E. M., Feinholdt, A., & Lang, J. W. B. (2013). explora cómo la atención plena (mindfulness) en el trabajo puede actuar como una forma de autocuidado, contribuyendo a la regulación emocional y la satisfacción laboral. La conexión entre el autocuidado y la resiliencia se vuelve

evidente, destacando su relevancia en la capacidad de los individuos para afrontar las adversidades laborales.

Según Sonnentag y Fritz (2007) examinan las experiencias de recuperación y desvinculación del trabajo, considerando cómo estas prácticas de autocuidado influyen en el bienestar emocional y físico de los empleados. Este hallazgo refuerza la idea de que el autocuidado no solo es una herramienta preventiva, sino que también puede actuar como una intervención efectiva para aquellos que ya experimentan niveles elevados de estrés laboral.

Sin embargo, cuando el estrés está presente durante un período de tiempo prolongado, puede dar lugar a consecuencias negativas tanto en nuestra salud física como mental (Lidia Martínez Montoro, 2024). En este artículo, se identificó los niveles de estrés con los que los empleados del Centro Educativo Católico San Patricio se encontraban, también se llevó a cabo un programa de psicoeducación con diversas técnicas de autocuidado y se analizó su eficacia.

1.2. Enunciado del problema

¿Incidirán las prácticas de autocuidado en la disminución del estrés en los empleados del Centro Escolar Católico San Patricio en el periodo de marzo a octubre del 2024?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo General

✚ Identificar los niveles de estrés laboral que presentan los empleados del Centro Escolar Católico San Patricio del área metropolitana de San Salvador en el periodo de marzo a octubre del 2024.

1.3.2. Objetivos Específicos

✚ Aplicar un programa de intervención que promueva el autocuidado, en los empleados del Centro Escolar Católico San Patricio, en el área metropolitana de San Salvador con el fin de que encuentren soluciones viables a las situaciones cotidianas causantes del estrés laboral que afectan su bienestar, en el periodo de marzo a octubre de 2024.

✚ Contrastar la relación entre las técnicas de autocuidado y el estrés laboral en los empleados del Centro Escolar Católico San Patricio en la zona metropolitana de San Salvador, en el periodo marzo a octubre de 2024.

✚ Analizar la efectividad de las técnicas de autocuidado en la prevención del estrés laboral en los empleados del Centro Escolar San Patricio en San Salvador, El Salvador.

1.4. Justificación de la investigación

En el contexto laboral actual, caracterizado por demandas crecientes y ritmos acelerados, el estrés laboral se ha convertido en una preocupación significativa que afecta la salud y el bienestar de los trabajadores. Volviéndose de suma relevancia para la sociedad reconocerlo, ya que saber sobrellevarlo, y saber manejar el estrés de manera efectiva ayudará a eliminar el control que este ejerce en la vida y se podrá sentir mayor felicidad, mayor satisfacción y volvernos más productivos. Ante este escenario, en la presente investigación se buscó también analizar la importancia del autocuidado como estrategia fundamental para afrontar y prevenir el estrés laboral.

Numerosos estudios científicos respaldan la premisa de que el autocuidado no solo es una herramienta viable, sino esencial en la gestión del estrés laboral, la investigación de García et al. (2018) destacó que las prácticas regulares de autocuidado se asocian significativamente con una disminución de los niveles de estrés en el ámbito laboral. El estudio abordó diversas dimensiones del autocuidado, desde la gestión del tiempo hasta la promoción de la actividad física, evidenciando su impacto positivo en la salud mental y física de los trabajadores, así mismo, el trabajo de Martínez y Sánchez (2019) profundiza en la relación entre el autocuidado y la resiliencia frente al estrés laboral.

La investigación demostró que aquellos empleados que incorporan prácticas de autocuidado en su rutina diaria muestran una mayor capacidad para afrontar las adversidades laborales, destacando así la importancia del autocuidado como factor protector en situaciones estresantes. De la misma forma otro aspecto de conveniencia en dicha investigación se aborda en el estudio de Rodríguez y Vargas (2020), que analiza la conexión entre el autocuidado y la satisfacción laboral. Ante ello los resultados indican que los empleados que priorizan el autocuidado experimentan niveles más altos de satisfacción en el trabajo, sugiriendo que el autocuidado no solo alivia el estrés, sino que también contribuye positivamente al ambiente laboral.

Además, una manera de implicación más práctica es el ejemplo de la metaanálisis realizada por López y Torres (2017) abordando el impacto colectivo del autocuidado en las organizaciones., en este estudio se evidencia que las empresas que fomentan y respaldan prácticas de autocuidado entre sus empleados experimentan beneficios tangibles, como una reducción significativa del estrés laboral y un aumento en la productividad general. Por último, el trabajo de Pérez et al. (2021) destaca la importancia del autocuidado como estrategia preventiva, señalando que la incorporación

sistemática de prácticas de autocuidado no solo mitiga el estrés actual, sino que también actúa como un factor protector contra la aparición de problemas de salud mental a largo plazo.

En conjunto, estos estudios ofrecen una base empírica sólida que respalda la relevancia de abordar el estrés laboral desde la perspectiva del autocuidado. La presente investigación busca contribuir a la comprensión integral de esta relación, aportando conocimientos valiosos, respaldados mediante la obtención de datos por medio de diversos instrumentos, garantizando la calidad en los resultados y permitiendo así que los conocimientos aprendidos por los participantes puedan ser replicados cuando se presenten diversas situaciones estresantes.

1.5. Delimitación de la investigación

1.5.1. Espacial

Dicha investigación se realizó en el Centro Escolar Católico San Patricio la cual se encuentra ubicada en la Calle Antigua Huizúcar / Calle Principal, Reparto San Patricio, San Salvador, El Salvador. La institución cuenta con zonas de esparcimiento y recreación, con diversos salones para usos múltiples y cafetines adecuados a las necesidades de la población usuaria. La composición del Centro Escolar es de tipo urbana, situada en una zona estratégicamente céntrica en el municipio de San Salvador Centro, dentro del departamento de San Salvador, El Salvador.

1.5.2. Delimitación social

El grupo social dentro del cual se llevó dicha investigación fueron empleados de diversas áreas como, administrativas y docencia, las edades oscilantes de los empleados son de 31 a 74 años, con un total de 21 integrantes divididos en 13 mujeres y 8 hombres, de diversas áreas de san salvador y diversos niveles socioeconómicos dentro del centro escolar católico San Patricio.

1.5.3. Delimitación teórica.

Área de la salud. La investigación partió desde la salud preventiva incluyendo

técnicas para reducir la presencia del estrés y sus factores de riesgo, contribuyendo de manera significativa en mejorar la calidad de vida y productividad de los participantes.

1.5.4. Delimitación temporal.

El estudio duro de marzo a octubre 2024.

1.6. Alcances y Limitaciones

1.6.1. Alcances

La presente investigación permitió conocer los niveles de estrés que presentan el personal docente del Centro Escolar Católico San Patricio el alcance del estudio va más allá de medir el nivel de estrés. Pretendió no solo prevenir y reducir el estrés laboral, sino también mejorar la calidad de vida de los empleados a través de un enfoque integral que combina bienestar físico, emocional, mental y organizacional.

La siguiente investigación se centró en fomentar el autocuidado y mejorar el bienestar de los trabajadores, ofreciendo soluciones viables frente al estrés. Y de esa manera analizar la efectividad de las técnicas de autocuidado en la prevención del estrés laboral. Con dicha investigación se obtuvo un impacto positivo en la salud mental y física de los empleados, contribuyendo con el mejoramiento del ambiente y la productividad laboral del Centro Escolar San Patricio.

1.6.2. Limitaciones

Aunque la investigación busco tener un impacto positivo, se previeron algunas limitaciones, como la disponibilidad de recursos tecnológicos, el acceso al lugar de investigación y el uso adecuado de las instalaciones. Sin embargo, los horarios y la disponibilidad de los docentes restringieron en cierta medida la partición en los programas ya que se disponía de dos horas por sesión.

1.7. Recursos materiales y económicos

Tabla 1. Recursos económicos.

N°	Recursos	Cantidad	Precio Unitario	Precio Total	
A	Materiales	Lapiceros	65	\$0.25	\$16.25
		Resmas de papel	3	\$5.00	\$15.00
		Fastener	60	\$0.35	\$21.00
		Impresiones	1500	\$0.05	\$75.00
		Folders	60	\$0.25	\$15.00
		Empastados	3	\$10.00	\$30.00
		Material evaluativo	65	\$0.40	\$26.00
			Subtotal: \$198.25		
B	Trasporte	Gasolina	78	\$5.00	\$390.00
		Pasajes	117	\$2.00	\$234.00
			Subtotal: \$624.00		
C	Tecnológicos	Energía eléctrica	3	\$10.00	\$30.00
		Internet	3	\$10.00	\$30.00
		Computadora	3	\$20.00	\$60.00
		Celulares	3	\$10.00	\$30.00
		Minutos de llamadas	100	\$0.20	\$20.00
			Subtotal: \$170.00		
D	Alimentos	Viáticos	40	\$6.00	\$240.00
					Subtotal: \$240.00
	Imprevistos	Imprevistos	10% del subtotal		\$123.25
			Total: \$1,232.25		

A. Cronograma de desarrollo trabajo de grado para optar al grado de licenciatura en psicología 2024

Tema: Prevención del estrés laboral a través de técnicas de autocuidado en los empleados del Centro Escolar Católico San Patricio.

#	Actividades	Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Formación de equipos, inscripción de tesis y búsqueda de tema.	X	X	X	X																																				
2	Búsqueda de la institución, firma de carta de compromiso, entrega y corrección del capítulo I "planteamiento del problema.					X	X	X	X																																
3	Entrega y corrección del capítulo II "marco teórico", aplicación de instrumentos de recolección de datos. Y entrega del primer avance a la institución									X	X	X	X																												
4	vaciado y procesado de resultados y datos obtenidos, entrega, corrección del capítulo III "metodología" y entrega del segundo avance a la institución.													X	X	X	X																								
5	Entrega y corrección del capítulo IV "presentación y análisis de resultados" y entrega del tercer avance a la institución.																	X	X	X	X																				
6	Implementación del programa psicoeducativo dentro de las instalaciones de la institución																	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X												
7	Entrega y corrección del capítulo V "conclusiones y recomendaciones" y entrega del cuarto avance a la institución.																											X	X												
8	Entrega de resultados finales a la institución																											X	X	X											
9	Defensa y aprobación de tesis																															X	X	X							

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. El estrés laboral

El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones que percibimos como amenazantes o desafiantes. A lo largo de la historia, los seres humanos han experimentado diferentes tipos de estrés en función de su entorno y sus circunstancias. Estrés ancestral: Desde los albores de la humanidad, nuestros antepasados enfrentaban situaciones estresantes diarias, como la búsqueda de alimentos, el enfrentamiento con depredadores y las condiciones climáticas extremas. El estrés era una respuesta vital para la supervivencia.

Estrés en la antigüedad: En las civilizaciones antiguas, como la griega y la romana, explican la influencia de las emociones en la salud. Filósofos como Aristóteles y Galeno hablaban sobre la importancia de mantener un equilibrio emocional para prevenir enfermedades.

Estrés en la Edad Media: Durante la Edad Media, se comenzó a vincular el estrés con la aparición de enfermedades físicas y mentales. Se creía que el desequilibrio emocional podía provocar males en el cuerpo. Estrés en la era moderna: En los siglos XVIII y XIX, la Revolución Industrial trajo consigo un aumento significativo de la carga de trabajo y las condiciones laborales precarias. Esto llevó a un incremento en los niveles de estrés entre los trabajadores.

Estrés en el siglo XX: En el siglo XX, se produjeron avances significativos en la comprensión del estrés y sus efectos en la salud. Investigadores como Hans Selye describieron el "síndrome de adaptación general", una respuesta biológica común al estrés.

Estrés en la actualidad: En la sociedad contemporánea, el estrés es un problema cada vez más común debido a factores como la globalización, la tecnología, la competitividad laboral y las demandas sociales. Se ha prestado mayor atención a la importancia de gestionar el estrés de manera adecuada para prevenir problemas de salud física y mental.

En resumen, el estrés ha sido un compañero constante a lo largo de la historia de la humanidad, evolucionando en respuesta a los cambios sociales, económicos y tecnológicos. Es fundamental comprender sus causas y efectos para poder gestionarlo de manera efectiva en la vida moderna. Selye señala que el estrés laboral es un síndrome o un conjunto de reacciones fisiológicas, no específicas del organismo, a distintos agentes nocivos de naturaleza física o química presentes en el medio ambiente. Por su parte, Cooper, Sloan y Williams señalan que el estrés laboral es una fuerza que conduce a que un factor psicológico o físico vaya más allá de sus límites de estabilidad y produzca tensión en el individuo (Pérez, 2019, P.1)

Hay varias definiciones para el término estrés. Aquí se tienen algunas: Ortega Villalobos (1999), indica que hace más de medio siglo, Hans Selye (1956) definió el estrés ante la Organización Mundial de la Salud, como: “la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda del exterior” y “el estado que se produce por un síndrome específico que consiste en todos los cambios no específicos que se inducen dentro de un sistema fisiológico” (Sánchez, 2010, p.55) En este contexto, la OIT ha reconocido una relación entre el aumento del estrés laboral y de otras enfermedades mentales relacionadas con el trabajo y los factores tecnológicos, sociales y económicos, por ejemplo: "exceso de información, intensificación del trabajo y de las presiones temporales, mayores exigencias de movilidad y flexibilidad, estar siempre 'disponible' debido a la tecnología de los teléfonos móviles y, por último, pero no menos importante, el miedo de perder el trabajo”.

La OIT y la OMS coinciden en identificar la principal causa del estrés laboral en diversos factores que componen una mala organización en el trabajo, como características del puesto, volumen y ritmo de trabajo, horarios, participación y control, perspectivas profesionales, relaciones interpersonales y cultura institucional. (Publica, 2022, p.1).

2.2. Antecedentes teóricos

El pionero del estrés, el doctor endocrinólogo Hans Selye (1926), desarrolló una teoría acerca de la capacidad de la persona para enfrentarse o adaptarse a las consecuencias de las enfermedades físicas que le causaban estrés, llamando a su teoría como Síndrome General de Adaptación.

Selye describió tres etapas de adaptación al estrés:

- a) Alarma de reacción: cuando el cuerpo detecta el estresor.
- b) Fase de adaptación: el cuerpo reacciona ante el estresor.
- c) Fase de agotamiento: por su duración o intensidad empiezan a agotarse las defensas del cuerpo.

La palabra estrés viene de la palabra griega *stringere*, y significa ‘provocar tensión’. También podemos recurrir a la definición que nos llega de la física. En este campo, la palabra estrés (stress) hace referencia a la fatiga de los materiales, es decir, a la presión que ejerce un cuerpo sobre otro. Y ¿qué entendemos por estresores? Son las circunstancias, situaciones imprevistas o contrariedades, condiciones personales, profesionales... que nos sobrevienen en la vida, y que percibimos consciente o inconscientemente como una amenaza, dificultad, etc. En definitiva, aquellas que vivimos como algo negativo.

El estrés es una reacción fisiológica del organismo ante una situación que se percibe como amenazante o con una excesiva demanda. Y, por tanto, podemos decir que depende, por un lado, de las demandas del medio (tanto externo como interno), y por otro de la persona.

En principio es un mecanismo de protección por el que el organismo trata de responder de forma adecuada a dicha situación. Ante ciertas situaciones que percibimos como amenazantes o desafiantes es una respuesta natural y automática de nuestro cuerpo. El que sea automática no significa que no se pueda modificar. El organismo reacciona produciendo cambios neuro-

endocrinos a nivel del hipotálamo y de las glándulas hipófisis y suprarrenales, con una gran activación del sistema nervioso autónomo simpático.

Por otro lado, nuestro sistema nervioso no distingue entre un estresor físico y real, de otro meramente mental. En general, se trata de la adaptación del organismo a la dinámica de la vida cotidiana (los estresores). Y al igual que cada uno de nosotros somos únicos y diferentes (aunque seamos tan parecidos), también la manera en que se manifiesta el estrés es diferente para cada persona, aunque compartamos muchos de sus síntomas. Con respecto a la teoría de Slye, Peiró (1992) dice lo siguiente:

Lo llamo general por las consecuencias de los estresores que ejercen influencia sobre diversas partes del organismo; el término de adaptación se define a la estimulación de las defensas destinadas a ayudar al organismo para que se ajuste al estresor o lo afronte, y el síndrome denota que las partes individuales de la reacción se manifiestan más o menos de manera conjunta y son al menos en cierta medida interdependientes. (Desencadenantes del Estrés laboral Peiró 1999).

Los estresores o desencadenantes del estrés arrancan de una situación ambiental o personal que influye sobre la persona planteándole demandas o exigencias que la persona no controla o no puede atender, representando una falta de control y una amenaza para la misma. De hecho, el modelo formulado por Karasek establece que las experiencias de estrés surgen cuando las demandas del trabajo son altas, y al mismo tiempo, la capacidad de control de la misma (por falta de recursos) es baja.

En efecto este autor, distingue cuatro tipos de situaciones laborales en función de la combinación de niveles altos o bajos de las demandas y del control. Así, un trabajo con nivel de control bajo y nivel de demandas alto será un trabajo estresante porque la persona no puede responder a esas demandas por falta de control. Por otra parte, un trabajo con nivel de demandas

alto, pero también con control alto es un trabajo activo pero que no tiene por qué resultar estresante. Por el contrario, un trabajo con niveles de demandas bajo y un nivel de control también bajo es caracterizado como un trabajo pasivo y finalmente, un trabajo con nivel de control elevado, pero demandas bajas es un trabajo con bajo estrés. (Karasek, 1979).

Lzarus (1993) este autor ha planteado la importancia de conceptualizar el estrés como emoción, este planteamiento proporciona más información sobre la experiencia de la persona y las potenciales respuestas conductuales ante las experiencias del propio sujeto.

El estudio del autocuidado, con base en la Psicología, se ha llevado a cabo a través del análisis de procesos psicológicos asociados al mismo, tales como el concepto de sí mismo(a), la autoeficacia, el locus de control y también, de manera más directa, a través del estudio de cómo las personas se mantienen sanas, por qué se enferman y cómo responden ante esta condición (Gantz, 1990).

2.2.1. Tipos de estrés

2.2.1.1. *Estrés y distrés*

El estrés actúa como factor de motivación para vencer y superar obstáculos. Puede decirse que es un elemento que nos ayuda a alcanzar el éxito, es el combustible para el logro de nuestras ambiciones. Este nivel normal y deseable podría denominarse simplemente como estrés. No obstante, ese nivel puede ser superado llegando a ser potencialmente perjudicial; pudiéndose diferenciar tal estado con el nombre de distrés. La diferenciación entre estrés y distrés destaca la diferencia entre una condición necesaria y normal vs otra que excede estos límites.

2.2.1.2. *Estrés físico y mental*

Algunos autores diferencian entre el estrés físico y el estrés mental, mientras que otros combinan ambas definiciones cuando hablan del estrés. Según un artículo en el Biomonitor, esta

diferenciación depende del origen o causa del estrés, definiendo al estrés físico principalmente como fatiga o cansancio físico. Puede expandirse esta definición para incluir exposición al calor o al frío, al peligro, o a sustancias irritantes. Por otro lado.

El origen del estrés mental está en las relaciones interpersonales, frustraciones y apegos, conflictos con nuestra cultura o religión o la preocupación por enfermedad.

2.2.1.3. Estrés agudo

El estrés agudo es el producto de una agresión intensa (aún violenta) ya sea física o emocional, limitada en el tiempo pero que supere el umbral del sujeto, da lugar a una respuesta también intensa, rápida y muchas veces violenta. Cuando el estrés agudo se presenta se llega a una respuesta en la que se pueden producir úlceras hemorrágicas de estómago como así también trastornos cardiovasculares. En personas con factores de riesgo altos, pueden tener un infarto ante situaciones de este tipo.

2.2.1.4. Estrés crónico

Cuando el estrés se presenta en forma crónica, prolongado en el tiempo, continuo, no necesariamente intenso, pero exigiendo adaptación permanente, se llega a sobrepasar el umbral de resistencia del sujeto para provocar las llamadas enfermedades de adaptación. Es decir que cuando el organismo se encuentra sobre estimulado, agotando las normas fisiológicas del individuo, el estrés se convierte en estrés.

El estrés crónico puede darse ya sea por una exposición prolongada y continua a factores estresantes externos (como en profesiones como periodistas, ejecutivos, pilotos o médicos) o por condiciones crónicas o prolongadas de la respuesta al estrés (como en sujetos deprimidos y en el estrés postraumático). Aquí el sujeto se ve expuesto prolongadamente a las llamadas hormonas del estrés (catecolaminas, adrenalina y noradrenalina liberadas por el sistema nervioso simpático; y los

glucocorticoides). Algunos autores catalogan como estrés agudo al que ocurre dentro de un período menor a 6 meses, y crónico, de 6 meses o más.

2.2.1.5. *Distrés crónico*

Debemos tomar en cuenta que también hay distrés cuando existe sobreestimulación del organismo. Poseemos un ritmo biológico que cuando se encuentra en una inactividad exagerada, poco solicitado o en reposo excesivo, la irritabilidad y fatiga resultante son índice de estrés por sobreestimulación.

2.2.2. Causas del estrés laboral

El estrés laboral lo podemos definir como el estado de preocupación o tensión mental generado por una situación complicada, es la respuesta del cuerpo a una presión física, mental o emocional.

- Estrés por excesiva tensión física o psíquica

Es el estrés más frecuente. Puede ocurrir en cualquier trabajo en el que el trabajador esté sujeto a una gran carga física y mental.

- Estrés por aumento de responsabilidad

Se suele dar en buenos profesionales a los que cuando la empresa, para estimularles, les aumenta su responsabilidad laboral no son capaces de afrontarla y se estresan

- Estrés por trabajo repetitivo

El trabajador que durante toda su jornada realiza el mismo tipo de trabajo de forma casi automática (trabajos en cadena de producción) es un gran candidato para padecer estrés.

2.2.3. Causas de estrés según el tipo de trabajo

- Estrés por inestabilidad laboral

En la actualidad vemos que las grandes empresas se están reconvirtiendo, aumentando la tecnología y disminuyendo la mano de obra. Esto hace que la recolocación, si no se está lo suficientemente formado, sea muy difícil.

- Estrés por aumento de carga mental

Es muy frecuente ya que para desarrollar el mismo trabajo la nueva tecnología obliga a estar en tensión, teniendo que recibir gran cantidad de información que debemos procesar.

- Estrés por desmotivación

Si en el trabajo no encontramos una motivación para promocionarnos y no hay algo que nos estimule terminaremos en una depresión.

- Burnout

Este término lo aplicó a la patología laboral Fredenberger sólo para los profesionales de la educación y de la sanidad. Aunque en la actualidad se aplica a cualquier profesión. Es un agotamiento psicofísico que lleva a un sentimiento de fracaso, con falta de interés hacia las personas que tenemos a nuestro cuidado o falta de interés hacia la tarea que tenemos.

- Mobbing

Es la situación en la que una persona recibe estímulos hostiles hacia él por parte de los superiores o de sus propios compañeros, esta situación, si se prolonga en el tiempo, terminará provocando estrés, que no será causado por el trabajo sino por las relaciones interpersonales.

2.2.4. Consecuencias del estrés laboral y su impacto en la salud física y mental

En ocasiones, la palabra estrés es utilizada con gran ligereza. Ha llegado a formar parte del vocabulario de todos tener estrés puede desencadenar diferentes consecuencias (Association, American Psychological Association, 2010) algunas de ellas son:

- Reducción en la productividad laboral.
- Descenso en la calidad de vida.
- Problemas de salud física y/o mental (enfermedades).
- Trastornos de depresión y ansiedad.
- Problemas familiares.
- Riesgos de alcoholismo y otras adicciones.
- Enfermedades y patologías.
- Problemas motores y cognitivos.
- Trastornos psicológicos graves que, en ocasiones, puede llevar al suicidio.

Desde el punto de vista de las empresas, el estrés laboral es un elemento para tener muy en cuenta, ya que sus efectos también pueden ser graves.

2.2.4.1. Como prevenir el estrés laboral

Si bien la salud mental laboral se ha convertido en un tema de creciente preocupación. A medida que las demandas laborales evolucionan y el entorno de trabajo se vuelve cada vez más dinámico, se reconoce cada vez más que el bienestar mental de los empleados es un factor fundamental para su desempeño, satisfacción y calidad de vida en general. Sin embargo, todavía queda mucho camino por recorrer para asegurar la salud mental en el trabajo.

Así lo advierte la Asociación Americana de Psicología (APA) tras realizar una encuesta y dar a conocer los resultados a más 2.515 adultos trabajadores se analizaron los efectos de los

ambientes “tóxicos” en el trabajo y la salud mental de los empleados. (Association, 2023) Incentivando a las grandes empresas a velar y motivar por el bien común del recurso humano, mediante diferentes métodos y técnicas preventivas entre las que podemos mencionar.

- Promover el equilibrio entre la vida laboral y personal y las pausas activas: Fomentar políticas de trabajo flexibles, como horarios flexibles y la posibilidad de trabajar desde casa, puede ayudar a los empleados a manejar mejor sus responsabilidades laborales y personales, reduciendo así el estrés
- Capacitaciones sobre gestión del tiempo y el estrés: Ofrecer talleres y capacitaciones puede dotar a los empleados de herramientas prácticas para gestionar su tiempo eficientemente.
- Crear un entorno de apoyo: Promover una cultura organizacional que valore el apoyo mutuo, la comunicación abierta y el respeto puede hacer una gran diferencia en cómo los empleados perciben y manejan el estrés.
- Fomentar la actividad física: Incentivar a los empleados a participar en actividades físicas, ya sea mediante membresías de gimnasio corporativas, pausas activas o eventos deportivos, puede ayudar a reducir el estrés y mejorar el bienestar general.
- Espacios de descanso adecuados: Asegurarse de que los empleados tengan acceso a un espacio donde puedan tomar breves descansos del trabajo para relajarse y desconectar.
- Implementar programas de apoyo psicológico, como acceso a servicios de consejería o líneas de ayuda, para los empleados que puedan necesitarlo.

2.3. El autocuidado

Cuidarse y ser conscientes de la importancia de fomentar estilos de vida y trabajo

saludables es fundamental ya que se pueden prevenir enfermedades laborales, accidentes, incidentes o cualquier otro tipo de percance que pueda afectar la salud y el desempeño diario. Lo primero que se debe tener en cuenta es reconocer que para cuidarse se necesita voluntad, compromiso, constancia y persistencia, si no se quiere cambiar algún hábito no podrá lograrse un cambio, es indispensable que el ser humano piense en él, en los beneficios de cuidarse o cambiar un estilo de vida por otro más saludable, debemos aprender a cuidar el aspecto físico, emocional, social y espiritual. El autocuidado personal afecta directamente a la calidad de vida como personas y a las relaciones que establecemos con los demás. Cuando se ignoran las emociones o se reprimen, se corre el riesgo de acumular estrés y ansiedad, algo que puede concluir con problemas de salud mental a largo plazo.

El autocuidado o el cuidado de sí mismo es un tema innovador que cobra auge día a día pudiendo denotarse en muchos aspectos como la capacidad de estar atentos a lo que nos sucede, se piensa y se siente, sabernos validar y proteger, en definitiva, a lograr un estado de bienestar físico y psicológico.

Al ser el autocuidado un tema clave en la vida cotidiana y laboral de las personas son muchos los autores y teorías que surgen, tal es el caso de Orem quien define el autocuidado como “La conducta aprendida por el individuo dirigida hacia sí mismo y el entorno para regular los factores que afectan su desarrollo en beneficio de la vida, salud y bienestar.” Es decir, que los seres humanos tienen habilidades intelectuales y prácticas que ayudan a satisfacer sus necesidades de salud física y mental, así mismo tienen habilidades para encontrar e internalizar las informaciones necesarias para su bienestar, y cuando no es así, tienden a pedir ayuda a su entorno familiar o en algún profesional de la salud.

Esta teoría enfatiza que la realización del autocuidado requiere una acción deliberada,

calculada e intencionada, que está condicionada por el conocimiento y repertorio de habilidades de un individuo, y se basa en la premisa de que los individuos saben cuándo necesitan ayuda y, por lo tanto, son conscientes de las acciones específicas, que necesitan realizar. Sin embargo, pueden escoger entre distintas opciones en sus conductas de auto cuidado. (Orem, 1993, p. 4).

La teoría también nos menciona que “el autocuidado no es innato”, esta conducta se aprende y se adquiere durante el crecimiento y el desarrollo del ser humano, siendo su principal fuente las relaciones interpersonales, las cuales empiezan con sus padres, que son modelos a seguir de los niños, luego estas habilidades se van adquiriendo con las relaciones de amigos, familia, es decir, con el entorno que los rodea.

A partir de esta teoría, se articulan tres conceptos que la autora menciona como importantes: el de Agente de autocuidado que se refiere a cualquier persona que cumple con la responsabilidad de conocer y satisfacer las necesidades de autocuidado; el Agente de autocuidado al dependiente que es la persona externa que acepta proporcionar el cuidado a otra persona importante para él; y el de Agente de cuidado Dorothea Orem, también hace énfasis en los requisitos de autocuidado, que tienen por objeto promover condiciones necesarias para la vida y maduración del individuo, y así prevenir condiciones adversas de dichas situaciones, en algunos momentos del proceso evolutivo o del desarrollo humano: niñez, adolescencia, adultez y vejez.

Marchando por el mismo rumbo por su parte la muy reconocida Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) define el autocuidado como las actividades de salud no organizadas y a las decisiones de la salud tomadas por individuos, familia, vecinos, amigos, colegas, compañeros de trabajo, etc. Comprende la automedicación, el auto tratamiento, el respaldo social en la enfermedad, los primeros auxilios en un “entorno natural”. Es por ello que el autocuidado se basa en aquellas prácticas cotidianas y las decisiones que se realizan en pro de la salud y que se

adquieren en el propio desarrollo histórico con la familia, amigos y los valores de la sociedad, estas son empleadas por libre decisión con el propósito de prevenir enfermedades o restablecer la salud. Todo ello responde al instinto de supervivencia.

Entre las prácticas que conforma el autocuidado se encuentran: la alimentación adecuada, medidas higiénicas, manejo del estrés, actividad física, recreación, chequeos y seguimiento de prescripciones médicas, habilidades sociales y resolución de conflictos. Para la Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional (FISO, 2012, p. 2), el Autocuidado es el conjunto de habilidades y de competencias a los que recurre el individuo, para establecer procesos y manejos desde y hacia sí mismo, el grupo, la comunidad o la empresa, con el objeto de gestionar y resolver sus propios procesos y su necesidad de desarrollarse como ser humano y frente a los desafíos del diario vivir.

Según la (OMS, 1946 p. 1), la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedades.” Este concepto de salud no se centra exclusivamente en la ausencia de enfermedades o afecciones, sino que va más allá de eso. En otras palabras, se basa en el equilibrio que debe existir entre la salud mental y la física ya que a través de ella se puede gozar de una calidad de vida digna.

Salud Laboral: La OMS (1995), define la salud laboral como una actividad multidisciplinaria que se encuentra orientada a promover y proteger la salud de los trabajadores a través de la prevención y control de enfermedades y accidentes, así como también de la eliminación de factores y condiciones que ponen en peligro la seguridad y la salud en el trabajo.

Con esta investigación como equipo buscamos que las personas y sobre todo las poblaciones laboralmente activas comprendan que Cuidarse a sí mismo significa preguntarse qué necesito y responder de la manera más honesta posible Cuidarse a sí mismo significa tomar

mejores decisiones sobre nuestras necesidades tanto físicas como emocionales y mentales para que seamos capaces de responder mejor ante las presiones laborales y que por ende brindemos mejores resultados.

2.3.1. Antecedentes históricos sobre autocuidado

El autocuidado ha sido ampliamente investigado desde la Teoría del Déficit de Autocuidado de Orem, que tiene sus inicios en el ámbito de la enfermería donde se concentran la mayor parte de las investigaciones que ponen énfasis en el componente físico- biológico del autocuidado. Desde la perspectiva de la Psicología de la Salud, abogamos por una perspectiva biopsicosocial en el análisis de esta categoría que apunte a un cuidado integral del ser humano, orientado a fomentar la autorresponsabilidad de las personas en el autocuidado, como recurso para elevar la calidad de vida y el bienestar.

El estudio del autocuidado, con base en la Psicología, se ha llevado a cabo a través del análisis de procesos psicológicos asociados al mismo, tales como el concepto de sí mismo(a), la autoeficacia, el locus de control y también, de manera más directa, a través del estudio de cómo las personas se mantienen sanas, por qué se enferman y cómo responden ante esta condición (Gantz, 1990).

El cuidado de sí mismo concierne la identificación de malestares, señales de agotamiento emocional, escucha del propio cuerpo, establecimiento de límites entre el trabajo y la vida personal, acudir a las redes de apoyo, pero evitar su saturación, ventilar emociones y desarrollo de la espiritualidad (Ortiz, 2015). Igualmente, resulta importante conocer cómo es el afrontamiento a la enfermedad, valorando principalmente las estrategias y recursos personales; conocer las creencias o representaciones de la persona con relación a la enfermedad; las redes de apoyo social con las que cuenta, así como sus necesidades físicas, psicológicas y sociales, tributando a una

comprensión global del autocuidado. Para el análisis de este se deben tomar en cuenta los recursos propios de los sujetos y las acciones que ejecuta en la búsqueda de su bienestar y calidad de vida.

El término autocuidado despierta el interés a partir del año 1948 en el congreso de constitución de la Organización Mundial de la Salud, al concebir la salud más allá de la ausencia de enfermedad o condición físico-biológica, reconociendo el papel de lo psicológico y lo social, y la interacción que se produce entre estos factores, donde juegan un importante papel los comportamientos de riesgo en salud (Rodríguez & García, 1996).

Desde el punto de vista etimológico, el autocuidado está conformado por las palabras: auto del griego αὐτο que significa "por uno mismo", y cuidado del latín cogitātus que significa "pensamiento", y que, literalmente, sería el cuidado propio o cuidado de sí mismo(a). El origen del Autocuidado se enmarca en el ámbito de la salud pública, específicamente en el campo de la enfermería, donde se destaca la autora clásica en el tema, Dorothea Elizabeth Orem. Dicha autora elaboró un marco conceptual del cuidar que toma como constructo central el término autocuidado (Lluch, Sabater, Boix & Corrienero, 2002; Orem, 1983), convirtiéndose en un referente imprescindible en las investigaciones sobre esta temática.

Orem formuló la Teoría del Déficit de Autocuidado, de la que se derivan tres subteorías relacionadas entre sí, dígase: la Teoría del Autocuidado, la Teoría del Déficit de Autocuidado y la Teoría de los Sistemas de Enfermería (Orem, 1983).

2.3.2. Tipos de Autocuidado

- Autocuidado Físico:

Una de las formas más evidentes de cuidarnos a sí mismos es a través de las atenciones al cuerpo, dedicar los esfuerzos suficientes por satisfacer las necesidades biológicas más básicas, desarrollar capacidades y prevenir malestares o complicaciones. Existen muchas actividades que

promueven el cuidado del cuerpo, incluso varias son de carácter cotidiano (Socarras, et al.2010 y Savino 2011). El autocuidado es una decisión consciente que va más allá de solo realizar ejercicio o comer, implica reflexionar sobre estas necesidades y tomar acción para que sean saludables.

El autocuidado físico tiene siempre una interrelación con otros aspectos como el emocional, social y cognitivo. Tomar consciencia de las necesidades físicas implicará tener en cuenta malestares corporales y atender enfermedades o dolencias que la persona tenga presente. (Bastidas, 2007) Y a su vez, todas aquellas prácticas que favorezcan la prevención de enfermedades y en general la promoción de la salud.

- Autocuidado emocional:

Consiste en conectar con las propias emociones y con las de otros, aceptar que son parte de la vida y que estas no definen. Es aprender que no se es culpable por las propias emociones, pero sí se es responsable de las acciones que surgen a partir de éstas. Las actividades que se pueden realizar para fomentar el autocuidado emocional son; auto descubrirse, desarrollar la autoestima, poder conocer y fortalecer nuestras capacidades, auto perdonarse, tener una actitud positiva.

- Autocuidado mental:

Hace referencia a todas las acciones que toma una persona para mantener su mente en paz, estas acciones son muy variadas, y van desde prestarle más atención a nuestro ritmo de vida y prácticas dañinas diarias hasta establecer límites saludables o saber perdonar en las relaciones que se tiene con otras personas.

- Autocuidado social:

Se deben construir vínculos y conexiones saludables, una red de apoyo que permita a la persona permanecer saludable. Cuidar las relaciones, así como tomar consciencia sobre el impacto

que puedan tener ciertas relaciones o influencias de la sociedad sobre sí mismo. El autocuidado social involucra las relaciones familiares, amigos, pareja y las personas que nos rodean a lo largo de la vida. Está relacionada con el tiempo y las actividades que dedicamos junto otros, así como las experiencias que resultan del fortalecimiento de estos lazos (Bear river head start, 2013).

2.3.3. El impacto psicológico del autocuidado en el estrés laboral

La salud mental constituye un tema ampliamente debatido entre investigadores y empresarios a nivel nacional e internacional. Una adecuada política de prevención de riesgos psicosociales laborales debe incluir estrategias adecuadas que eviten el sobre estrés entre los empleados. Los óptimos autocuidados a nivel individual reducen los riesgos de otros padecimientos tales como: estrés laboral, burnout, fatiga psíquica, hastío, entre otras. Además, favorecen un adecuado desarrollo de otras áreas de la vida: familiar, social, de pareja y ofrece a los trabajadores la posibilidad de afrontar los problemas de la vida cotidiana con mejores recursos.

A nivel organizacional, los trabajadores con adecuados autocuidados se involucran en las tareas y esto genera buen clima organizacional. Con ello, el funcionamiento individual y de equipo es mejor, el rendimiento laboral se incrementa, y la motivación por el trabajo estimula el buen desempeño.

2.3.3.1. Factores Personales

- **Conocimientos:** Estos determinan en gran medida la adopción de prácticas saludables, estos se adquieren en el transcurso de la vida y están ligadas en parte a la educación y la información que recibimos ya sea de manera personal o social. Así mismo existen varios factores internos y externos que influyen (Tobón, 2003).
- **Voluntad:** Cada persona es un cumulo de valores, creencias, aprendizajes y motivaciones diferentes, lo cual influye de forma directa en nuestra voluntad. Es por

ello que nuestras estructuras mentales y emocionales nos llevan a replantearnos un hábito, costumbre o creencia el cual se presenta mediante un acontecimiento (enfermedad, crisis, estrés, Catástrofes, muerte, etc.)

- Actitudes: Está relacionada a los valores, los principios y las motivaciones. Así mismo son el resultado de nuestra conducta, las cuales orientan nuestra actuación en contra o a favor de la salud (Tobón, 2003).
- Hábitos: Son aquellos que se adquieren por experiencia y por su realización regular y automática. Desde el punto de vista del conductismo es la repetición de una conducta que de forma gradual se llega a instaurar en nuestro repertorio de comportamientos (Tobón, 2003).

Estos aspectos revelan, el nivel de consideración que debe tener el autocuidado en la vida de cada persona, ya que en la actualidad el ritmo de vida es demasiado acelerado, y se va dejando de lado el tomar conciencia sobre los actos que se realizan, ya que simplemente se los hace de forma automática sin saber si pueden o no afectar a la salud (Reyes, 2017, p. 7).

2.3.3.2. Factores Externos

- Cultural: Está relacionada en gran medida a la cultura de prevención y el autocuidado. Ya que nuestro comportamiento este arraigado a las creencias, costumbres y tradiciones de nuestra sociedad
- Género: La prevención y el autocuidado se ve influenciado por la sociedad, estas prácticas difieren con relación a nuestro género, es por ellos que observamos en algunas mujeres que tienen un mayor cuidado en su apariencia física a la que tienen la mayoría de los hombres. Todo esto se ve influenciado por los valores y estereotipos de la sociedad.

- Socioeconómicas: Se basa en el acceso de la población a servicios básicos, el factor económico influye de tal manera que una persona con salario mínimo no puede costearse los servicios de salud privados, así como medicamentos recetados que en ocasiones el tratamiento mensual tiende a superar el salario base, por lo cual solo se puede acceder al servicio de salud pública, el cual está muy saturado y no se da la debida atención al cliente, por lo cual la salud del paciente se va agravando.

2.3.4. Desarrollo del Autocuidado desde el enfoque Psicológico

- Para fomentar el autocuidado de forma correcta se requiere un cierto grado de desarrollo personal, mediado por un permanente fortalecimiento de estas áreas: Autoconcepto, Autocontrol, Autoestima Autoaceptación y Resiliencia.
- Autoconcepto: Se basa en las creencias sobre nosotros mismos que se manifiestan de forma directa en la conducta. Un mayor autoconocimiento se traduce en autoaceptación. Es a través de este conocimiento que se llega comprender como funciona nuestro cuerpo y nuestra mente, por lo cual facilita la comprensión de señales que emite el cuerpo.
- Autoestima: Esta nace del autoconcepto, se basa en la valoración que se tiene de uno mismo a partir de hechos concretos y se va formando a partir de las opiniones de los demás, esta puede evidenciarse a través del lenguaje verbal y no verbal. Cuando la autoestima es baja se le da poco valor a la autoimagen, lo cual repercute en el cuidado de la salud, todo esto debido a que la imagen de uno mismo está infravalorada.
- Autoaceptación: Se basa en el reconocimiento de cualidades y limitaciones, permite asumir y aceptar constructivamente las características que difícilmente pueden ser

modificadas. Cuando la salud está deteriorada y se llega al extremo de una enfermedad irreversible, la autoaceptación permita que la persona acepte su realidad y trabajar en ello, para mantener su calidad de vida.

- **Autocontrol:** Es la capacidad para controlar nuestras decisiones. Este funge un papel fundamental en las decisiones con relación al autocuidado, por lo cual se puede influir en la salud en especial cuando tenemos que regirnos por una dieta en la cual debemos limitarnos a muchas cosas.
- **Resiliencia:** Es la capacidad de hacer frente a las adversidades de la vida y superarlas a fin de salir de ellas fortalecido o transformado. Al recibir una mala noticia sobre nuestra condición de salud, esta área junto a las anteriores es cruciales para afrontar la noticia y permite trabajar sobre los recursos y fortalezas para recuperar la salud.

2.4. Historia de la institución y antecedentes

El Centro San Patricio, fundado en 1963, es una institución educativa católica de El Salvador que imparte enseñanza desde preescolar hasta noveno grado. Con una amplia trayectoria, el Centro Escolar se ha destacado por la formación de niños y jóvenes en valores, el desarrollo de su potencial y el éxito académico.

Bajo la misión de: contribuir a la formación de estudiantes integrales mediante la práctica de valores y eficientes entregas pedagógicas para que se enfrenten a las demandas sociales.

Bajo la visión de: ser una institución de principios morales y religiosos para formar educandos integrales en búsqueda de la calidad educativa.

- Atención educacional a prescolares, niñez y juventud.
- Alimentación a toda la planta estudiantil y servicios de uso personal.
- Servicios complementarios de esparcimiento y uso de instalaciones.

CAPITULO III METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de Estudio

Fue de tipo explorativo-correlativo- diagnostico en razón que se pretendió conocer e identificar los niveles de estrés que presentaba el personal de del centro escolar católico San Patricio.

Con un diseño no experimental, debido a que el diseño no experimental es aquel que se realiza sin manipular deliberadamente la variable, es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural para después ser analizados, usualmente realizados en campo.

De carácter mixto, para efectos de esta investigación prevaleció un enfoque cuantitativo porque se midieron los resultados antes y después de la aplicación del programa psicoeducativo con los instrumentos del inventario del estrés de Melgosa y el cuestionario de autocuidado y los resultados cualitativos nos ayudaron a respaldar las vivencias y experiencias de los participantes a lo largo de toda la investigación y aplicación del programa con instrumentos como la entrevista abierta y la guía de observación.

3.2. Tipo de Muestreo

El tipo de muestreo utilizado en la investigación fue Probabilístico debido a que toda la población del Centro Escolar Católico San Patricio que cumpliera con el tiempo requerido para el programa psicoeducativo Podía participar en el estudio, además la muestra utilizada fue de tipo intencional cerciorándose que el personal proporcionara la información requerida en el estudio.

Principios éticos. La investigación se realizó bajo diversos principios como lo fueron:

- ❖ Privacidad y confidencialidad
- ❖ Mantenimiento de la confidencialidad.
- ❖ Uso de la información confidencial para docencia y otros fines.

- ❖ Uso de instrumentos de evaluación.
- ❖ Principios generales sobre el uso de pruebas psicológicas.
- ❖ Selección de pruebas psicológicas.
- ❖ aplicación de instrumentos de evaluación o pruebas psicológicas.
- ❖ Interpretación de resultados.
- ❖ Área de investigación.
- ❖ Principios de la investigación.
- ❖ Revisores profesionales.

3.3. Población y Muestra

La investigación se realizó con los empleados del Centro Escolar Católico San Patricio, ubicado en San Salvador. La población objetivo estuvo constituida por 21 empleados de esta institución, abarcando diferentes roles, incluyendo áreas administrativas y docentes, con edades que oscilan entre 31 y 74 años. De estos, la muestra final fue seleccionada bajo el método de muestreo intencional, orientada a identificar a aquellos individuos con los niveles más altos de estrés, determinado a través de un inventario de estrés administrado previamente.

Este tipo de muestreo permitió enfocar el estudio en los sujetos que presentaban una mayor necesidad de intervención en relación con el estrés, asegurando que los recursos de la investigación fueran dirigidos hacia los casos más críticos y representativos del fenómeno estudiado dentro del contexto de la institución

3.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

- Técnicas

Las técnicas utilizadas en esta investigación fueron: el inventario del estrés de Melgosa, el cuestionario del autocuidado, la entrevista abierta y la observación dirigida.

- Instrumentos de Recolección de Datos

Inventario de Estrés ¿Cuánto estrés tengo? (Melgosa, J, 1994). Consta de 96 ítems o reactivos para la medición de las dimensiones (ver anexo1).

- Estilo de vida: sondeado por lo ítems del 1 al 16.
- Ambiente: sondeado por los ítems del 17 al 32.
- Síntomas: sondeado por los ítems del 33 al 48.
- Empleo/ocupación: sondeado por los ítems del 49 al 64.
- Relaciones: sondeado por los ítems del 65 al 80.
- Personalidad: sondeado por los ítems del 81 al 96.

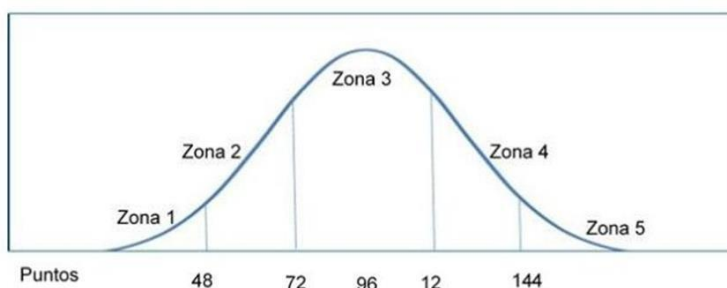
Forma de respuesta de escala numérica y calificación que permite el análisis general.

Además, el test permite determinar el nivel de estrés del evaluado en cinco zonas, las cuales son las siguientes:

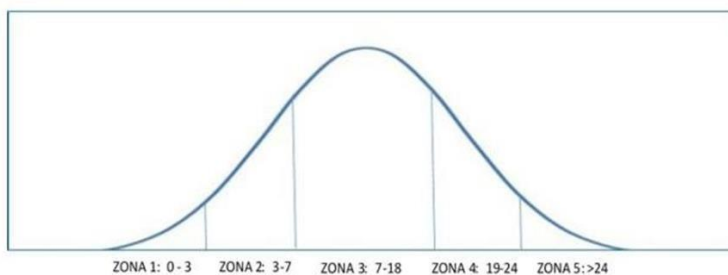
- Zona 1: El nivel de estrés es peligrosamente pobre. Necesita un poco de chispa en su vida para alcanzar los logros que esperan de usted.
- Zona 2: Disfruta usted de un nivel bajo de estrés. Puede deberse a su naturaleza apacible, gozando una situación saludable. Pese a todo, podría estar rindiendo por debajo de su capacidad, sería necesario imponerse retos.
- Zona 3: Ésta la zona normal de estrés. La mayoría de las personas se encuentran en esta zona, a veces hay tensiones, y otras veces momentos de relajación. Si la puntuación está cerca del límite superior, como medida de prudencia, considérese al menos, parcialmente.
- Zona 4: En esta zona se considera elevado. Usted está recibiendo un aviso claro y contundente de peligro. Adopte una actitud positiva y procure ser amable con todos.

- Zona 5: Esta zona se considera peligrosa. Si usted alcanza una puntuación mayor a 144, usted se encuentra en un grupo reducido de personas muy estresadas y con múltiples problemas que requieren atención inmediata. Si le es posible, cambie de actividad durante unos días y aplique tantas técnicas y estrategias antiestrés como sea posible.

Gráfica 4.1. Distribución normal (proporcional) de las puntuaciones para determinar en qué zona de estrés se encuentra el participante.



Cabe resaltar que estas zonas también aplican para cada dimensión de la prueba, ya que se realizó una distribución normal de los puntajes de cada dimensión para distribuir el resultado de cada participante. Dicha distribución de los puntajes por dimensiones queda de la siguiente manera:



Cuestionario del autocuidado: conformado por 20 preguntas con opciones de respuesta del cero al cinco, donde 0 es nunca o casi nunca y 5 es siempre. (ver anexo 2).

El objetivo de esta prueba es ayudarle a conocer al participante sus necesidades de autocuidado al detectar los patrones e identificar las áreas de su vida que necesitan más atención. Se aclara que no hay respuestas correctas o incorrectas en esta evaluación. Tal vez haya actividades

en las que usted no esté interesado y otras actividades que no estén incluidas. Esta lista no es exhaustiva, pero sirve como punto de partida para pensar en sus necesidades de autocuidado.

El Cuestionario del autocuidado está conformado por 20 preguntas con opciones de respuesta del cero al cinco, donde:

0: es nunca o casi nunca. 1: Muy pocas veces.

2: A veces.

3: A menudo.

4: Casi siempre.

5: Siempre.

La calificación de esta prueba de tipo liker donde se hará un corte del 1 al 50 se interpretará como que el usuario no practica técnicas de autocuidado o las implementa de forma errónea y del 50 al 100 el usuario si practica técnicas de autocuidado o lo hace de forma regular.

- Guía de entrevista abierta: conformada por 14 preguntas de carácter exploratorio, sirvió para complementar y dar mayor sustentabilidad al diagnóstico realizado. (ver anexo 3)
- Guía de observación del programa psicoeducativo: Se constituyo por su respectivo objetivo, datos informativos como el nombre del observador, la fecha y dirección de la institución, así mismo está conformado 8 categorías y 4 niveles de calificación que van desde excelente, satisfactorio, mejorable hasta insuficiente, con los cuales se midió el nivel de satisfacción de los miembros participantes en el programa psicoeducativo (ver anexo 4).

3.5. Procedimiento de Recolección de Datos

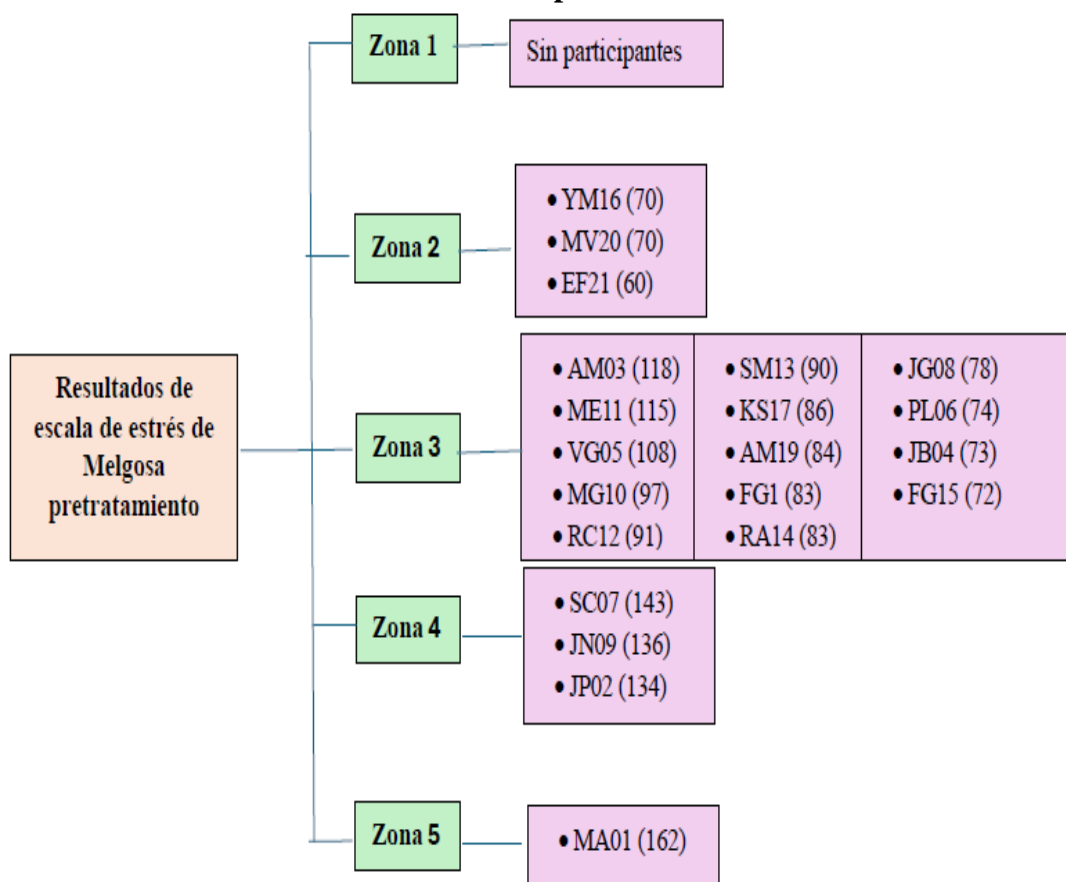
- Se llevó a cabo la selección de la institución en la cual se realizó la investigación.
- Se seleccionó la población que conformo la investigación.
- Se procedió a la selección de los instrumentos de recolección de datos.
- Se procedió a la realización de la prueba piloto con el cuestionario del autocuidado y la entrevista abierta.
- Se aplicó el inventario del estrés a la población seleccionada.
- Se aplicó el cuestionario del autocuidado.
- Se aplicó la entrevista abierta a la población seleccionada.
- Se procedió a la calificación de las pruebas del inventario del estrés, del cuestionario del autocuidado y de la entrevista abierta aplicadas para la extracción del diagnóstico.
- Se sistematizaron los resultados a través de gráficos y tablas para el posterior análisis.
- Se procedió a la elaboración del programa de psicoeducación.
- Se implementó el programa psicoeducativo en el periodo de tiempo de dos meses con los participantes de mayor nivel de estrés, además de poner mayor énfasis a los participantes que obtuvieron un puntaje situado en la zona tres se invitó a aquellos que consideraron necesitar del programa.
- Se llevo el control de los resultados de las sesiones mediante la guía de observación y se procedió al análisis de la misma.
- Se procedió a la aplicación y calificación de la prueba del inventario de estrés nuevamente a los participantes del programa psicoeducativo para medir si el estrés disminuyo.
- Se realizaron las conclusiones, recomendaciones y entrega de resultados a la institución.
- Se procedió a la revisión previa de la tesis para su posterior defensa y aprobación.

CAPITULO IV. PRESENTACIÓN Y ANALISIS DE RESULTADOS

La presentación de los resultados en este capítulo se refleja tanto los datos cuantitativos como cualitativos obtenidos en la fase de recolección de información a través de los siguientes instrumentos: *Inventario del estrés*, *Entrevista* y *el Cuestionario de Autocuidado*; que fueron retomadas de las respuestas de los empleados del Centro Escolar San Patricio.

4.1. Resultados de la escala de estrés (Prueba Pretratamiento) Representación de resultados de los participantes de la investigación.

Ilustración 1. Resultados de evaluación pretratamiento



Análisis Cuantitativo

Distribución de Zonas de Estrés:

- Zona 1 (Sin estrés): 0 personas
- Zona 2 (Estrés leve): 3 personas
- Zona 3 (Estrés moderado): 11 personas
- Zona 4 (Estrés alto): 6 personas
- Zona 5 (Estrés extremo): 1 persona

La mayoría de los participantes se encuentran en la **Zona 3**, lo que indica niveles moderados a altos de estrés, cabe indicar que en esta zona se realiza un corte en el punto 96 indicando que si el participante se encuentra en los límites del 96 hasta el 120 como medida de prudencia se debe considerar parcialmente en la zona 4. Le siguen las Zonas 4 (estrés alto) y 2 (estrés leve), mientras que solo una persona está en la Zona 5 (estrés extremo) y ninguna en la Zona 1 (sin estrés).

4.2. Análisis de la Entrevista de los participantes de la investigación

4.2.1. Autocuidado físico

A continuación, se presentan las variables estudiadas en relación con las prácticas de autocuidado físico que los participantes de la investigación realizan en la etapa previa a la intervención.

Tabla 2. Prácticas diarias de los participantes de la investigación para mantener una vida saludable

Categoría de Respuesta	Frecuencia	%
Caminar	5	33.3
Ejercicio físico	3	20
Dieta/Alimentación	2	13.3
Ver películas/TV	3	20
Otras actividades	2	13.3
Total	15	100

Interpretación Cualitativa:

Como se puede apreciar en los resultados en esta pregunta nos indican que los participantes no siguen una rutina establecida de actividad física en su vida cotidiana, más sin embargo intentan comer sano, caminar, ver tv y películas como prácticas de su vida diaria. Por lo tanto, se puede observar que hay intenciones positivas hacia la alimentación y algún nivel de actividad, por lo tanto, la falta de una rutina de ejercicio podría limitar los beneficios a largo plazo. Lo cual resalta la necesidad de intervenciones que no solo fomenten la actividad física, sino que también aborden las barreras que impiden la adopción de hábitos más saludables de forma consistente.

Tabla 3. hábitos saludables de una dieta equilibrada de los participantes de la investigación

Categoría de Respuesta	Frecuencia	%
Consumo variado de alimentos	3	27.3
Comidas fuera de casa	3	27.3
Falta de estructura dietética	3	27.3
Preparación de alimentos en casa	2	18.2
Total	11	100

Análisis Cualitativo

En esta segunda pregunta se puede observar que los entrevistados nos indican que, para obtener los nutrientes necesarios en su dieta, intentan agregar frutas y verduras en su alimentación, pero les es difícil comer sano ya que debido a su jornada laboral deben comer fuera de sus casas, lo que les impide seguir una dieta saludable diaria en su alimentación.

Pregunta 3 – Actividad física en la vida diaria de los participantes de la investigación

Tabla 4. Representación Cuantitativa

Categoría de Respuesta	Frecuencia	%
Actividades específicas	5	55.6
Actividades con otros	2	22.2
Falta de actividad física	1	11.1
Dificultad para incorporar actividad física	1	11.1
Total	9	100

Análisis Cualitativo

La actividad física es muy importante en la vida diaria, por ello los entrevistados comentaron que incorporan a su rutina actividades como, golpear un saco de boxeo, mientras otros respondieron que correr, jugar fútbol, bailar y caminar les ayuda a mantenerse en forma, aunque lamentablemente no lo realizan de manera frecuente.

Representación Cuantitativa

Tabla 5. Rutinas para mantener el descanso y el estado de calidad de los participantes de la investigación

Categoría de Respuesta	Frecuencia	%
Problemas de sueño	2	22.2
Intentos de establecer horarios	2	22.2
Organización del tiempo	3	33.3
Siestas y descanso corto	2	22.2
Total	9	100

Análisis Cualitativo

En el presente cuadro se puede observar que el descanso físico es de vital importancia para disminuir el estrés y mejorar el estado de ánimo, lastimosamente los entrevistados respondieron que no logran descansar el tiempo necesario ya presentan insomnio o no descansan por pasar su tiempo en el teléfono, aunque algunos respondieron que tratar de hacer siestas les ayuda o intentan dormirse siempre a la misma hora.

Tabla 6. Manejo del estrés físico y tensiones musculares de los participantes de la investigación

Categoría de Respuesta	Frecuencia	%
Uso de medicamentos	3	21.4
Actividades recreativas	4	28.6
Ejercicio y actividad física	2	14.3
Falta de una rutina estructurada	2	14.3
Técnicas de relajación	3	21.4
Total	14	100

Análisis Cualitativo

En el presente cuadro se puede observar que el manejo del estrés físico y las tensiones musculares entre los empleados del Centro Escolar San Patricio es variado y, en su mayoría, se enfoca en soluciones a corto plazo. Si bien algunos empleados encuentran alivio en actividades recreativas y técnicas de relajación, la falta de rutinas estructuradas y el uso limitado del ejercicio físico destacan como áreas en las que se podría mejorar.

Promover una mayor conciencia sobre la importancia del ejercicio regular y proporcionar herramientas para la adopción de prácticas de autocuidado más consistentes podría mejorar significativamente su capacidad para manejar el estrés.

4.2.2. Autocuidado personal

A continuación, se presentan las respuestas en relación con las prácticas de autocuidado personal los participantes de la investigación que realizan como prácticas cotidianas para cuidar su salud y tener una mejor calidad de vida, en la etapa previa a la intervención del programa.

Presentación Cuantitativa

Tabla 7. Actividad de alegría y relajación de los participantes de la investigación

Categoría de Respuesta	Frecuencia	%
Tiempo en Familia	5	26.3
Paseos	4	21.1
Comedia	3	15.8
Música	1	5.3
Televisión	1	5.3
Manualidades	1	5.3
Videos y memes	1	5.3
Bailar	1	5.3
Hacer postres	1	5.3
Separar trabajo de casa	1	5.3
Total	19	100

Análisis Cualitativo

De acuerdo con las respuestas de los entrevistados podemos darnos cuenta por medio de la

representación gráfica que las actividades que les brindan alegría y les ayuda a relajarse se encuentran: escuchar música, ver tv, salir de paseo y dedicar tiempo a la pareja y familia.

Representación Cuantitativa

Tabla 8. Prioridad del bienestar propio y participación en la comunidad de los participantes de la investigación .

Categoría de Respuesta	Frecuencia	%
Organización y planificación	4	36.4
Tiempo personal	3	27.3
Prioridad familiar	2	18.2
No sabe	2	18.2
Total	11	100

Análisis Cualitativo

En cuanto al equilibrio entre el tiempo para sí mismos y las responsabilidades hacia los demás, las respuestas de los entrevistados van encaminadas a que se interesan más por ayudar a los demás, otros respondieron que organizar su tiempo, salir de viaje o visitar algún parque les ayuda, no obstante, no logran mantener un buen equilibrio.

Presentación Cuantitativa

Tabla 9. Límites personales y habilidades sociales de los participantes de la investigación

Categoría de Respuesta	Frecuencia	%
Comunicación abierta	5	50
Tiempo personal y responsabilidades	3	30
Alejarse de personas	2	20
Total	10	100

Análisis Cualitativo

A continuación, se presentan los resultados de respuestas donde se puede observar que al preguntar a los entrevistados sobre cuáles son sus límites personales ellos respondieron que no confrontan de manera adecuada la situación y en algunas ocasiones se alejan de las personas, otros

indican que buscar ayuda psicológica les ha funcionado porque logran expresar la emoción cómo se siente.

4.2.3. Autocuidado profesional

En este apartado se analizan las respuestas de los participantes de la investigación previos al programa de intervención con relación a prestar atención al bienestar individual, desde la responsabilidad laboral.

Presentación Cuantitativa

Tabla 10. Equilibrio de la carga laboral y prevención el agotamiento de los participantes de la investigación.

Categoría de Respuesta	Frecuencia	%
Organización y planificación	4	40.0
Dificultad o falta de conocimiento	3	30.0
Apoyo psicológico y físico	1	10.0
Desesperación	1	10.0
Cumplir con el turno laboral	1	10.0
Total	10	100

Análisis cualitativo

A través de los datos obtenidos mediante las respuestas a esta interrogante apuntan que los entrevistados, tratan de organizar su tiempo, aunque no siguen ninguna técnica en específico para lograrlo, dentro de los cuales uno de los entrevistados mencionó que el asistir al psicólogo y hacer entrenamiento de boxeo le ayuda a evitar el agotamiento y estrés laboral.

Representación Cuantitativa

Tabla 11. Cuidados en la salud mental y emocional en la vida cotidiana de los participantes de la investigación

Categoría de Respuesta	Frecuencia	%
Apoyo psicológico	1	9.1
Gratitud y espiritualidad	2	18.2
Enfoque en soluciones	2	18.2

Categoría de Respuesta	Frecuencia	%
Dificultades en el equilibrio	2	18.2
Reflexión y autoexpresión	2	18.2
Cuidado emocional	1	9.1
Total	11	100

Análisis Cualitativo:

De acuerdo con las respuestas de los entrevistados, se considera que cuidan su salud mental a través de evitar situaciones estresantes, tratar de ser sinceros con ellos mismos y buscar a Dios, sin embargo, no siguen ninguna rutina diaria establecida para conseguirlo.

Representación Cuantitativa

Tabla 12. Herramientas que implementan los participantes de la investigación para el manejo del estrés y ansiedad.

Categoría de Respuesta	Frecuencia	%
Pensamientos positivos	3	27.3
Espiritualidad	3	27.3
Ejercicio y paseos	2	18.2
Asesoramiento profesional y consejos	2	18.2
Comunicación	1	9.1
Total	11	100

Análisis Cualitativo

En el presente gráfico se puede ver reflejada las respuestas de los entrevistados que para manejar el estrés y la ansiedad intentan tener pensamientos positivos, hacen oraciones, otros dibujan y escriben o escuchan música, mientras algunos siguen consejos de los profesionales o salen de paseo, aunque manifiestan no tener una rutina en específico para conseguirlo.

Representación Cuantitativa

Tabla 13. Enfoques que utilizan los participantes de la investigación para cultivar pensamientos positivos y mentalidad optimista.

Categoría de Respuesta	Frecuencia	%
Actitud positiva	4	44.4
Autorreflexión y autoconocimiento	3	33.3
Búsqueda de apoyo espiritual	2	22.2
Total	11	100

Análisis Cualitativo

En el presente gráfico se puede observar la siguiente pregunta en la cual los entrevistados comentaron que para cultivar pensamientos positivos y mentalidad optimista intentan estar bien consigo mismos y tratan de no aferrarse a los problemas y algunas respuestas nos indican que buscan ayuda celestial e intentar ver las cosas con buena actitud, escuchando frases de autoayuda.

Tabla 14. Prácticas religiosas o espirituales en la vida diaria de los participantes de la investigación.

Presentación Cuantitativa

Categoría de Respuesta	Frecuencia	%
Oración	5	50.0
Asistencia a la iglesia	4	40.0
Comunicación con Dios	1	10.0
Total	11	100

Análisis Cualitativo

En el presente gráfico se puede ver la respuesta de los entrevistados en la cual mencionan entre las prácticas espirituales y religiosas que realizan los entrevistados en su rutina diaria encontramos que son asistir a la iglesia y hacer oraciones.

Presentación Cuantitativa

Tabla 15. Actividades de los participantes de la investigación que les ayudan a conectar consigo mismos.

Categoría de Respuesta	Frecuencia	%
Música	5	17.9
Estar a solas	5	17.9
Bailar	3	10.7
Ver películas	3	10.7
Ir de compras	2	7.1
Cocinar	2	7.1
Ejercicio	2	7.1
Leer	1	3.6
Redes sociales	1	3.6
Reflexión	1	3.6
Actividades de juego	1	3.6
Reuniones familiares	1	3.6
Escuchar podcasts	1	3.6
Total	28	100

Análisis Cualitativo

En cuanto a la última pregunta se puede observar que entre las actividades que les ayudan a conectar con ellos mismo los entrevistados respondieron que pasar tiempo en redes sociales, escuchar música y cantar, les funcionaba, aunque algunas respuestas indican que salir de compras, ver películas y pasar tiempo con sus seres queridos les ayuda a conectar con ellos mismos.

4.3. Análisis General de la Entrevista

El diagnóstico refleja diversas áreas clave en las que los participantes, empleados del Centro Escolar San Patricio, enfrentan dificultades relacionadas con la gestión de su salud física, mental y emocional. Dentro de las cuales se observa una falta de rutina estructurada de ejercicio, aunque algunos participantes mencionan caminar y hacer ejercicio de manera ocasional, no se sigue una rutina consistente, lo que podría afectar sus beneficios a largo plazo.

Igualmente existen problemas en cuanto a la alimentación saludable muchos intentan

consumir frutas y vegetales, pero enfrentan dificultades debido a la falta de tiempo y la necesidad de comer fuera de casa siendo ese un factor de riesgo al presentar problemas en cuanto a la alimentación.

Existiendo por tanto problemas en cuanto a su descanso presentando dificultades para dormir adecuadamente, lo que puede estar contribuyendo al estrés y la fatiga física. Cabe mencionar que no existe un adecuado manejo del estrés ya que algunos incluyen el uso de medicamentos, actividades recreativas, y la falta de una rutina específica para gestionar el estrés destacan como respuestas comunes de los participantes. Además, hay quienes mencionan encontrar consuelo en técnicas de relajación o ejercicios lo cual es beneficioso para su vida diaria.

Incluyendo una de las mayores importancias que son las relaciones interpersonales favorables como es el entorno familiar por ende las actividades recreativas lo cual ayuda a mantener el equilibrio emocional, la familia y actividades recreativas como salir de paseo, escuchar música, o ver películas son fuentes clave de alegría y relajación. En conclusión, se sugiere que los empleados tienen intenciones positivas hacia su bienestar, pero carecen de estrategias consistentes y estructuradas que puedan proporcionarle beneficios a largo plazo. Esto indica una oportunidad para implementar programas o intervenciones que apoyen a los empleados en áreas como el manejo del estrés, la actividad física regular y la mejora de la calidad del descanso.

4.4. Análisis e interpretación de resultados del cuestionario de autocuidado Escala de Autocuidado

Es un instrumento diseñado para explorar las prácticas y estrategias que las personas evaluadas utilizan para cuidarse en varias áreas de su vida. Estas áreas incluyen el autocuidado físico, personal, profesional y psicológico. El objetivo es ayudar a la persona a reflexionar sobre su propio bienestar y proporcionarle ideas prácticas para mejorar su autocuidado.

Dicha entrevista incluye preguntas sobre temas como el equilibrio entre la dieta, la actividad física, la gestión del estrés, el descanso, las actividades que aportan alegría, el establecimiento de límites, la gestión del trabajo, la salud mental, y prácticas espirituales o religiosas con la finalidad de determinar que tanto autocuidado la persona evaluada aporta a su vida diaria.

Tabla 16. Datos generales de los participantes en la investigación

Nombres	Sexo	Edad	Zona de Riesgo	Hijos	Estado Civil
MA01	M	48	5	1	Casado
SC07	M	36	4	1	Acompañado
JP02	M	53	4	2	Acompañado
JN09	F	32	4	2	Soltera
AM03	F	31	3	1	Casado
ME11	F	47	3	3	Casado
VG05	F	40	3	2	Casado
MG10	F	45	3	3	Casado

1. Sexo de los participantes de la investigación.

Tabla 17. Datos cuantitativos

Sexo	Porcentaje	Cantidad
F	62.50	5
M	37.50	3
Total, general	100	8

Descripción cuantitativa

De los participantes evaluados que no practican técnicas de autocuidado, se refleja un 62.50% de mujeres y un 37.50% de hombres.

2. Estado Civil de los participantes de la investigación.

Tabla 18. Presentación de datos cuantitativos

Estado Civil	Cantidad	Porcentaje
Acompañado	2	25.00%
Casado	5	62.50%
Soltera	1	12.50%
Total, general	8	100.00%

Descripción cuantitativa: de los participantes evaluados un 25% se encuentra acompañado, mientras que un 62.50% casado y un 12.50% soltero.

3. Edad de los participantes de la investigación.

Tabla 19. Presentación de datos cuantitativos

Edades
31, 53, 32, 45, 47, 48, 36, 40
Promedio = 42

Descripción cuantitativa: El promedio de edad de los participantes evaluados es de 42 años, siendo la edad menor 31 y la mayor 53, una diferencia de 22 años.

4. Cantidad de hijos por sexo de los participantes de la investigación.

Tabla 20. Presentación de datos cuantitativos

Sexo	Hijos	Porcentaje de hijos por sexo
Femenino	11	62.50
Masculino	4	37.50
Total, General	15	100

Descripción cuantitativa:

Las candidatas evaluadas del sexo femenino representan un 62.50% de la cantidad de hijos de los evaluados, mientras que los hijos de los candidatos del sexo masculino representan un 37.50%.

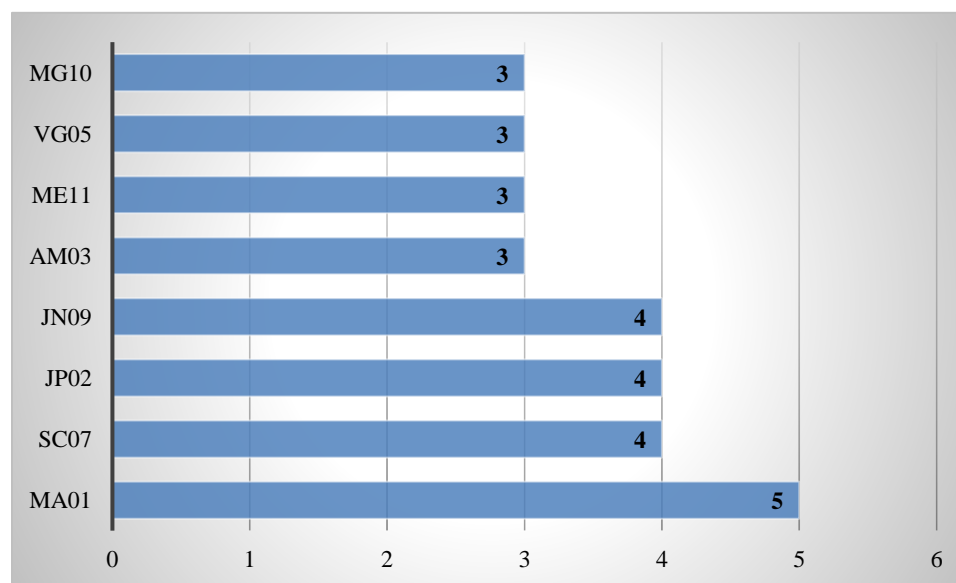
5. Zona de Riesgo en prácticas de autocuidado de los participantes de la investigación.

Tabla 21. Presentación de datos cuantitativos

Participante	Zona de Riesgo
MA01	5
SC07	4
JP02	4
JN09	4
AM03	3
ME11	3
VG05	3
MG10	3

Representación Grafica

Ilustración 2. Zonas de Riesgo en Prácticas de Autocuidado de los participantes de la investigación.



Descripción cuantitativa: Según las respuestas brindadas en la escala de autocuidado se tiene que *1 participante* se encuentra en **zona de riesgo 5**, 3 participantes en **la zona de riesgo 4**, mientras que en la **zona de riesgo 3** se encuentran ubicados 4 participantes.

4.4.1. Análisis cualitativo general de la Escala de autocuidado

Relación entre género y prácticas de autocuidado: Las mujeres representan un porcentaje mayor de aquellos que no practican técnicas de autocuidado, lo que podría estar vinculado a una mayor carga en responsabilidades familiares y laborales.

- **Impacto del estado civil:** La mayoría de los participantes son casados, lo que puede correlacionarse con mayores demandas familiares y una posible disminución de tiempo para dedicarse a sí mismos. Las personas solteras podrían tener más tiempo para el autocuidado, pero son una minoría en este estudio.
- **Relación entre la cantidad de hijos y el género:** El hecho de que las mujeres tengan más hijos puede agravar la falta de tiempo o energía para autocuidarse.
- . Esto podría ser una de las razones detrás de la mayor representación femenina entre quienes no practican técnicas de autocuidado.
- **Edad y autocuidado:** El rango de edad muestra que los participantes están en una etapa de vida donde las demandas profesionales y familiares son significativas. Esta carga podría explicar por qué no se están involucrando en prácticas de autocuidado.
- **Autocuidado:** Las personas con niveles de estrés más altos (Zona 4 y 5) tienden a mostrar una **escala de autocuidado** más baja en comparación con aquellas en Zonas 2 y 3. Por ejemplo, **JN09**, en la Zona 4 con un estrés de 136, no hace uso de técnicas de autocuidado, mientras que **YM16**, en la Zona 2 con un estrés de 70, practica técnicas de autocuidado.

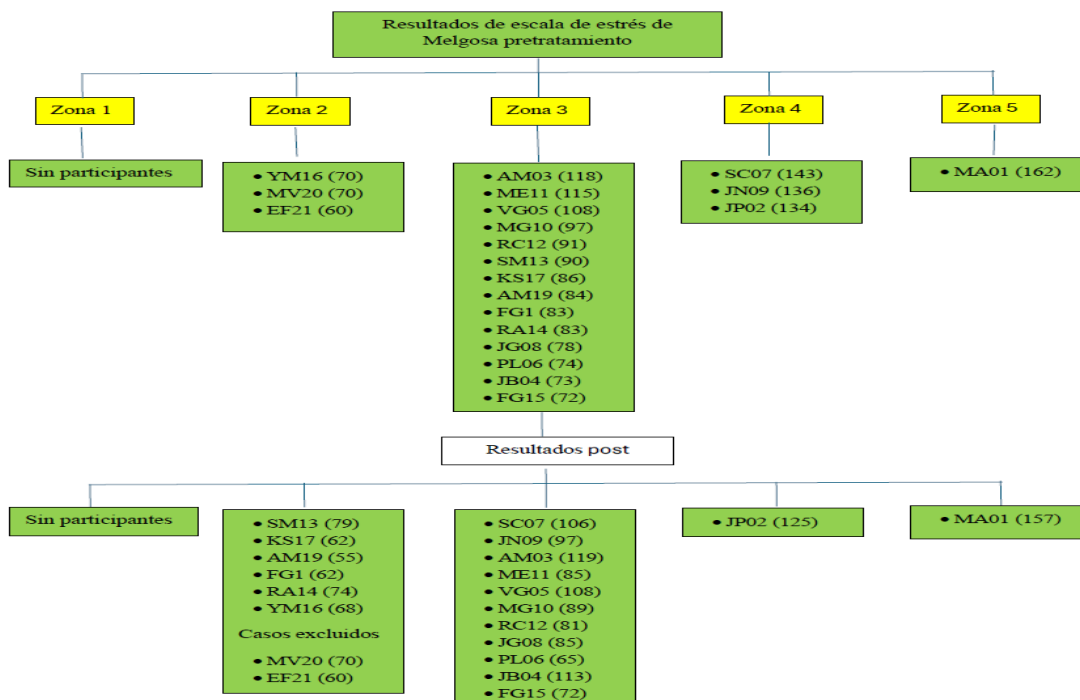
4.4.2. Relación entre Estrés y Autocuidado:

- A medida que el nivel de estrés aumenta, tiende a disminuir la capacidad de autocuidado. Esta tendencia es visible en las Zonas 4 y 5, donde los individuos presentan valores de autocuidado más bajos. Esto sugiere que el no practicar técnicas de autocuidado incide en los altos niveles de estrés.

Dicho análisis revela que la mayoría de los participantes experimentaban niveles moderados de estrés (Zona 3), con solo un pequeño porcentaje en situaciones de estrés extremo. Además, la relación entre el estrés y el autocuidado sugiere que, a mayor estrés, menor es la capacidad de autocuidado. Esta tendencia puede ser crítica para desarrollar intervenciones de manejo del estrés más efectivas.

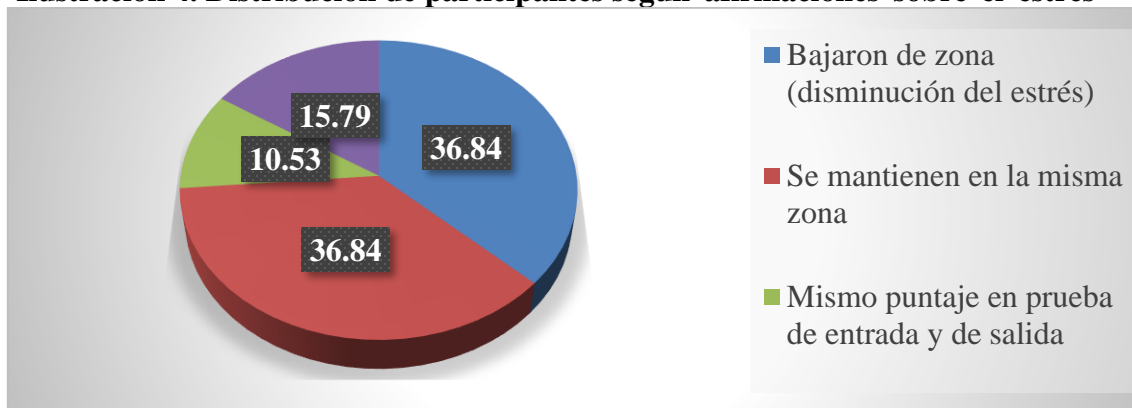
4.5. Análisis escala de estrés de Melgosa pre y post intervención

Ilustración 3. Cuadro comparativo de prueba de entrada y salida



Presentación grafica

Ilustración 4. Distribución de participantes según afirmaciones sobre el estrés



1. El 36.8% de los participantes bajo a la zona próxima inferior, denotando una disminución del estrés.
2. El 36.8% de participantes se mantienen en la misma zona del estrés de Melgosa, pero bajo su puntaje.
3. El 10.5% obtuvo el mismo puntaje tanto en prueba de entrada y de salida.
4. El 15.8% obtuvo un puntaje ligeramente mayor en la prueba de salida denotando que el programa no ayudo a disminuir el estrés.

4.5.1. Distribución de Niveles de Estrés en Pretest

El pretest reveló que la mayoría de los participantes se encontraba en niveles moderados (Zona 3, 52.4%) y altos (Zona 4, 28.6%) de estrés, mientras que un participante (4.8%) presentó estrés extremo (Zona 5), y tres personas (14.3%) registraron estrés leve (Zona 2).

Estos resultados iniciales indican una prevalencia significativa de estrés moderado a extremo entre los docentes, lo que subraya la importancia de una intervención enfocada en la reducción del estrés y el fomento de prácticas de autocuidado.

4.5.2. Cambios Observados en Post-test

Después del programa de intervención, se observaron mejoras sustanciales en los niveles de estrés de varios participantes:

- Zona 5 (Estrés extremo): El único participante en esta zona mostró una reducción de 5 puntos, permaneciendo en la misma categoría, lo cual sugiere que, aunque la intervención fue efectiva, no fue suficiente para disminuir su estrés a niveles más bajos.
- Zona 4 (Estrés alto): Cuatro participantes en esta zona lograron descender al nivel de estrés moderado o inferior, con reducciones de hasta 39 puntos. Este grupo refleja un cambio significativo hacia una menor intensidad de estrés, destacando la efectividad del programa para aquellos en situaciones críticas.
- Zona 3 (Estrés moderado): Entre los participantes en esta zona, varios lograron reducir sus puntajes hasta ubicarse en la Zona 2 (estrés leve), con disminuciones que van desde 2 hasta 30 puntos, mientras que algunos mantuvieron el mismo nivel o experimentaron ligeros incrementos debido a circunstancias específicas.
- Zona 2 (Estrés leve): Dos participantes mantuvieron o redujeron ligeramente sus niveles de estrés en esta zona, lo cual es positivo y refleja el efecto estabilizador de la intervención en aquellos con niveles de estrés más bajos.

4.6. Análisis de Efectividad del Programa Psicoeducativo

El programa de intervención incluyó 13 sesiones centradas en aspectos críticos de bienestar emocional, físico, y en técnicas de autocuidado para el manejo del estrés. Los docentes participaron activamente en actividades que incluyeron dinámicas de relajación, desconexión digital, técnicas de gestión del tiempo, y prácticas de autoconocimiento. La asistencia fue consistente, con una media de 15 a 18 participantes por sesión, y los participantes reportaron una alta satisfacción con el programa y una mejora en su percepción del bienestar emocional y físico.

4.7. Principales Hallazgos

- Reducción de niveles de estrés en áreas críticas: La intervención fue especialmente efectiva para los participantes que originalmente estaban en las Zonas 4 y 3. El descenso de hasta 39 puntos en algunos casos indica una mejora notable en la gestión del estrés, demostrando que el programa alcanzó un impacto positivo y significativo, sobre todo en quienes enfrentaban niveles de estrés alto.
- Autocuidado y reducción del estrés: Los análisis cualitativos y cuantitativos revelaron una relación inversa entre los niveles de autocuidado y los niveles de estrés. Los participantes con puntajes elevados de estrés en el pretest (Zona 4 y 5) solían presentar prácticas de autocuidado menos consistentes. A través de la intervención, se introdujeron técnicas de autocuidado como la aromaterapia, la musicoterapia, y el mindfulness, que resultaron en una mejora notable en sus hábitos y en su percepción del estrés.
- Incremento en la conciencia del autocuidado: Los testimonios de los participantes resaltaron la importancia de las actividades de reflexión y autoconocimiento, la actividad de la “Carta de compromiso de autocuidado”. Estas sesiones incrementaron la responsabilidad personal hacia el autocuidado, lo que contribuyó a una reducción de los niveles de estrés en el post-test.
- Impacto positivo del entorno familiar y laboral: Los resultados sugieren que el apoyo social es un factor crítico en la reducción del estrés. Los participantes identificaron la familia y el apoyo entre colegas como elementos clave de su bienestar, lo cual refuerza la importancia de un entorno positivo y colaborativo en el manejo del estrés.

CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- De acuerdo con los resultados, se identificaron los niveles de estrés laboral presentes en los empleados del Centro Escolar Católico San Patricio en el área metropolitana de San Salvador, durante el periodo de marzo a octubre de 2024. Los hallazgos muestran que los empleados ya experimentaban síntomas de estrés significativo, los cuales van de una escala moderada a elevada, es decir, 36.84% de los participantes bajo a la zona próxima, es decir obtuvieron una disminución de estrés, 36.84 % se mantuvo en la zona pero bajo dos porcentajes siendo esta una disminución mínima y el 10.53% de los participantes se mantuvo en el mismo nivel tanto en la prueba de entrada como en la del postratamiento y el 15.79% obtuvo un porcentaje ligeramente mayor en la prueba postratamiento, según la escala de Melgoza lo que afecta su salud y bienestar en general.

- Respecto a los participantes que muestran niveles similares o mayores de estrés después de la implementación del Programa de intervención, se concluye que algunas de las razones son sucesos individuales y particulares de su cotidianidad, vinculados a situaciones familiares, laborales, económicas y de relaciones de pareja.

- La implementación del programa de intervención centrado en el autocuidado, los empleados lograron identificar estrategias viables para enfrentar situaciones estresantes en su entorno laboral. El programa favoreció un proceso de autoconocimiento, proporcionando a los participantes más recursos para gestionar el estrés y mejorar su calidad de vida. La incorporación de rutinas de autocuidado demostró ser un factor clave para la prevención de problemas físicos y emocionales relacionados con el estrés.

- La investigación permitió comparar la relación entre el uso de técnicas de autocuidado y los niveles de estrés laboral en los empleados. Los resultados sugieren que el autocuidado no solo reduce el estrés. Las técnicas de autocuidado ayudaron a los empleados a priorizar su bienestar y a trabajar en metas personales que respondan a sus necesidades individuales.

- La efectividad de las técnicas de autocuidado en la prevención del estrés laboral fue evidente, puesto que un porcentaje significativo de los participantes en el programa disminuyó su estrés. Este enfoque contribuye a dotar a los empleados de herramientas valiosas para enfrentar futuros factores de estrés tanto en su vida laboral como personal, promoviendo un bienestar integral y sostenible.

- Se concluye finalmente que la asistencia de los participantes al programa psicoterapéutico modificó la idea que se tenía sobre el autocuidado, permitiendo a los docentes adquirir herramientas prácticas para gestionar el estrés laboral y fortalecer su bienestar integral, lo que a su vez favorece un mejor desempeño profesional y un ambiente laboral saludable.

5.2. Recomendaciones.

- Se recomienda a los empleados que para adquirir de mejor manera los conocimientos participen activamente en todas las sesiones de los futuros programas de intervención, si bien la asistencia a lo largo del programa psicoeducativo fue bastante aceptable no se pudo cubrir con el 100% de los participantes en la mayoría de las sesiones perdiendo algunos nuevos conocimientos y habilidades en relación al autocuidado como herramientas que les permita afrontar de manera correcta los problemas de la vida cotidiana y puedan gozar estabilidad física y mental.
- Se recomienda a la institución contar con un espacio adecuado propiamente para impartir programas, talleres y cursos, permitiendo el mejor desarrollo de este, a su vez se recomienda el mejor acceso a los quipos didácticos y multimedia.
- Con la investigación realizada como equipo de tesis se pudo evidenciar los buenos resultados en la disminución del estrés tras la implementación de la psicoeducación, por lo cual se recomienda a la institución permitir la implementación de más programas psicológicos en pro del bienestar interno y externo de sus empleados.
- Si bien se otorgaron cuatro horas por semana se recomienda a la institución coordinarse con futuros proyectos y brindar mayor tiempo y días para la ejecución de estos, pues los resultados obtenidos son de mucho beneficio y conocimiento ante la mejora de la salud y la prevención de problemáticas con los empleados.
- Se recomienda que, para lograr una práctica de autocuidado efectiva, los empleados deben establecer una rutina constante y mantener un compromiso con las prácticas de enseñanza.
- Se recomienda a la institución contratar un profesional de la psicología, considerando los buenos resultados en el bienestar emocional y mental en los empleados con la implementación del Programa, siendo así un recurso efectivo de intervención en salud mental.

FUENTES CONSULTADAS

- Autocuidado laboral: Beneficios y cómo promoverlo. (febrero, 2022). En artículos de nivelat.com <https://blog.nivelat.com/autocuidado-laboral>
- Bello Ayes, Claudia, Ruiz Lorenzo Alexis, (2019). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. [Informe de posgrado, Universidad la Habana Cuba] Repositorio [file:///C:/Users/DELL/Downloads/jredondopacheco,+Art%C3%ADculo+9%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/DELL/Downloads/jredondopacheco,+Art%C3%ADculo+9%20(2).pdf)
- Betta Olivares, R., et. Al. (julio-diciembre 2007). La frecuencia de emisión de conductas de autocuidado y su relación con los niveles de estrés traumático secundario y de depresión en psicólogos clínicos. *Pensamiento Psicológico*. 3(9), 9-19.
- Cáceres, R. S., González, A. A. y Torres, A. G. (s.f.). Manual de autocuidado.
- Cancio-Bello Ayes, C., Lorenzo Ruiz, A., y Alarcó Estévez, G. (2020). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Informes Psicológicos*, 20(2), 119–138. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v20n2a9>
- Cerón Romero, K.I., Guerra Alfaro K.J., Vargas Vides C.A. (2017). Diagnóstico de los niveles de estrés, elaboración e implementación de un programa de intervención psicoterapéutico del manejo del estrés laboral, [Tesis de pregrado, Universidad de El Salvador] <http://ri.ues.edu.sv/id/eprint/13861>
- Cobo Martín, J. M., López Refojos, L. (2011). Estudio sobre la promoción de la salud y la cultura del bienestar en las empresas del Ibex 35. *Capital humano: revista para la integración y desarrollo de los recursos humanos*. 24(260), 92-100.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., y Schaufeli, W. B. (2001). The Job Demands-Resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499–512.
- El estrés es un problema de salud serio en los Estados Unidos. (2010). En Artículos

- American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/stress/estres-problema>
- Fundasil
<https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>
 - García Oquendo, M. V., Aldaz Arias, L. L. (2018). Autocuidado y cultura de la prevención como herramientas de la salud laboral. [tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica]
 - García, A., López, M. y Sánchez, R. (2008). Impacto del Autocuidado en la reducción del estrés laboral: un estudio longitudinal. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 25(3), 189-201.
 - Guerra, Guerra, M. P., Borja Proaño, J. S. (2017). El estrés y su influencia en el desempeño laboral en los empleados de las oficinas del gobierno autónomo descentralizado de la provincia de Pichincha, en el año 2016. [Tesis de pregrado, Universidad Tecnológica Indoamericana, Ecuador]. Repositorio DSpace JSPUI.
 - Hülsheger, U. R., Alberts, H. J. E. M., Feinholdt, A., y Lang, J. W. B. (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98(2), 310–325
 - *Journal of Organizational Behavior*, 32(4), 567-580.
 - La APA destaca el cuidado de la salud mental laboral. (septiembre 2023). En Consejo General de la Psicología en España. <https://www.infocop.es/la-apa-destaca-el-cuidado-de-salud-mental-laboral/>
 - Lomas, T., Medina, J. C., Ivtzan, I., Rupprecht, S., y Eiroa-Orosa, F. J. (2019). The impact of mindfulness on well-being and performance in the workplace: An inclusive systematic review of the empirical literature. *EJWOP*, 28(3), 384–398.
 - López, M., Torres, S. (2017). Impacto organizacional del autocuidado: una meta-análisis.

- Los riesgos del estrés laboral para la salud. (2022). En Instituto de Salud Pública, Gobierno de México. <https://www.insp.mx/avisos/3835-riesgos-estres-laboral-salud.html>
- Ministerio de Educación, Ciencias y Tecnología de El Salvador (s.f.). Centro Escolar Católico San Patricio. Sistema de Información para la Gestión Educativa Salvadoreña. <https://siges-sv.com/centro-escolar-catolico-san-patricio/>
- Orem, D. (1980). Enfermería: Conceptos de Práctica. Cuarta Edición. Ed. Mc Graw Hill.
- Peiró Silla, J. M. (Enero-Junio 2001). El estrés laboral: una perspectiva individual y colectiva. *Investigación Administrativa*, 30(88), xx-xx
- Pérez, J. P. (2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? *Revista Salud Uninorte*, 35(1), 156-184.
- Pérez, N. (2021). Autocuidado como estrategia preventiva: evidencias a largo plazo. *Revista de Salud Ocupacional*, 30(4), 567-580
- Richardson, K. M., y Rothstein, H. R. (2008). Effects of occupational stress management intervention programs: A meta-analysis. *JOHP*, 13(1), 69–93.
- Rodríguez, C., Vargas, L. (2020). Autocuidado y satisfacción laboral: un análisis multidimensional. *Revista de psicología aplicada*, 40(1), 45-58.
- Sánchez, J. M. (2010). Estrés laboral. *Hidrogénesis*. 8(2), 55-63. <https://www.binasss.sa.cr/opacms/media/digitales/Estr%C3%A9s%20laboral.pdf>
- Sonnentag, S. (2007). The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *JOHP*, 12(3), 204–221.
- Vanegas, L.A. (Julio, 2021). ¿Por qué es importante el autocuidado? En La Salle, Clínica Universitaria <https://www.clinicauniversitarialasalle.es/por-que-es-importante-el-autocuidado/>

ANEXOS

Anexo I – Inventario del estrés

INVENTARIO DE ESTRÉS

Melgosa, J. (1994). ¡Sin estrés!
Editorial Safeliz.

¿Cuánto estrés tengo?

Nombre: _____
 Edad: _____ Sexo: M _____ F _____ Estado Civil: _____
 Ocupación: _____
 Lugar y Fecha: _____

Indicaciones:

Este inventario para la evaluación de estrés individual, se ha planteado en el contexto de la vida normal y habitual, excluyendo las situaciones excepcionales como una guerra, una catástrofe natural o una epidemia.

Vaya anotando los puntos que usted se atribuya en cada uno de los 96 casos de los diferentes ámbitos. Realice la suma de puntos de cada uno de ellos:

- | | | |
|-------------------|---------------------|-----------------|
| 1. Estilo de Vida | 3. Síntomas | 5. Relaciones |
| 2. Ambiente | 4. Empleo/Ocupación | 6. Personalidad |

El total de cada ámbito se coloca en lugar correspondiente del recuadro de la página 4, a esos puntos se añaden los propios de dicho recuadro. La puntuación total le dará el grado de estrés que usted tiene en este momento. A continuación, localice su zona de estrés en el gráfico de la página 5, y ya puede sacar sus propias conclusiones.

Para que la puntuación sea válida, usted tiene, por supuesto, que responder a todo con absoluta sinceridad.

1. Estilo de Vida

	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi siempre
1. Duermo un número de horas adecuado a mis necesidades	3	2	1	0
2. Como a horas fijas	3	2	1	0
3. Cuando estoy nervioso tomo tranquilizantes.....	0	1	2	3
4. Para ocupar mi tiempo libre veo la T.V. o el Video.....	0	1	2	3
5. Hago ejercicio físico de forma regular.....	3	2	1	0
6. Como con prisa	0	1	2	3
7. De los alimentos ricos en colesterol (huevo, hígado, queso, helados) como cuanto me apetece.....	0	1	2	3
8. Consumo frutas y verduras abundantemente	3	2	1	0
9. Bebo agua fuera de las comidas	3	2	1	0
10. Como entre horas.....	0	1	2	3
11. Desayuno abundantemente	3	2	1	0
12. Ceno poco	3	2	1	0
13. Fumo	0	1	2	3
14. Tomo bebidas alcohólicas.....	0	1	2	3
15. En mi tiempo libre busco la naturaleza y el aire puro	3	2	1	0
16. Practico un "Hobby" o afición que me relaja	3	2	1	0

Total de Estilo de Vida _____

2. Ambiente

	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi siempre
17. Mi familia es bastante numerosa	0	1	2	3
18. Siento que necesito más espacio en mi casa	0	1	2	3
19. Todas mis cosas están en su sitio	3	2	1	0
20. Disfruto de la atmósfera hogareña	3	2	1	0
21. Mis vecinos son escandalosos	0	1	2	3
22. Suele haber mucha gente en la zona donde vivo	0	1	2	3
23. Mi casa esta limpia y ordenada	3	2	1	0
24. En mi casa me relajo con tranquilidad	3	2	1	0
25. Mi dormitorio se me hace pequeño	0	1	2	3
26. Siento como si viviésemos mucho bajo el mismo techo	0	1	2	3
27. Cuando contemplo la decoración de mi casa me siento satisfecho/a	3	2	1	0
28. Considero mi casa lo suficiente amplia para nuestras necesidades	3	2	1	0
29. En mi barrio hay olores desagradables	0	1	2	3
30. La zona donde vivo es bastante ruidosa	0	1	2	3
31. El aire de mi localidad es puro y limpio	3	2	1	0
32. La calle y los jardines de mi barrio están limpios	3	2	1	0

Total Ambiente _____

3. Síntomas

	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi siempre
33. Sufro de dolores de cabeza	0	1	2	3
34. Tengo dolores abdominales	0	1	2	3
35. Hago bien las digestiones	3	2	1	0
36. Voy regularmente de vientre	3	2	1	0
37. Me molesta la zona lumbar	0	1	2	3
38. Tengo taquicardia	0	1	2	3
39. Estoy libre de alergias	3	2	1	0
40. Tengo sensaciones de ahogo	0	1	2	3
41. Se me agarratan los músculos del cuello y de la espalda	0	1	2	3
42. Tengo la tensión sanguínea moderada y constante	3	2	1	0
43. Mantengo mi memoria normal	3	2	1	0
44. Tengo poco apetito	0	1	2	3
45. Me siento cansado y sin energía	0	1	2	3
46. Sufro de insomnio	0	1	2	3
47. Sudor mucho (incluso sin hacer ejercicio)	0	1	2	3
48. Llora y me desespera con facilidad	0	1	2	3

Total Síntomas _____

4. Empleo/Ocupación

	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi siempre
49. Mi labor cotidiana me provoca mucha tensión	0	1	2	3
50. En mis ratos libres pienso en los problemas del trabajo.....	0	1	2	3
51. Mi horario de trabajo es regular.....	3	2	1	0
52. Mis ocupaciones me permiten comer tranquilamente en casa	3	2	1	0
53. Me llevo trabajo a casa para hacerlo por las noches o fines de semana.....	0	1	2	3
54. Practico el pluriempleo.....	0	1	2	3
55. Cuando trabajo se me pasa el tiempo volando	3	2	1	0
56. Me siento útil y satisfecho con mis ocupaciones	3	2	1	0
57. Tengo miedo a perder mi empleo.....	0	1	2	3
58. Me llevo mal con mis compañeros de trabajo.....	0	1	2	3
59. Mantengo muy buenas relaciones con mi jefe.....	3	2	1	0
60. Considero muy estable mi puesto.....	3	2	1	0
61. Utilizo el automóvil como medio de trabajo.....	0	1	2	3
62. Me olvido de comer cuando estoy tratando de terminar alguna tarea.....	0	1	2	3
63. Me considero capacitado para mis funciones.....	3	2	1	0
64. Tengo la impresión de que mi jefe y/o familia aprecian el trabajo que hago.....	3	2	1	0

Total Trabajo/Ocupación _____

5. Relaciones

	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi siempre
65. Disfruto siendo amable y cortés con la gente	3	2	1	0
66. Suelo confiar en los demás.....	3	2	1	0
67. Me siento molesto/a cuando mis planes dependen de otros.....	0	1	2	3
68. Me afectan mucho las disputas.....	0	1	2	3
69. Tengo amigos/as dispuestos/as a escucharme	3	2	1	0
70. Me siento satisfecho de mis relaciones sexuales.....	3	2	1	0
71. Me importa mucho la opinión que otros tengan de mí	0	1	2	3
72. Deseo hacer las cosas mejor que los demás.....	0	1	2	3
73. Mis compañeros/as de trabajo son mis amigos/as	3	2	1	0
74. Tengo paciencia de escuchar los problemas de los demás.....	3	2	1	0
75. Pienso que mi esposo/a tiene mucho que cambiar para que la relación sea buena (para los no casados novia/o).....	0	1	2	3
76. Hablo demasiado.....	0	1	2	3
77. Al discutir con alguien me doy cuenta de que pronto empiezo a levantar la voz.....	0	1	2	3
78. Siento envidia porque otros tienen mas que yo	0	1	2	3
79. Cuando discuto con alguien pienso en lo que voy a decir mientras el otro habla.....	0	1	2	3
80. Me pongo nervioso cuando me dan órdenes	0	1	2	3

Total Relaciones _____

6. Personalidad

	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi siempre
81. Me siento generalmente satisfecho de mi vida.....	3	2	1	0
82. Me gusta hablar bien de la gente.....	3	2	1	0
83. Me pone nervioso/a cuando alguien conduce su automóvil despacio delante de mí.....	0	1	2	3
84. Cuando hay cola en una ventanilla o establecimiento me marchó.....	0	1	2	3
85. Suelo ser generoso/a conmigo mismo/a a la hora de imponerme fechas tope.....	3	2	1	0
86. Tengo confianza en el futuro.....	3	2	1	0
87. Aun cuando no me gusta, tiendo a pensar en lo peor.....	0	1	2	3
88. Me gusta hacer las cosas a mi manera y me irrito cuando no es posible.....	0	1	2	3
89. Tengo buen sentido del humor.....	3	2	1	0
90. Me agrada mi manera de ser.....	3	2	1	0
91. Me pone nervioso si me interrumpen cuando estoy en medio de alguna actividad..	0	1	2	3
92. Soy perfeccionista.....	0	1	2	3
93. Pienso en los que me deben dinero.....	0	1	2	3
94. Me pongo muy nervioso cuando me meta en un atasco automovilístico.....	0	1	2	3
95. Me aburro pronto de las vacaciones y quiero volver a la actividad "productiva" ...	0	1	2	3
96. Tengo miedo a que algún día pueda contraer alguna enfermedad fatal, como cáncer.....	0	1	2	3
Total Personalidad				_____

Sexo:* Varón <input type="checkbox"/> Mujer <input type="checkbox"/>	
Edad:* _____ Años.	
Estado civil:* Casado/a <input type="checkbox"/> Soltero/a <input type="checkbox"/> Viudo/a <input type="checkbox"/> Otros: _____	
I. Anote los puntos de cada Ámbito	III. Anótese 2 puntos
1. Estilo de vida _____	Tiene entre 25 y 34 años _____
2. Ambiente _____	Es soltero/a o viudo/a _____
3. Síntomas _____	Vive en una ciudad pequeña _____
4. Trabajo _____	Tiene en casa 1 ó 2 hijos _____
5. Relaciones _____	Su trabajo es temporal _____
6. Personalidad _____	
II. Anótese 3 puntos si usted...	
Tiene entre 35 y 60 años _____	
Vive en una ciudad grande _____	
Es separado/a o divorciado/a _____	
Tiene en casa tres hijos _____	
Esta desempleado _____	
	TOTAL DE Puntuación _____
	** Estos datos pueden incluirse si el test se está aplicando a modo de encuesta. Al conocer estos datos se puede evaluar por sectores de población, y con ello formular conclusiones de interés general.

Anexo II – Escala de autocuidado**ANEXO 2 CUESTIONARIO DEL AUTOCUIDADO**

- Duermo el tiempo necesario
- Hago pequeños descansos durante el día
- Como tranquilamente y de manera sana
- Práctico alguna actividad física: paseos, pilates, correr
- Cuido mi aspecto físico: ropa, peinado
- Tengo paciencia conmigo cuando hago algo mal
- Valoro mis capacidades
- Me permito disfrutar
- Expreso enfado o tristeza cuando lo necesito
- Pienso en mi felicidad
- Pido ayuda/me dejo ayudar
- Pongo límites, sé decir NO
- Disfruto de tiempo con mis amistades
- Tengo personas que se preocupan por mí
- Siento que me comprenden
- Realizo actividades para activar mi mente: leer, tocar un instrumento
- Puedo desconectar y dejar la mente en blanco
- Tengo conversaciones de temas diferentes
- Controlo mis pensamientos negativos
- Me concentro con facilidad

Anexo III – Guía de entrevista



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA



Entrevista de Autocuidado

OBJETIVO: Explorar y comprender las prácticas, estrategias y enfoques que la persona entrevistada emplea en su vida diaria para cuidar de sí misma en las áreas física, personal, profesional, psicológica con el fin reflexionar sobre su propio autocuidado y proporcionarles ideas y consejos prácticos para mejorar su bienestar general.

Autocuidado físico

- ¿Cuáles son algunas prácticas diarias que realizas para mantener tu salud física?

- ¿Cómo equilibras tu dieta para asegurarte de obtener los nutrientes necesarios?

- ¿Qué tipo de actividad física disfrutas y cómo la incorporas en tu rutina?

- ¿Qué haces para asegurarte de tener suficiente descanso y estado de calidad

-
-
-
- ¿Cómo manejas el estrés físico y las tensiones musculares en tu cuerpo?
-
-
-

Autocuidado Personal

- ¿Cuáles son algunas actividades que te brindan alegría y te ayudan a relajarte?
-
-
-

- ¿Cómo mantienes un equilibrio entre el tiempo para ti mismo y las responsabilidades hacia los demás?
-
-
-

- *¿Cuáles son tus límites personales y cómo los comunicas a los demás?
-
-
-

Autocuidado Profesional

- ¿Cómo gestionas tu carga de trabajo para evitar el agotamiento y el estrés laboral?
-
-

Autocuidado Psicológico

- ¿Cómo cuidas tu salud mental y emocional en tu vida diaria?

- ¿Qué técnicas o herramientas utilizas para manejar el estrés y la ansiedad?

- *¿Cuál es tu enfoque para cultivar pensamientos positivos y una mentalidad optimista?

- ¿Qué prácticas espirituales o religiosas son importantes para ti y cómo las incorporas en tu vida diaria?

- ¿Qué actividades te ayudan a conectar contigo mismo/a?

Anexo IV – Guía de observación



Universidad de El Salvador
Facultad de Ciencias y Humanidades
Departamento de Psicología



Guía de Observación del programa psicoeducativo a empleados

Objetivo: Analizar la efectividad del programa psicoeducativo en los empleados del Centro Escolar Católico San Patricio tras la implementación de técnicas de autocuidado para la prevención del estrés laboral.

I. Datos informativos:

Observador: __ Fecha: . Áreas de Observación: _____

Categoría	4 Excelente	3 Satisfactorio	2 Mejorable	1 Insuficiente
Participación y colaboración	Todos los miembros del equipo han participado activamente en las tareas propuestas y han colaborado consigo mismos y con los demás.	La mayor parte de los miembros del equipo han participado activamente en las tareas propuestas y han colaborado ayudando a los demás.	La mitad de los miembros del equipo ha participado activamente en las tareas propuestas y han colaborado ayudándose entre sí.	Solo un miembro del equipo (o ninguno) ha participado de forma activa en las tareas propuestas y no ha habido colaboración ni ayuda entre ellos.

Distribución de las Tareas	Las tareas se han repartido de forma equitativa entre todos los miembros del equipo.	La mayor parte de las tareas se han repartido de forma equitativa entre todos los miembros del equipo.	Solo la mitad de las tareas se ha repartido de forma equitativa entre todos los miembros del equipo.	Ha habido un reparto muy desigual de las tareas entre los diferentes miembros del equipo
Interacción entre los miembros del equipo	Durante la realización de todas las tareas, los miembros del equipo han expresado libremente sus opiniones y puntos de vista, han escuchado las opiniones de los demás y han sido capaces de llegar a un consenso.	Durante la realización de la mayor parte de las tareas, los miembros del equipo han expresado sus opiniones con libertad, han escuchado a los demás y han sido capaces de llegar a un consenso.	Durante la realización de las tareas, solo la mitad de los miembros del equipo ha expresado libremente sus opiniones, ha escuchado las de los demás y han logrado ponerse de acuerdo.	Durante la realización de las tareas, solo un miembro del equipo ha expresado su opinión, no ha habido diálogo y se ha terminado imponiendo la opinión de una sola persona.
Asunción de funciones y responsabilidades	Todos los miembros del equipo han ejercido muy bien sus funciones y han cumplido a la perfección sus responsabilidades.	La mayor parte de los miembros del equipo ha ejercido sus funciones y ha cumplido con sus responsabilidades.	Solo la mitad de los componentes del equipo ha ejercido bien sus funciones y ha cumplido con sus responsabilidades.	Solo un miembro del equipo (o ninguno) ha ejercido bien sus funciones y ha cumplido con sus responsabilidades.
Asistencia de los miembros	Todos los miembros del equipo están presentes los días de las sesiones de manera puntual	La mayor parte de los miembros del equipo están presentes los días de las sesiones de manera puntual	Solo la mitad de los miembros del equipo están presentes los días de las sesiones de manera puntual	Solo un miembro del equipo (o ninguno) está presente los días de las sesiones de manera puntual

Clima laboral	Todos los miembros del equipo Propician un clima agradable de tolerancia, respeto, buen trato	La mayor parte de los miembros del equipo Propician un clima agradable de tolerancia, respeto, buen trato	Solo la mitad de los miembros del equipo Propician un clima agradable de tolerancia, respeto, buen trato	Solo un miembro del equipo (o ninguno) Propician un clima agradable de tolerancia, respeto, buen trato
RETROALIMENTACIÓN	Todos los miembros del equipo participaban activamente en la retroalimentación de las actividades brindadas	La mayor parte de los miembros del equipo participaban activamente en la retroalimentación de las actividades brindadas	Solo la mitad de los miembros del equipo participaban activamente en la retroalimentación de las actividades brindadas	Solo un miembro del equipo (o ninguno) participaban activamente en la retroalimentación de las actividades brindadas

Anexo V – Programa de intervención “El Arte del Autocuidado”

Universidad de El Salvador
Facultad de Ciencias y Humanidades
Departamento de Psicología



“EL ARTE DEL AUTOCUIDADO”

PROGRAMA PSICOEDUCATIVO



Integrantes

Ayala de Luna Iliana Patricia	AS10011
Sanchez Iraheta , Zuleyma Abigail	IS15001
Solorzano Quintanilla, Josseline Marisol	SQ16004

1. Descripción del Programa

Programa de intervención psicoeducativo acerca de la prevención del estrés laboral a través de técnicas de autocuidado el cual estuvo compuesto por trece sesiones, de dos horas, dos días cada semana, por un periodo de dos meses. La intervención estuvo dirigida a 21 personas de las cuales lo conformaban hombres y mujeres a quienes se les identificó niveles de estrés alto, medio y moderado.

El programa psicoeducativo tuvo lugar en las instalaciones del salón de usos múltiples y diversos salones del Centro Escolar Católico San Patricio, durante las semanas del 26 de agosto, al 21 de octubre.

Dicho programa se ejecutó de manera práctica en aquellas áreas más sobresalientes encontradas en el diagnóstico previamente realizado; las áreas fueron: introducción al programa, en las que se abarcaron temas relacionados al desarrollo y normas del programa, la desmitificación del rol del psicólogo, y la importancia del autocuidado para evitar altos niveles de estrés.

Igualmente abordamos el área de relajación, enfocándonos en la reducción de esos síntomas causados por los altos niveles de estrés, brindando diferentes técnicas como la relajación muscular progresiva, ejercicios de respiración, mindfulness, musicoterapia entre otros.

De la misma manera hicimos énfasis en el área de bienestar mental, orientada a eliminar la carga de emociones negativas mediante la desconexión digital y las adecuadas relaciones interpersonales, con diversas técnicas como la silla vacía, biblioterapia, carta del desahogo, tareas de autorregistro, atención en catarsis si el participante lo requería entre otras.

Siguiendo con el programa abordamos el área de bienestar físico, mediante la psicoeducación en la cual se trabajaron estrategias que sirvieron para identificar conductas

alimenticias inadecuadas y así poderlas reemplazar por una alimentación saludable, además los adecuados patrones de sueño por medio de técnicas como el control de estímulos, la relajación, ejercicios físicos regulares entre otros.

También se realizó hincapié en el área de bienestar emocional, llevando al participante a mejorar su autoestima por medio del autoconocimiento, proceso reflexivo mediante el cual los participantes adquirieron la noción de su persona, de sus cualidades y características, las cuales le permitieron un compromiso hacia sí mismos durante las sesiones próximas.

Para finalizar se llevó a cabo el cierre del programa en la cual se midieron los logros alcanzados, se aplicó nuevamente el inventario del estrés y se brindó un reconocimiento mediante un diploma a todos participantes que asistieron a la mayor parte de las sesiones.

2. Objetivos

2.1. Objetivo general.

Desarrollar un programa psicoeducativo que permita la prevención del estrés por medio de las técnicas del autocuidado generando estrategias de afrontamiento saludables en los empleados del Centro Escolar Católico San Patricio.

2.2. Objetivos específicos:

Facilitar técnicas saludables de autocuidado que brinden conocimiento de los diferentes estilos de afrontamiento ante el estrés.

Otorgar las herramientas psicológicas necesarias a los empleados del Centro Escolar Católico San Patricio sobre el autocuidado para que les ayuden a anticiparse y evitar posibles acontecimientos de riesgo derivados de los altos niveles de estrés.

3. Justificación

El presente programa denominado “El Arte del Autocuidado” tuvo como finalidad la psicoeducación sobre la prevención del estrés laboral por medio de técnicas de autocuidado, con el propósito de capacitar, ampliar y modificar las conductas que no favorecen el óptimo desempeño y la calidad de vida de los trabajadores dentro del Centro Escolar Católico San Patricio. Ante el inadecuado manejo o falta de una rutina de técnicas saludables, como equipo de tesis se pretendió brindar herramientas sostenibles las cuales pudieran aplicar tanto dentro como fuera del lugar de trabajo evitando acontecimientos que pusieran en riesgo su vida a raíz de la sobrecarga de estrés.

Reconocemos que el estrés laboral es uno de los principales problemas para la salud de los trabajadores y el buen funcionamiento de las entidades para las que trabajan (OIT; 1986 1992), un trabajador estresado suele ser más enfermizo, estar menos motivado, ser menos productivo y tener menos seguridad laboral además estar en disputa con sus compañeros de trabajo. En nuestra sociedad salvadoreña una persona estresada ante los jefes los tiene con las peores perspectivas de productividad.

Es por ello que mediante el diagnóstico de las necesidades encontradas y el diseño de ejecución del programa psicoeducativo se pretendió ayudar a los empleados del Centro Escolar Católico San Patricio, brindándoles técnicas y herramientas psicológicas adecuadas, las cuales les permitieron modificar conductas, incrementar conocimientos y desarrollar habilidades adecuadas para manejar el estrés laboral y mejorar sus estilos de vida, su salud mental y por ende obtuvieron más energía y claridad mental.

Se percibieron mejoras durante y después del programa tanto a nivel intra e interpersonal, previniendo a su vez futuras recaídas que pusieran en riesgo su salud y calidad de vida. Como equipo de investigación, se esperó un cambio positivo en los participantes una vida más saludable a nivel personal y social, siendo el autocuidado uno de los mayores alcances.

4. Bitácora de las sesiones

Sesión NI

Fecha: jueves 29 de agosto de 2024. **Lugar:** Centro Escolar Católico San Patricio. **Hora:** 10 AM-12MD. Participantes: 15 docentes

Tema: Desmitificación del rol del psicólogo y presentación de programa

Objetivo: Brindar información acerca del trabajo del psicólogo y del programa psicoeducativo a los empleados del Centro Escolar Católico San Patricio.

Descripción: Este día la jornada se realizó de manera satisfactoria ya que se contó con la participación y colaboración de los docentes, ellos estuvieron atentos a la información brindada, se les dio a conocer el objetivo del programa psicoeducativo, la aclaración de los mitos del psicólogo y se les aclararon las interrogantes que les surgían, entre ellas el horario de las sesiones.

En cuanto a la distribución de las tareas este fue excelente, ya que los docentes se organizaron para hacer un papelógrafo el cual consistía en la realización de normas de convivencia en las sesiones. Además, la interacción de los miembros participantes fue satisfactorio, logrando expresar sus opiniones en cuanto a las actividades que se realizaron.

La asistencia de los participantes fue satisfactoria, ya que se contó con la participación de la mayor parte de los docentes, los cuales se presentaron a la hora indicada, de igual forma el clima laboral fue agradable, con respeto, tolerante y de buen trato entre los miembros participantes.

Al finalizar se preguntó a los participantes sobre la satisfacción de este programa las respuestas a este fue excelente, ya que todos los participantes se mostraron satisfechos con la implementación de este programa psicoeducativo.

Sesión N2

Fecha: martes 3 de septiembre de 2024. **Lugar:** Centro Escolar Católico San Patricio. **Hora:** 10 AM-12MD. Participantes: 16 docentes

Tema: Área relajación-Prevención del estrés laboral

Objetivo: Indagar los conocimientos previos con respecto al estrés que poseen los empleados del Centro Escolar San Patricio.

Descripción

En esta sesión la asistencia de los docentes se puede decir que fue satisfactoria ya que en esta jornada nos llegó un participante más que en la sesión pasada sumando 16 docentes participantes.

Se inició la jornada dando la bienvenida a los participantes presentes, así como invitarlos a participar en todas las jornadas se dio a conocer el objetivo y la agenda a tratar durante la sesión.

Posteriormente se realizó una dinámica llamada “la observación” en la cual la participación de los docentes fue satisfactoria. Asimismo, en la distribución de las tareas se logró una excelente participación, ya que se les dio la indicación de que escribieran los conocimientos que tenían acerca de la temática que se trabajó, luego pasaron al frente de los demás a explicar su papelógrafo y se brindó la puesta en práctica de la actividad de relajación muscular progresiva logrando así también la integración entre los miembros participantes en la realización de los trabajos grupales.

La jornada se realizó en un clima laboral excelente, ya que los docentes, fueron respetuosos, hubo un buen trato hacia los demás. Además, todos los miembros del equipo participaron activamente en la retroalimentación de las actividades brindadas, nos comentaron también que les agradaba el programa y que trataban de poner en práctica lo que aprendían, se finalizó con la asignación de una tarea.

Sesión N3

Fecha: viernes 6 de septiembre, de 2024. **Lugar:** Centro Escolar Católico San Patricio.

Hora: 10 AM-12MD. **Participantes:** 16 docentes

Tema: Área relajación-Prevención del estrés laboral

Objetivo: Aportar a los conocimientos que poseen los empleados del Centro Escolar Católico San Patricio con respecto al tema a bordado del estrés laboral.

Descripción

Esta sesión se realizó se inició con la bienvenida a los participantes, así como invitarlos a participar en todas las jornadas del taller, se les dio a conocer el objetivo y la agenda a trabajar durante la sesión.

La asistencia fue satisfactoria ya que la mayor parte de los miembros del grupo a participar estuvieron presentes, fueron un total de 16 docentes que se presentaron este día de manera puntual para ser parte de la sesión.

En cuanto a la participación y colaboración fue excelente ya que todos los miembros del grupo han participado activamente en las actividades, tanto en la dinámica de integración, en exploración de conocimientos previos, en la técnica de respiración diafragmática y haciendo las preguntas que le surgieron con la psicoeducación, además han colaborado consigo mismos y con los demás.

Así mismo todos los miembros del grupo participante, propiciaron un clima agradable de tolerancia, respeto, buen trato entre ellos y al grupo facilitador.

Al finalizar se realizó una retroalimentación, preguntando si tuvieron algún inconveniente con la realización de la tarea asignada la sesión anterior y si tenían dudas o preguntas sobre de lo aprendido este día, además de agradeciendo su participación a los docentes e invitándoles a participar en la siguiente jornada, además de asignarles la tarea correspondiente a la siguiente sesión.

Sesión N4:

Fecha: martes 10 de septiembre de 2024. **Lugar:** Centro Escolar Católico San Patricio **Hora:** 10 AM-12MD. Participantes: 15 docentes

Tema: Área relajación-Prevención del estrés laboral

Objetivo: Brindar técnicas y herramientas prácticas sobre la prevención del estrés laboral a los empleados del Centro Escolar San Patricio y que sean capaces de implementarlas en su vida diaria.

Descripción

La asistencia de este día fue satisfactoria ya que la mayor parte de los miembros del grupo estuvieron presentes, estuvieron de manera puntual en el lugar acordado para la realización de la jornada. La participación y colaboración de los asistentes fue excelente, todos miembros del grupo han participado activamente en las actividades propuestas entre ellas una dinámica llamada “el desafío” el objetivo era fortalecer de manera didáctica las habilidades cognitivas y sociales de los participantes, la actividad se realizó con éxito pues los docentes han colaborado consigo mismos y con los demás, logrando así interacción entre los participantes.

Posteriormente al momento de la psicoeducación a los docentes les surgían dudas las cuales las solventaban preguntando al grupo de facilitadoras y mencionaron que muchas veces sentían los síntomas descritos en la presentación. La jornada se llevó a cabo en un clima agradable de tolerancia, respeto, buen trato entre ellos y hacia el grupo de facilitadoras, de igual forma nos comentaban que se encontraban satisfechos por participar en el programa. Para finalizar las actividades planificadas para este día se realizó una dinámica de musicoterapia la cual, mencionaron que no tenían ni idea de estas actividades y que si les ayudo a disminuir sus niveles de estrés. Además, se hizo entrega de la tarea del autorregistro para comprobar la veracidad de la técnica aplicada, que se discutirá en la próxima sesión.

Sesión N5

Fecha: viernes 13 de septiembre de 2024. **Lugar:** San Patricio **Hora:**10 AM-12MD.

Participantes:16 docentes

Tema: Área Bienestar emocional-Adecuadas relaciones interpersonales

Objetivo: Proporcionar herramientas prácticas acerca de la prevención de las inadecuadas relaciones interpersonales generadoras de estrés en los empleados del Centro Escolar Católico San Patricio.

Descripción

La asistencia a esta sesión fue satisfactoria, porque nos acompañaron 16 participantes, se inició la jornada dando la bienvenida a los participantes presentes, así como invitarles a participar en toda la jornada del taller, se dio a conocer el objetivo y la agenda a trabajar durante la sesión.

Se continuo con la retroalimentación para recordar lo visto en la sesión anterior y consultar si pusieron en práctica lo aprendido; La participación y colaboración fue excelente, participaron activamente en las tareas planificadas y han colaborado consigo mismos y con los demás, puesto que si alguno tenía dudas en cuanto a la psicoeducación los demás participantes trataban de solventar sus dudas y validaban lo que las facilitadoras les compartían, “diciendo es verdad yo así he sentido”.

También se realizó una actividad de aplicación llamada Role Playing, la cual todos los participantes han escuchado con atención las indicaciones y han ejercido muy bien las funciones que se le delegaron además de cumplir a la perfección sus responsabilidades, en cuanto a las asignaciones de roles dentro de la actividad, lo que facilito la interacción entre los docentes dentro de las actividades. Así mismo se realizó la actividad de la silla vacía, logrando un desahogo emocional fortaleciendo el bienestar en ellos.

Para finalizar se les compartió las indicaciones de la actividad “aromaterapia” su

objetivo era fomentar conexión y relajación entre el cuerpo y los pensamientos permitiendo un óptimo cierre de sesión.

Sesión N6.

Fecha: viernes 20 de septiembre de 2024. **Lugar:** Centro Escolar Católico San Patricio
Hora: 10 AM-12MD. **Participantes:** 18 docentes

Tema: Área Bienestar emocional-Desconexión digital

Objetivo: Promover el uso consciente de las redes sociales, con el fin de disminuir del uso excesivo de internet y los dispositivos electrónicos en los empleados del Centro Escolar Católico San Patricio.

Descripción

La asistencia este día fue excelente, nos acompañaron 18 maestros, se presentaron a la hora y al lugar acordado. Se inicio la actividad planificada para este día dando la bienvenida a los participantes presentes, así como invitarlos a tener una participación durante toda la jornada del programa, se les presento el objetivo y la agenda a trabajar durante la sesión.

Se continuo con la actividad llamada “suma de equipos” la participación y colaboración de los docentes fue excelente ya que todos los docentes participaron activamente en las actividades propuestas y colaboraron consigo mismos y con los demás. En la actividad de

evaluación de conocimientos previos llamada “conejos a sus conejeras” se preguntó a los docentes si tenían comentarios acerca de lo visto anteriormente y si pusieron en práctica lo aprendido (un maestro respondió que él quiso realizar las técnicas de relajación, pero que estos días se le complico porque llegaba muy cansado del trabajo y cenaba y se quedaba dormido, pero que después de esta semana iba a tener más tiempo para poder relajarse.

Posteriormente se continuo con la psicoeducación por medio de una presentación de PowerPoint, en la cual la interacción de los docentes fue excelente ya que ellos comentaban a las facilitadoras sobre situaciones similares a la teoría vista en la presentación. La jornada

finalizo con una actividad de aromaterapia la cual fue de sorpresa de los participantes ya que ellos mencionaban que olores agradables los podían relajar y eso lo desconocían. Los docentes agradecieron a las facilitadoras por la sesión y se mostraron satisfechos con la implementación del plan de intervención.

Sesión N7:

Fecha: martes 24 de septiembre de 2024 **Lugar:** Centro Escolar Católico San Patricio

Hora: 10 AM-12MD. **Participantes:** 15 docentes

Tema: Área Bienestar físico-Gestión del tiempo

Objetivo: Desarrollar nuevas habilidades para la correcta administración del tiempo empleados del centro escolar católico San Patricio.

Descripción

La participación de los docentes en esta sesión fue satisfactoria, asistiendo 15 docentes con los cuales se inició la jornada dándoles la bienvenida y explicándoles la agenda a tratar durante la sesión.

Se continuo con una actividad llamada “el rompecabezas” esto con el objetivo fomentar la concentración y la comunicación de los participantes para hacer un uso eficaz del tiempo, actividad que también ayudo a la excelente interacción entre los miembros del grupo psicoterapéutico, ya que ellos lograron expresar sus opiniones y puntos de vista, escuchando a los demás y poder realizar la actividad en equipo.

Se realizo la retroalimentación en la cual las facilitadoras preguntaron al azar sobre la sesión anterior y si tuvieron alguna dificultad para poner en práctica lo visto anteriormente, a lo que una docente respondió: que realizo la actividad de aromaterapia antes de dormir y esto de facilito dormir planamente, sin despertarse por la madrugada, ella menciono además que es importante el sentirse relajados antes de dormir ayuda a no sobre pensar cosas pendientes.

Posteriormente se les explico en que consiste la “técnica pomodoro” “Técnica matriz

de Eisenhower y ley de 80/20.” “Técnica Tablero Kanban.” se les brindo la información necesaria a través de carteles para que ellos comprendieran en qué consisten, poniéndoles ejemplos, para que los docentes comprendieran mejor la teoría, estas actividades se realizaron en clima laboral excelente ya que los participantes propinaron un clima agradable, de tolerancia, respeto y buen trato, entre ellos mismo y hacia el grupo facilitador.

Sesión N8:

Fecha: viernes 27 de septiembre de 2024 **Lugar:** Centro Escolar Católico San Patricio **Hora:** 10 AM-12MD. Participantes: 16 docentes

Tema: Bienestar físico-Alimentación saludable,

Objetivo: Facilitar una guía para la creación de comidas saludables y balanceadas en empleados del centro escolar católico San Patricio.

Descripción

La participación de los docentes en esta sesión fue satisfactoria, asistiendo 16 docentes con los cuales se inició la jornada dándoles la bienvenida y explicándoles la agenda a tratar durante la sesión.

La distribución de las tareas entre los docentes participantes fue excelente ya que ellos organizaron y delegaron las actividades que les correspondían a cada integrante, en la sesión se trabajó con el plato saludable y la pirámide alimenticia, por lo tanto, la interacción entre los participantes en las actividades fue excelente, ya que cumplieron con sus funciones y responsabilidades dentro del grupo de trabajo.

La sesión se realizó en un clima excelente ya que todos los docentes participantes propiciaron un clima agradable, tolerante, de respeto y de buen trato hacia sus compañeros y al grupo de facilitadoras.

Para finalizar el grupo facilitador pregunto al azar a los docentes porque asisten a las sesiones una docente, respondió que es excelente ya que este tiempo que pasan en la sesión lo

disfrutaran y se relajan por un momento de las actividades cotidianas y estresantes, mencionaba también que estas sesiones deberían ser todo el año.

Sesión N9

Fecha: viernes 4 de octubre de 2024 **Lugar:** Centro Escolar Católico San Patricio. **Hora:** 10 AM-12MD. Participantes: 15 docentes

Tema: Área Bienestar físico-Control del sueño

Objetivo: Fomentar la buena relación entre el ambiente y las adecuadas prácticas de sueño en empleados del Centro Escolar Católico San Patricio.

Descripción

Este día se contó con una asistencia de 15 docentes sesión que se realizó de manera satisfactoria ya que se contó con la participación y colaboración de los docentes, ellos estuvieron atentos a la información brindada, se les dio a conocer la agenda y objetivo de la sesión planificada para ese día.

La distribución de las tareas en las actividades grupales fue excelente, se vio reflejada en la dinámica de inicio “negociación de prioridades” y en la técnica “control del sueño” ya que lograron organizarse y repartir lo que debía hacer cada docente, logrando así una

excelente integración entre los miembros del grupo psicoterapéutico. Toda la jornada se realizó en un ambiente laboral excelente, los participantes, respetaron el turno de palabra de los demás, fueron empáticos con las historias que compartían los otros, se respetaron entre ellos y al grupo de facilitadoras.

La sesión se finalizó con la técnica de meditación mindfulness, en la cual un miembro participante mencionaba la importancia de ser consciente de los pensamientos y como estos influyen en los niveles de estrés. Comentaban también que estas actividades deberían ser parte de las capacitaciones del ministerio de educación, mostraron su satisfacción al programa ya que, al finalizar, siempre agradecían al grupo de facilitadoras.

Sesión N10

Fecha: martes 8 de octubre de 2024. **Lugar:** Centro Escolar Católico San Patricio . **Hora:**10 AM-12MD. Participantes:15 docentes

Tema: Área: Bienestar emocional- Autoconocimiento

Objetivo: Fomentar estrategias de empoderamiento que faciliten la promoción de la salud para evitar de manera significativa el desgaste físico y mental a los empleados del centro escolar católico San Patricio

Descripción

Se inicio la jornada dándoles la bienvenida a los participantes y agradeciéndoles por su asistencia y puntualidad, este día asistieron 15 docentes, que han mantenido su asistencia en el curso del programa.

Se continuo la sesión realizando una retroalimentación, para evaluar si los participantes recordaban lo visto en la sesión anterior lo que nos facilitó solventar los vacíos que pudieran existir sobre la temática. Posteriormente se pasó a una dinámica llamada el “regalo” en la cual la participación y colaboración de los docentes fue excelente, ya que colaboraron consigo mismos y con las facilitadoras. Además, en la psicoeducación los participantes hicieron preguntas sobre los conceptos he ideas que no conocían demás de

mencionar la importancia de conocer los conceptos del tema, lo que les facilito poner ejemplos de su vida cotidiana.

En cuanto a la integración entre los miembros del grupo se considera excelente ya que ellos expresaron sus ideas y puntos de vista y lograron llegar a un acuerdo, en la actividad de lectura corta, que buscaba generar un pequeño debate, sobre el cuidado personal, cumpliendo cada uno en el rol que les habían asignado dentro del grupo.

Seguidamente se pasó a una técnica llamada “Carta compromiso de cuidado personal”, al recibir la carta los docentes se mostraron sorprendidos y una docente menciono “que el hecho

que escribir el compromiso, la haría consciente y responsable de su autocuidado”. Esta actividad se desarrolló en un clima laboral excelente, existió el respeto, empatía y tolerancia entre los miembros del grupo y hacia las facilitadoras. En cuanto a la satisfacción del programa los participantes fueron excelente, ya que los participantes mencionaron que todas las sesiones aprenden algo nuevo y lo agradecen.

Sesión N11

Fecha: viernes 11 de octubre de 2024. **Lugar:** Centro Escolar Católico San Patricio. **Hora:** 10 AM-12MD. **Participantes:** 15 docentes

Tema: Área: Bienestar emocional-Autoconfianza

Objetivo: Promover técnicas que fortalezcan la confianza y el compromiso por seguir cuidando la salud física y mental en los empleados del Centro Escolar Católico San Patricio

Descripción

La participación de los docentes en esta sesión fue satisfactoria, asistiendo 15 docentes con los cuales se inició la jornada dándoles la bienvenida y agradeciéndoles por su puntualidad, además de explicarles la agenda a tratar durante la sesión.

Continuando con una dinámica llamada “la ruleta preguntona” con esta actividad esperábamos que los docentes nos compartirán que actividades estaban realizando para el cuidado físico, emocional o psicológico; las respuestas fueron variadas, desde que realizaban lo visto en las sesiones o salir a pasear después de un día estresado, la participación de los docentes fue activa ya que nos explicaban como aplicaban lo aprendido a su vida diaria.

La retroalimentación se realizó a través de un mapa conceptual en cual los participantes escribirían las ideas más sobresalientes de la temática anterior, esta actividad se desarrolló de manera excelente pues los participantes expresaron sus opiniones, escucharon a los demás e incluso se ayudaron. En la psicoeducación se explicaron los conceptos básicos de la temática y se aclararon las dudas que surgieron con respecto al tema.

Al momento de explicarles la técnica el “escudo” los participantes se mostraron sorprendidos, y una maestra menciona que muchas veces no es conscientes de sus cualidades y siempre se dicen palabras hirientes. Esta sesión se desarrolló en clima laboral excelente, pues todos los participantes propiciaron un clima de respeto, tolerancia y empatía.

Sesión N12

Fecha: martes 15 de octubre de 2024. **Lugar:** Centro Escolar Católico San Patricio. **Hora:** 10 AM-12MD. Participantes: 16 docentes

Tema: Área Bienestar emocional-Pausas activas

Objetivo: ayudar a controlar los niveles de estrés evitando la fatiga física y mental en los empleados del Centro Educativo Católico San Patricio

Descripción

La asistencia de los docentes se puede decir que fue satisfactoria, asistiendo 16 docentes, se inició la jornada dando la bienvenida a los participantes presentes, así como invitarlos a participar en toda la jornada, se les dio a conocer el objetivo y la agenda a trabajar durante la sesión.

Se realizó una dinámica llamada “la silla caliente” actividad que se realizó de manera excelente pues sirvió para que los docentes expresaran libremente sus opiniones, además de realizar una retroalimentación para conocer si pusieron en práctica lo visto la sesión anterior y aclarar dudas si existían con respecto a la temática, además de conocer si habían realizado la tarea asignada la sesión anterior.

En cuanto a la psicoeducación se trabajó por medio de una presentación de PowerPoint en la cual se les brindó información relevante del tema. Posterior a eso se les enseñaron unos ejercicios que pueden poner en práctica cuando lo crean necesario en su día a día, un docente nos mencionó que desconocía los beneficios de realizar pautas activas, pero que a partir de este día las practicaría, todos los participantes se mostraron satisfechos con la implementación del

programa, gracias a esto la sesión se realizó en un clima laboral excelentes pues todos los docentes fueron amables, respetuosos y empáticos con ellos mismos y con el grupo de facilitadoras.

Sesión N13:

Fecha: lunes 21 de octubre 2024. **Lugar:** Centro Escolar Católico San Patricio. **Hora:** 10 AM-12MD. Participantes: 19 docentes

Tema: Logros obtenidos y entrega de diplomas

Objetivo: brindar los logros obtenidos durante el desarrollo del programa psicoeducativo en los empleados del centro escolar católico San Patricio.

Descripción

Se inicio dando la bienvenida y agradeciendo la puntualidad a los participantes, se puede la asistencia fue bastante satisfactoria, contando todos los 19 docentes. Se realizo una dinámica llamada “telaraña” con la cual se logró una excelente integración de los participantes y una participación de cada uno de los asistentes.

Este día se aplicó nuevamente la prueba psicométrica, para medir los avances obtenidos durante el programa de intervención psicoterapéutico.

Además, se aplicó una técnica final llamada “mi caja de herramientas” esto con el objetivo que los participantes sean conscientes de las estrategias con las que cuentan para que las puedan utilizar en el momento necesario en sus vidas cotidiana.

Posteriormente se entregaron los diplomas de participación y se dieron palabras de agradecimiento tanto de las facilitadoras como de los docentes participantes, los cuales agradecieron por la intervención y mencionaron que desde que conocen técnicas de relajación son más consciente de como poderlo manejar. La jornada se realizó en un clima laboral excelente, pues las actividades se realizaron en un ambiente de respeto, empatía y buen trato.



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



San Salvador, 21 de octubre del 2024.

Estimado licenciado Samuel Cruz.

Por este medio y en mi carácter de tutor del programa psicoeducativo "El arte del autocuidado" elaborado por las egresadas:

- Ayala de Luna, Iliana Patricia AS10011
- Iraheta Sánchez, Zuleyma Abigail IS15001
- Solorzano Quintanilla, Josseline Marisol SQ16004

De la carrera de la licenciatura en psicología.

Le comunico que dicho proyecto ha finalizado con éxito de acuerdo al cronograma de actividades previsto, comprendido entre los meses de agosto a octubre del presente año. Por lo cual le expresamos nuestros más sinceros agradecimientos.

Lic. Fidel Salomón Peralta.

Asesor de tesis.

Lic. Samuel Cruz.

Director de Centro Educativo.



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA



CONSTANCIA DE EJECUCIÓN DEL PROGRAMA PSICOEDUCATIVO "EL ARTE DEL
AUTOCUIDADO"

NOMBRE	CARNET
Ayala de Luna, Iliana Patricia	AS10011
Sánchez Iraheta, Zulcyra Abigail	IS15001
Solorzano Quintanilla, Josseline Marisol	SQ16004

Sesión	Tema	Fecha y Hora
1	Desmitificación del rol del psicólogo y presentación de programa.	Jueves 29 de Agosto 2024
2	Área relajación--Prevención del Estrés Laboral	Martes 3 de Septiembre 2024
3	Área relajación--Prevención del Estrés Laboral	Viernes 6 de Septiembre 2024
4	Área relajación--Prevención del Estrés Laboral	Martes 10 de Septiembre 2024
5	Área Bienestar emocional-- Adecuadas relaciones Interpersonales	Viernes 13 de Septiembre 2024
6	Área Bienestar emocional--Desconexión Digital	Viernes 20 de Septiembre 2024
7	Área Bienestar físico--Gestión del tiempo	Martes 24 de Septiembre 2024
8	Área Bienestar físico--Alimentación saludable	Viernes 27 de Septiembre 2024
9	Área Bienestar físico--Control del sueño	Viernes 4 de Octubre 2024
10	Área bienestar emocional--Autoconocimiento	Martes 8 de Octubre 2024
11	Área bienestar emocional--Autoconfianza	Viernes 11 de Octubre 2024
12	Área Bienestar emocional--Pausas activas	Martes 15 de Octubre 2024
13	Logros obtenidos y entrega de diplomas	Lunes 21 de Octubre 2024


 Lic. Samuel Cruz
 Director del Centro Educativo





Anexo VI- Planes Operativos

Programa: “El arte del autocuidado”



N° de Sesión: 1

Objetivo de Sesión: Brindar información acerca del trabajo del psicólogo y del programa psicoeducativo a los empleados del Centro Escolar

Sub-área: Desmitificación del rol del psicólogo y presentación

Católico San Patricio.

Recursos Humanos: __Duración: ____Fecha: .Lugar: .

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCESO METODOLOGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Bienvenida y Presentación del Taller	Explicar de forma interactiva el objetivo principal de la sesión para que los empleados se familiaricen con las actividades que se llevaran a cabo, así mismo con el establecimiento de normas y expectativas de la jornada.	Se iniciará la jornada dando la bienvenida a los empleados presentes, así como invitarlos a participar en toda la jornada del taller, se dará el objetivo del taller para tener más claro la sesión del día. También se llevará a cabo la construcción de las normas de convivencia a través de un papelógrafo que los facilitadores brindarán para ir anotando cada respuesta de los empleados, por último, se hará un sondeo de manera participativa sobre las expectativas que cada uno tenga hacia el taller mediante una lluvia de ideas que se irán anotando en otro papelógrafo.	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafos. • Plumones. 	20 Minutos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCESO METODOLOGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Dinámica “el fosforo “	Facilitar el contacto entre las personas participantes del programa psicoeducativo y las facilitadoras.	Se invitará a los participantes a formar un círculo, posteriormente una facilitadora hará rotar una caja de fosforo entre los participantes. Luego cada uno deberá prender un fosforo y mientras se consume antes de quemarse los dedos, deberá brindar algunos datos particulares sobre sí mismo. Estos pueden Ser	<ul style="list-style-type: none"> • Una caja • de fósforos • Un vaso con • agua 	10 Minutos
Expectativas y reglas del programa	Indagar sobre las expectativas esperadas en los integrantes del programa.	Se procederá a preguntar a cada participante sobre una expectativa que tengan acerca del programa y se procederá a anotarlas en una agenda para compararlas al finalizar el programa.	<ul style="list-style-type: none"> • Agenda • Micrófono 	20 Minutos
Desmitificación del rol del psicólogo	Aclarar posibles mitos que se tengan de acerca de la profesión del psicólogo.	Por medio de imágenes las facilitadoras procederán a mencionar y explicar los mitos más comentados con respecto a la profesión del psicólogo. <u>Ver anexo 1</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Imágenes • representativas 	20 Minutos
Dinámica de cierre las secuencias finales	Facilitarla despedida entre los integrantes del programa psicoeducativo.	Cada participante deberá mencionar una frase con la cual desea describir la sesión del taller, al finalizar se dará las gracias a los participantes y se procederá a invitarlos a la sesión de la siguiente semana.	<ul style="list-style-type: none"> • Micrófono 	5 minutos



Programa: “El arte del autocuidado” “Área: relajación”



N° de Sesión: 2

Sub-área: Prevención del Estrés Laboral

Objetivo de Sesión: Indagar los conocimientos previos con respecto al estrés que poseen los empleados del Centro Escolar San Patricio.

Recursos Humanos: __ Duración: ____ Fecha: _Lugar: .

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCESO METODOLOGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Presentación de la sesión	Explicar de forma interactiva el objetivo de la sesión a trabajar.	Se iniciará la jornada dando la bienvenida a los participantes presentes, así como invitarlos a participar en toda la jornada del taller, se dará el objetivo y la agenda para tratar durante la sesión.	• Micrófono	• 10 minutos
Dinámica “la observación”	Facilitar la óptima concentración y la integración en las personas participantes.	Se procederá a formar un círculo con todos los participantes, luego se les pedirá que cierren sus ojos y las facilitadoras harán una serie de preguntas respecto a los demás miembros del grupo, por ejemplo ¿quién está en una camisa amarilla o quién está en una camisa verde? El participante que obtenga más rápido 5 puntos será el ganador.	• Micrófono	• 10 minutos
Retroalimentación	Recordar conocimientos obtenidos en la sesión anterior.	Se invitará de manera voluntaria a 5 participantes para que a palabras propias en ellos nos digan lo que recuerdan de la sesión pasada, cada participante elegido tendrá 2 minutos para realizar su retroalimentación.	• Micrófono	• 10 minutos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCESO METODOLOGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Exploración de conocimientos previos	Indagar sobre la información que los participantes tienen sobre el tema a tratar.	Se juntarán los grupos de trabajo conforme quedaron reunidos en la dinámica de ambientación y se procederá a entregar un paleógrafo y plumones de diferentes colores a cada grupo y se les dará la indicación de que escriban los conocimientos que tengan acerca de la temática a tratar, posterior se leerá cada paleógrafo que se recoja.	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafos • Plumones de colores • Cinta adhesiva 	• 20 minutos
Psicoeducación	Brindar información oportuna acerca del tema a tratar.	Por medio de una presentación de Power Point se buscará dar a conocer en que consiste el estrés, sus causas y consecuencias. Ver anexo 2 Y de esa manera implementar estrategias que pueden ayudar a reducir el estrés laboral y mejorar el bienestar general, la clave de dicha sesión está en identificar las fuentes de estrés y aplicar las técnicas adecuadas para manejarlo eficazmente.	• Diapositivas representativas	• 20 minutos
Aplicación de técnica relajación muscular progresiva	Ayudar a aumentar la Cantidad de oxígeno en la sangre para reducir latensión muscular y prevenir el estrés.	Se formará en un solo grupo a los participantes, una facilitadora comenzará a explicar el objetivo de esta técnica y sus beneficios, a su vez las otras dos facilitadoras se cerciorarán de que todos los participantes realicen de manera correcta la técnica explicada paso a paso, hasta concluir con el aprendizaje de la técnica en todos los participantes, al finalizar se les hará entrega de un brochure informativo ver anexo 3	<ul style="list-style-type: none"> • Sillas • Brochure • Micrófono 	• 20 minutos
Dinámica musicoterapia	Estimular cambios positivos en el bienestar mediante la reducción de los niveles de estrés.	Las facilitadoras procederán a formar un solo grupo de participantes en un círculo, el participante elegirá si desea estar de manera sentada o acostada, seguidamente se pondrá una serie de canciones relajantes, con los cuales se pretenderá completar de manera positiva el cierre de la sesión. Al finalizar se asignará una tarea correspondiente a un autorregistro, con la finalidad de medir el impacto de la técnica aplicada. ver anexo 4	<ul style="list-style-type: none"> • Micrófono • Sillas • Música • Autorregistro 	• 20 minutos



Programa: “El arte del autocuidado” “Área: relajación”



N° de Sesión: 3

Sub-área: Prevención del Estrés Laboral

Objetivo de Sesión: Aportar a los conocimientos que poseen los empleados del Centro Escolar Católico San Patricio con respecto al tema a bordado del estrés laboral.

Recursos Humanos: __Duración: ____Fecha: _Lugar: .

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCESO METODOLOGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Presentación de la sesión	Generar un ambiente de armonía entre las facilitadoras y los participantes.	Se iniciará la jornada dando la bienvenida a los participantes presentes, así como invitarlos a participar en toda la jornada del taller, se dará el objetivo y la agenda que tratar durante la sesión.	• Micrófono	10 minutos
Dinámica “el refrán “	Facilitar la integración en las personas participantes.	Se invitará a los participantes a formar un círculo, posteriormente las facilitadoras entregarán una tarjeta con una parte del refrán y luego los integrantes del taller deberán buscar las demás partes hasta completar el refrán formando 4 grupos de trabajos.	• Páginas de colores con el refrán impreso	15 minutos
Retroalimentación “Lo que me llevo del grupo”	Recordar conocimientos obtenidos en la sesión anterior.	Para esta retroalimentación una facilitadora entregará una estrella de papel dorada que será pegada en la pizarra, y cada participante deberá colocar en ella el conocimiento más significativo que obtuvo en la sesión anterior.	• Micrófono • Estrellas • Tirro	10 minutos
Exploración de conocimientos	Indagar sobre la información que los	En la pared se encontrarán 10 globos los cuales cinco de ellos tienen preguntas entre ellas:	• Globos • Cinta adhesiva	15

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCESO METODOLOGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
previos	participantes tienen sobre el tema a tratar.	¿Cuál es la utilidad de estas técnicas?, ¿en qué casos se puede usar la técnica de respiración diafragmática?, ¿Por cuánto tiempo se deben inhalar, retener y exhalar?, ¿Qué pasa si realizamos el ejercicio de respiración diafragmática de forma brusca? ¿Cuántas repeticiones se deben realizar en cada ejercicio?, mientras que los otros cinco están vacíos, posteriormente a los participantes se les entregara un lapicero con una aguja, se le llevara a una distancia cercana y deberán reventar el globo de su elección, el que reviente deberá ser revisado y verificar si contiene pregunta, en caso de ser favorable, pasara a responder a la pregunta.		minutos
Psicoeducación	Brindar información oportuna acerca del tema a tratar.	Por medio de diapositivas se les brindara información relevante del estrés y posterior a eso se les explicara a los participantes la importancia de mantener un buen equilibrio y un adecuado manejo del estrés, lo cual facilitara una vida saludable tanto con ejercicio, dieta equilibrada y suficiente descanso lo cual es crucial para la resiliencia al estrés. Ver anexo 5	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas representativas 	20 minutos
Aplicación de técnica la respiración Diafragmática	Ayudar a aumentar la cantidad de oxígeno en la sangre para reducir la tensión muscular y prevenir el estrés. Sangre para reducir la tensión muscular y prevenir el estrés.	Se formará en un solo grupo a los participantes, una facilitadora comenzará a explicar el objetivo de esta técnica y sus beneficios, a su vez las otras dos facilitadoras se cerciorarán que todos los participantes realicen de manera correcta la técnica explicada paso a paso, hasta concluir con el aprendizaje de la técnica en todos los participantes, al finalizar se entregará a cada uno una página informativa con la técnica impresa. ver anexo 6	<ul style="list-style-type: none"> • Sillas • Micrófono • Música • Pagina informativa 	40 minutos
Dinámica musicoterapia	Expresar sentimientos positivos mediante la disminución de los cargados niveles de estrés.	Las facilitadoras formarán en una U a los participantes, esta vez todos permanecerán de manera sentada y se procederá a escuchar las canciones para hacer un óptimo cierre de sesión. Al finalizar se hará entrega de una tarea para completar lo aprendido en la sesión. ver anexo 7	<ul style="list-style-type: none"> • Micrófono • Música • Sillas • Autorregistro 	10 minutos



Programa: “El arte del autocuidado” “Área: relajación”

N° de Sesión: 4



Sub-área: Prevención del Estrés Laboral

Objetivo de Sesión

Instrumentos prácticos sobre la prevención del estrés laboral a los empleados del Centro Escolar San

Patricio y que sean capaces de implementarlas en su vida diaria.

Recursos Humanos: __ Duración: ____ Fecha: _Lugar: .

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCESO METODOLOGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Presentación de la sesión	Explicar de forma interactiva el objetivo de la sesión a trabajar.	Se iniciará la jornada dando la bienvenida a los participantes presentes, así como invitarlos a participar en toda la jornada del taller, se dará el objetivo y la agenda para tratar durante la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> • Micrófono 	10 minutos
Dinámica “del desafío “	Fortalecer de manera didáctica las habilidades cognitivas y sociales dentro de los participantes.	Se invitará a los participantes a formar un círculo, posteriormente las facilitadoras dividirán a los participantes en dos grupos, una facilitadora se encargará de brindar las indicaciones y las otras dos entregarán al azar a un integrante la caja misteriosa con los retos que deberán de cumplir, el equipo que logre formar 10 puntos primero será el ganador, los retos consisten en declamar un poema, una canción, una adivinanza o un trabalenguas.	<ul style="list-style-type: none"> • Cajas • Micrófono 	15 minutos
Retroalimentación	Recordar conocimientos obtenidos en la sesión anterior.	Formados en equipos según la dinámica de ambientación se procederá a recordar el aprendizaje más significativo de cada participante mediante una secuencia de palabras corridas, por ejemplo, yo me llamo Mirma Serrano y mi principal aprendizaje fue. . . Y por qué el aprendizaje siga le paso la palabra a Miguel Acosta, y así sucesivamente hasta terminar con todos los participantes.	<ul style="list-style-type: none"> • Micrófono 	10 minutos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCESO METODOLOGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Exploración de conocimientos previos, lluvia de ideas	Indagar sobre la información que los participantes tienen sobre el tema a tratar.	Formados en equipos según la dinámica de retroalimentación cada grupo se le entregara post it con el cual deberán poner mediante una lluvia de ideas libres lo que ellos sepan acerca de la temática a tratar.	<ul style="list-style-type: none"> • Post it • Micrófono 	15 minutos
Psicoeducación	Facilitar información oportuna acerca del tema a tratar.	Por medio de diapositivas se procederá a explicar algunas técnicas viables en la prevención del estrés para posteriormente llevarlas a la práctica mediante dos ejercicios prácticos en dicha sesión. Ver anexo 8	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas representativas 	20 minutos
Aplicación de la Técnica la imaginación guiada y técnica la respiración rápida	Visualizar escenarios positivos que permitan la relajación mental y física.	Se formará en un solo grupo a los participantes, una facilitadora comenzará a explicar el objetivo de esta técnica y los pasos a seguir los cuales serán que el participante imagine un ambiente que le permita paz, y que explore por completo todos los ángulos de su escenario, seguidamente el participante debe imaginar que se pierde en cada uno de los detalles de esta escena: los colores de una flor, el tacto de las hojas, etc. Continuando el participante deberá moverse lentamente por el escenario como si tuviera una ruta fijada al cabo de unos minutos, se les pedirá que este entorno se desvanezca lentamente mientras su atención vuelve a centrarse gradualmente en la respiración diafragmática aprendida en la anterior sesión Cuando ya no queda nada de esa imagen, los participantes deberán abrir los ojos y el ejercicio quedara por finalizado. Ver anexo 9 Posteriormente se enseñará la última técnica de respiración rápida para que los participantes tengan dos diferentes opciones de ejercicios de respiración.	<ul style="list-style-type: none"> • Sillas • Música • Micrófono 	40 minutos
Dinámica musicoterapia	Promover la autoexpresión musical ayudando a Disminuir los niveles de estrés.	Mediante la utilización de palmas o instrumentos sencillos previamente obtenidos como panderetas o maracas artesanales las facilitadoras procederán a formar en un círculo a los participantes y a reproducir una canción interactiva, se seguirá con los participantes el ritmo y la melodía de una canción, finalizando de manera lúdica, integrante y desestresarte la sesión del día. Al finalizar se hará entrega de la tarea del autorregistro para comprobar la veracidad de la técnica aplicada. ver anexo 10	<ul style="list-style-type: none"> • Micrófono • Paletas con diferentes emoticones 	10 minutos



Programa: “El arte del autocuidado” “bienestar emocional”



N° de Sesión: 5

Sub-área: Adecuadas relaciones Interpersonales

Objetivo de Sesión: Proporcionar herramientas prácticas acerca de la prevención de las inadecuadas relaciones interpersonales generadoras de estrés en los empleados del Centro Escolar Católico San Patricio.

Recursos Humanos: __ Duración: ___ Fecha: _Lugar: .

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCESO METODOLOGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Presentación de la sesión	Explicar de forma interactiva el objetivo de la sesión a trabajar.	Se iniciará la jornada dando la bienvenida a los participantes presentes, así como invitarlos a participar en toda la jornada del taller, se dará el objetivo y la agenda a tratar durante la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> • Micrófono 	10 minutos
Retroalimentación	Recordar conocimientos obtenidos en la sesión anterior.	Formados en equipos ordenados según numeración del 1 al 4 se procederá a recordar el aprendizaje más significativo de cada participante mediante carteles expositivos, cada cuarteto se elegirá un representante que hable por ellos, y así consecutivamente hasta pasar todos los cuartetos.	<ul style="list-style-type: none"> • Micrófono • Tarjetas del 1 al 4 	10 minutos
Psicoeducación	Brindar información oportuna acerca del tema a tratar.	Por medio de diapositivas se procederá a exponer información y algunas técnicas viables en la prevención de las inadecuadas relaciones laborales que pueden ser causantes de estrés. Ver anexo 11	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas informativas 	20 minutos
Aplicación de técnica, Rol Playing	Fomentar la resolución de problemas en las relaciones laborales.	Para dar complemento a la técnica del role playing, Se formará un solo grupo a los participantes, y por medio de un caso real dentro de una empresa se seleccionará de manera voluntaria a unos participantes que asumirán el rol de trabajadores de esa empresa los cuales deberán de empatizar y resolver el	<ul style="list-style-type: none"> • Sillas • Micrófono 	40 minutos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCESO METODOLOGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
		problema interno, las demás personas que permanecerán sin tomar un rol aportarán ideas sobre cómo resolver el caso. Ver anexo 12 Seguidamente se hará una reflexión sobre lo aprendido por medio de esta técnica y se pondrá en evidencia como pueden utilizarla para futuros problemas que sean generadores activos de estrés.		
Expresión de sentimientos negativos (Aplicación personal) “Silla vacía”	Crear un ambiente propicio para la puesta en práctica de las habilidades en solución de problemas.	<p>Las facilitadoras entregaran a cada persona una hoja de trabajo dentro de la cual deberán de pensar en alguna persona de la que siente o piensa que se le hizo daño, existiendo un nivel de resentimiento o sensación de que las cosas nunca se hablaron. Posterior Se hará un esquema con la propuesta de expresión de emociones negativas:</p> <p>1. “Hola (nombre de la persona), Quiero agradecer el tiempo que te has tomado para poder escucharme, te quiero decir que (situación que genera malestar), Me hace sentir (expresar emociones negativas a consecuencia de esa situación), Agradecimiento a la persona, hacerle sentir que hizo algo importante, cuando lo que hizo fue escuchar.</p> <p>Para continuar en el centro se colocarán dos sillas, una estará vacía, los participantes que estimen conveniente harán el ejercicio mencionándole la situación negativa a la silla, imaginando que la persona se encuentra en ella.</p> <p>Se debe de hacer énfasis en la orientación al problema de manera objetiva, buscando la separación de la situación vs las emociones que la misma desata en cada persona. Para finalizar con la sesión se hará una pequeña reflexión y se dará un fuerte aplauso a todos los participantes. Ver anexo 13</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Esquema de expresión de emociones • Lapiceros • Sillas 	30 minutos
Aromaterapia	Mejorar el equilibrio entre la mente y el cuerpo.	Las facilitadoras colocaran en un círculo a los participantes y mediante el ejercicio de respiración rápida previamente aprendidos procederá a colocar inciensos alrededor del espacio seleccionado con el objetivo de fomentar esa conexión de relajación entre el cuerpo y los pensamientos permitiendo un óptimo cierre de sesión. Para finalizar se hará la entrega de la tarea correspondiente al diario personal con el objetivo de fomentar la liberación de carga emocional.	<ul style="list-style-type: none"> • Sillas • Aromas • Micrófono 	10 minutos



Programa: “El arte del autocuidado” “bienestar emocional”

N° de Sesión: 6



Sub-área: desconexión digital

Objetivo de la sesión: Promover el uso consciente de las redes sociales, con el fin de disminuir del uso excesivo de internet y los dispositivos electrónicos en los empleados del Centro Escolar Católico San Patricio.

Recursos Humanos: __ Duración: ____ Fecha: _Lugar: .

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCESO METODOLOGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Presentación de la sesión	Explicar de forma interactiva el objetivo de la sesión a trabajar.	Se iniciará la jornada dando la bienvenida a los participantes presentes, así como invitarlos a participar en toda la jornada del taller, se dará el objetivo y la agenda a tratar durante la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> • Micrófono 	10 minutos
Dinámica “suma de equipos”	Fomentar la comunicación y el apoyo grupal.	Las facilitadoras formaran dos grupos los cuales se colocarán frente a frente y entregaran a los miembros una página de papel bond con un numero escrito, las facilitadoras dirán en voz alta una cifra la cual deberán formar entre el grupo y el primer grupo que forme la cifra dicha ira obteniendo un punto hasta llegar a 10 puntos.	<ul style="list-style-type: none"> • Micrófono • Paginas 	15 minutos
Retroalimentación “Conejos a sus conejeras”	Reforzar el contenido compartido y desarrollado durante la sesión anterior.	Posteriormente para la retroalimentación de los contenidos aprendidos se hará una actividad llamada “Conejos a sus conejeras” la cual consiste en que los participantes se deben agrupar en trillos, cuando la facilitadora diga conejos a sus conejeras todos deben estar agrupados, si un participante queda fuera, se le pedirá que nos ayude hacer un resumen de lo aprendido y aclarar dudas si las existirá.	<ul style="list-style-type: none"> • Humano 	15 minutos
Psicoeducación desintoxicación digital	Brindar información relevante sobre la temática, para que los participantes	Las facilitadoras por medio de una presentación de PowerPoint en la cual se iniciará por explicar el concepto de desintoxicación digital, además de mencionar cuales son las consecuencias del uso excesivo	<ul style="list-style-type: none"> • Micrófono • Diapositivas 	30 minutos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCESO METODOLOGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
	sean más conscientes sobre la importancia de limitar el tiempo en sus dispositivos y sus efectos positivos en su salud mental.	de dispositivos eléctricos y se les darán algunas recomendaciones de cómo evitar pasar tiempo en exceso del uso del Internet. Ver anexo 15		
Desafío digital “trabajo en equipo”	Incentivar a los participantes a usar sus redes sociales, de forma consciente y evitar su uso excesivo.	Para iniciar esta actividad se dividirá a los participantes en equipo de 3 a 5 personas, y se les entregara un pliego de papel bond, y se les pedirá que diseñe un plan de acción con actividades específicas para cumplir con su objetivo, que es “Disminuir” el tiempo en redes sociales.: deberán incluir metas diarias o semanales, como sesiones de lectura, ejercicios al aire libre o reuniones cara a cara, al final del desafío, se evalúa el éxito de cada equipo en términos de reducción del uso de tecnología y mejora del bienestar general. Para finalizar se realizará una retroalimentación constructiva y discute cómo mantener los cambios a largo plazo.	<ul style="list-style-type: none"> • Paleógrafo • Pilot 	15 minutos
Aromaterapia	Reducir los niveles de estrés y favorecer las emociones Positivas de las personas.	Para finalizar con esta jornada las facilitadoras procederán a colocar en una U a los participantes, con apoyo de la técnica de la visualización guiada previamente aprendida, se procederá a colocar olores en lo ancho del salón y a dar lectura a la imaginación guiada, permitiendo la relajación como parte del cierre de sesión.	<ul style="list-style-type: none"> • Micrófono • Aromas • Sillas • Lectura 	15 minutos



Programa: “El arte del autocuidado” “bienestar físico”

N° de Sesión: 7



Sub-área: gestión del tiempo

Objetivo de Sesión: Desarrollar nuevas habilidades para la correcta administración del tiempo empleados del centro escolar católico San Patricio.

Recursos Humanos: __ Duración: ___ Fecha: _Lugar: .

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCESO METODOLOGICO	RECURSOS MATERIAL ES	TIEMPO
Presentación de la sesión	Explicar de forma interactiva el objetivo de la sesión a trabajar.	Se iniciará la jornada dando la bienvenida a los participantes presentes, así como invitarlos a participar en toda la jornada del taller, se dará el objetivo y la agenda por tratar durante la sesión.	• Micrófono	10 minutos
Dinámica “el rompecabezas”	Fomentar la concentración y la comunicación para hacer un uso eficaz del tiempo.	Se formarán tres grupos de personas, a cada grupo procederá una facilitadora a hacer entrega de un rompecabezas y se dará la indicación que tienen 10 minutos máximo para formar el rompecabezas, el primero grupo que termine de armarlo o lo deje mayormente armado será el ganador de la dinámica.	• Rompe cabezas • Cronometro • Micrófono	15 minutos
Retroalimentación	Reforzar el contenido compartido y desarrollado durante la sesión anterior.	Las facilitadoras procederán a formar un círculo con los participantes y se les entregara una bola de papel que será la papa caliente, por medio de un reloj se programara para que suene una alarma cada un minuto y a la persona quien le quede la papa caliente deberá hacer un breve resumen de los puntos más significativos aprendidos durante la anterior sesión.	• Micrófono • Bola de papel • Reloj	15 minutos
Técnica del	Gestionar de manera adecuada el uso de	Las facilitadoras procederán a explicar por medio de imágenes ilustrativas el objetivo y procedimiento de esta técnica, y se explicara la	• Micrófono	10 minutos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCESO METODOLOGICO	RECURSOS MATERIAL ES	TIEMPO
pomodoro	intervalos de tiempo mejorando la productividad.	manera de aplicación a lo largo de toda la sesión. (se explicará a los participantes que se trabajará por 25 minutos de forma continua y se hará una pausa de descanso por 5 minutos).		
Técnica matriz de Eisenhower y ley de 80/20	Facilitar por medio del uso del tiempo un equilibrio entre la vida laboral y familiar.	Las facilitadoras brindaran a cada participante una hoja impresa con la matriz de Eisenhower y seguidamente se darán la instrucciones de su uso y la manera correcta del llenado, resaltando el beneficio de uso en las tareas diarias, se pedirá a los participantes que piensen en 20 diferentes actividades en cualquier ámbito de la vida que quieran realizar durante la semana, conjuntamente se pedirá que analicen aquellas de minoría pero que realmente les acerquen a los objetivos y metas propuestas (ley del 80/20) y posteriormente se hará una redistribución de ellas clasificándolas en orden de importancia, continuamente se colocarán en el cuadro de la matriz de Eisenhower	<ul style="list-style-type: none"> • Material impreso • Micrófono 	25 minutos
Técnica Tablero Kanban	Facilitar la visualización del trabajo y maximizarla eficiencia de este.	Las facilitadoras entregaran un cuarto de un pliego de papel bond a cada participante, plumones y post it, se procederá a la explicación de la técnica por medio de un cartel previamente elaborado, se darán las indicaciones de uso y divisiones para la construcción del tablero, se pedirá a los participantes que coloquen las actividades más importantes en los post it a realizar durante la semana, pero esta vez únicamente del trabajo, se procederá próximamente a clasificarlos. Ver anexo 17	<ul style="list-style-type: none"> • Carteles. • Post it • Plumones • Micrófono 	25 minutos
Dinámica mindfulness	Brindar un espacio de relajación físico y mental.	Las facilitadoras solicitaran a los participantes que de manera sentada presten mucha atención a las indicaciones brindadas, una facilitadora dará las indicaciones y dirigirá el ejercicio, iniciado el ejercicio las otras dos facilitadoras corroboraran que se realice de manera correcta, al finalizar se darán las palabras de agradecimiento y se invitara a participar en la siguiente sesión.	<ul style="list-style-type: none"> • Micrófono • Sillas • Bocinas 	10 minutos



Programa: “El arte del autocuidado” “bienestar físico”

N° de Sesión: 8



Sub-área: Alimentación saludable

Objetivo de Sesión: Facilitar una guía para la creación de comidas saludables y balanceadas en empleados del centro escolar católico San Patricio.

Recursos Humanos: __ Duración: ____ Fecha: _Lugar: .

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCESO METODOLOGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Presentación de la sesión	Explicar de forma interactiva el objetivo de la sesión a trabajar.	Se iniciará la jornada dando la bienvenida a los participantes presentes, así como invitarlos a participar en toda la jornada del taller, se dará el objetivo y la agenda por tratar durante la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> • Micrófono 	10 minutos
Dinámica “el alfabeto de la comida”	Fomentar la concentración y la memoria en los participantes.	Se formará un círculo con los participantes y se asignara una letra del abecedario según el orden en que estén, por ejemplo, al participante número uno se le asignará la letra A al participante numero dos la letra B y así sucesivamente hasta que todos los participantes mencionen un alimento según la letra asignada, cada participante dispondrá de 5 segundos para responder.	<ul style="list-style-type: none"> • Micrófono 	15 minutos
Retroalimentación	Reforzar el contenido compartido y desarrollado durante la sesión anterior.	Por medio de la técnica del sándwich las facilitadoras procederán a mantener el círculo con los participantes y se elegirá de manera voluntaria a tres participantes que tendrán cinco minutos cada uno para dar su resumen de lo entendido en la sesión anterior, continuamente una facilitadora deberá comunicar a la persona lo que está haciendo bien. (Positivo)(Alabanza) a su vez decirle lo que debería mejorar (Corrección) y finalmente de nuevo resaltar los aspectos positivos de su desempeño en general (Positivo / Darán ejemplo).	<ul style="list-style-type: none"> • Micrófono 	15 minutos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCESO METODOLOGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Psicoeducación la pirámide alimenticia	Presentar una guía para promover la práctica de la alimentación y las actividades físicas saludables.	Las facilitadoras por medio de diapositivas procederán a explicar el objetivo y concepto de la pirámide alimenticia, posteriormente por medio de la entrega de una imagen impresa brindarán tips y el uso en cuanto a ingesta recomendada de alimentos y como poder incorporarlos conjuntamente a ejercicios físicos. Ver anexos 18 y 19	<ul style="list-style-type: none"> • Micrófono • Diapositivas • Imagen ilustrativa 	30 minutos
Psicoeducación ejercicios prácticos “el plato feliz “	Motivar el adecuado balance entre las comidas diarias.	Las facilitadoras por medio de un plato y tazones medidores representativos informarán acerca de los beneficios y uso en cuanto a porciones, medidas y combinaciones del plato saludable para mejorar la calidad de vida entre los participantes, posteriormente a la psicoeducación se llevará a la práctica formando tres grupos los cuales deberán crear un menú para la semana y seguidamente un representante del grupo dará una breve explicación del porqué eligieron ese menú y que benéficos esperan obtener. Ver anexo 20	<ul style="list-style-type: none"> • Material impreso • Micrófono • Plato saludable • Tazones medidores • Papel bond 	45 minutos
Dinámica mindfulness	Lograr un profundo estado de conciencia y relajación durante el cierre de la sesión	Para finalizar las facilitadoras pedirán a los participantes que coloquen en el suelo las toallas previamente solicitadas en la sesión pasada, e iniciaran brindando las indicaciones acerca del ejercicio, cuidando de que cada participante lo realice de la manera correcta, una vez finalizado el ejercicio se brindaran las palabras de agradecimiento y se invitara a formar parte de la siguiente sesión.	<ul style="list-style-type: none"> • Micrófono • Toallas • Bocinas 	5 minutos



Programa: “El arte del autocuidado” “bienestar físico”

N° de Sesión: 9

Sub-área: control del sueño



Objetivo de Sesión: Fomentar la buena relación entre el ambiente y las adecuadas prácticas de sueño en empleados del Centro Escolar Católico

San Patricio.

Recursos Humanos: __Duración: ____Fecha:_Lugar: .

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCESO METODOLOGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Presentación de la sesión	Explicar de forma interactiva el objetivo de la sesión a trabajar.	Se iniciará la jornada dando la bienvenida a los participantes presentes, así como invitarlos a participar en toda la jornada del taller, se dará el objetivo y la agenda a tratar durante la sesión.	• Micrófono	10 minutos
Dinámica “negociación de prioridades”	Promover la toma de decisiones y la capacidad de trabajo en equipo.	Las facilitadoras entregaran a los miembros una lista de objetos que deben ordenar según sus prioridades para poder sobrevivir en una navegación perdida del mar. Posteriormente, el grupo negocia para hacer una lista única de prioridades y se culminara con la lista ordenada según un mutuo acuerdo entre todos los participantes.	• Micrófono • Lista de objetos	15 minutos
Retroalimentación	Reforzar el contenido compartido y desarrollado durante la sesión anterior.	Por medio de la técnica del pizarrón colaborativo se formarán tres grupos de los cuales deberán escribir lo que ellos consideran fue lo más importante de la sesión pasada, así como la actividad que más han puesto en práctica y pondrán a futuro, en este pizarrón colaborativo todos aportarán para llegar a una respuesta final por grupo.	• Micrófono • Cartulina o cartoncillo	15 minutos
Psicoeducación	Facilitar	Por medio de un video interactivo y de diapositivas las facilitadoras	• Micrófono	20 minutos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCESO METODOLOGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
el ciclo del sueño	información acerca del adecuado funcionamiento en los ciclos del sueño.	formaran en un solo grupo a los participantes y procederán a explicar la importancia del adecuado ritmo del sueño y de las diferentes fases por las cuales este atraviesa, además de la importancia y función que cada fase del sueño cumple para que seguidamente se proceda a la aplicación de la técnica central. Ver anexo 21	<ul style="list-style-type: none"> • Video • Diapositivas 	
Técnica “control de estímulos”	Fortalecer la relación cama/dormitorio debilitando actividades que interfieran con la óptima calidad del sueño.	Las facilitadoras por medio de imágenes representativas e indicaciones darán a conocer instrucciones para el control de estímulos, así como los pasos y los objetos tanto internos como externos a reducir para mejorar la calidad directa con el sueño, a su vez una vez eliminados los objetos que provocan distracción a la hora de dormirse, se finalizara esta técnica con la práctica de las respiraciones diafragmáticas aprendidas como parte de un complemento que pueden utilizar para garantizar la calidad del sueño.	<ul style="list-style-type: none"> • Micrófono • Imágenes 	45 minutos
Dinámica mindfulness	Incrementar la autoconciencia acerca del propio bienestar general.	Para finalizar las sesiones de bienestar físico las facilitadoras procederán a solicitar a los participantes que nuevamente coloquen las toallas en el piso, y brindaran las indicaciones acerca del ejercicio y se mantendrá el correcto cuidado de la correcta realización por parte de los participantes, una vez desarrollado y finalizado el ejercicio se darán las palabras de agradecimiento y se invitara a formar parte de la siguiente sesión.	<ul style="list-style-type: none"> • Micrófono • Toallas • Bocinas 	15 minutos



Programa: “El arte del autocuidado” Área: bienestar mental”



N° de Sesión: 10

Sub-área: autoconocimiento

Objetivo de Sesión: Fomentar estrategias de empoderamiento que faciliten la promoción de la salud para evitar de manera significativa el desgaste físico y mental a los empleados del Centro Escolar Católico San Patricio.

Recursos Humanos: __Duración: ___Fecha: _Lugar: .

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCESO METODOLOGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Presentación de la sesión	Explicar de forma interactiva el objetivo de la sesión a trabajar.	Se iniciará la jornada dando la bienvenida a los participantes presentes, así como invitarlos a participar en toda la jornada del taller, se dará el objetivo y la agenda a tratar durante la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> • Micrófono 	10 minutos
Dinámica “El regalo”	Establecer un ambiente de confianza y gratitud que permita una participación activa de los miembros del grupo durante el desarrollo de la sesión.	Las facilitadoras envolverán un pequeño regalo con muchas capas de papel diferentes. En cada capa escribirá una un regalo simbólico. Ejemplo juan te regalo este abrazo para que recuerdes el autocuidado emocional, paula te regalo este versículo para que recuerdes el cuidado espiritual, Berta te regalo este tipo de cocina para que recuerdes el autocuidado físico hasta que el regalo pase por todos los participantes.	<ul style="list-style-type: none"> • Regalo • Micrófono 	15 minutos
Retroalimentación	Recordar Conocimientos obtenidos en la sesión anterior.	Las facilitadoras harán entrega de un material impreso con un cuestionario breve, en el cual se indagará acerca de la percepción sobre los conocimientos adquiridos por parte de los participantes. Ver anexo 22	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario • Micrófono 	10 minutos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCESO METODOLOGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Psicoeducación	Exponer de forma breve por medio de un material impreso el concepto, tipos y la importancia del autocuidado.	Por medio diapositivas se procederá a exponer sobre la temática, continuamente se realizará la definición, explicación y ampliación del tema. Ver anexo 23	<ul style="list-style-type: none"> • Micrófono • Diapositivas 	15 minutos
Lectura corta: “Cuidado Personal	Proveer el conocimiento acerca de las prácticas de autocuidado.	Se facilita la lectura corta relativa al cuidado personal y posteriormente se abrirá un pequeño Debate: ¿Aplico el cuidado personal en mí sin saberlo?, ¿Qué hacen las personas a mi alrededor para cuidarse? Ver anexo 24	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura representativa 	20 minutos
Aplicación de técnica Carta compromiso de cuidado personal”	Generar un contexto de ritual para poder obtener un compromiso por parte de los participantes.	Se formará un grupo con los participantes, comenzará a explicar el objetivo de esta técnica y los pasos a seguir, Se propician un contexto reflexivo y de relajación a partir del uso de música, juego con la luminosidad, olores, etc. En medio del salón habrá un espejo en el cual se puedan ver los hombros y rostro al participante. Seguidamente A cada participante se le dará un formato de carta compromiso que deberá llenar en relación con el cuidado personal, una vez lleno cada uno de los participantes irá a un espacio personal para leerse a sí mismo o puede utilizar el espejo si lo desea o compartirlo al grupo, ver anexo 25	<ul style="list-style-type: none"> • Sillas • Música • Micrófono • Espejo • Carta 	40 minutos
Dinámica “arteterapia”	Facilitar la verbalización de las emociones a través de la exploración artística.	Las facilitadoras procederán a entregar piedras de diferentes colores, elástico, grapas y broches a los participantes, se les dará la demostración de cómo realizar una prenda de bisutería sencilla, al finalizar se dará un aplauso y se invitará a la siguiente sesión.	<ul style="list-style-type: none"> • Piedras • Grapas • y broches • Elástico 	10 minutos



Programa: “El arte del autocuidado” Área: bienestar mental”



N° de Sesión: 11

Sub-área: autoconfianza

Objetivo de Sesión: Promover técnicas que fortalezcan la confianza y el compromiso por seguir cuidando la salud física y mental en los empleados del Centro Escolar Católico San Patricio.

Recursos Humanos: __Duración: ___Fecha: _Lugar: .

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCESO METODOLOGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Presentación de la sesión	Explicar de forma interactiva el objetivo de la sesión a trabajar.	Se iniciará la jornada dando la bienvenida a los participantes presentes, así como invitarlos a participar en toda la jornada del taller, se dará el objetivo y la agenda a tratar durante la sesión.	• Micrófono	10 minutos
Dinámica “la ruleta preguntona”	Recalcar actividades de autocuidado.	Las facilitadoras colocaran a los participantes en círculo y se les entregara una bola que servirá como ruleta, una facilitadora al compás de la música hará que la bola gire entre todos los participantes y al que le queda la bola al finalizar la música compartirá con los demás su mayor tips para el autocuidado ya sea físico, emocional o psicológico, la bola deberá de quedar en mano de cinco participantes.	• Micrófono • Música • Bola	10 minutos
Retroalimentación	Recordar conocimientos obtenidos en la sesión	Las facilitadoras harán entrega de páginas de colores a los participantes, posteriormente entre todos se realizará un mapa conceptual con las ideas más sobresalientes de la temática	• Páginas de colores • Micrófono	10 minutos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCESO METODOLOGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
	anterior	anterior.		
Psicoeducación	Exponer de forma breve el concepto, tipos y la importancia del autocuidado.	Se procederá a abordar el tema de la sesión por medio de la explicación permitiendo la obtención de conocimientos a los participantes.	<ul style="list-style-type: none"> • Micrófono 	15 minutos
Técnica “mi versión más feliz”	Concientizar a los participantes sobre el autocuidado propio como reflejarlo en el diario vivir.	Las facilitadoras entregarán a los participantes una hoja en blanco la cual deberán dibujar la silueta de su persona e incluir los hábitos positivos y negativos que realizan diariamente, posteriormente se les solicita que al reverso de la hoja dibujen una nueva silueta y coloquen únicamente los nuevos hábitos que desean practicar para ser una mejor versión de si mismos y la siguiente técnica se pedirá que lo compartan.	<ul style="list-style-type: none"> • Página de papel bond • Plumones 	20 minutos
Aplicación de técnica el escudo	Promover un diálogo interno positivo para cada miembro acerca de sí mismos en base a la dinámica anterior, y con ello elaborar un “escudo personal” con sus fortalezas.	Se uso del dibujo realizado con anterioridad por los participantes cada uno deberá leerlo a los demás, tratando de tomarse un máximo de 2 minutos. Se le solicitará de manera voluntaria que compartan una cualidad que le haya impactado de su compañero y posteriormente se repartirán las hojas de trabajo de “Mi escudo personal” donde se anotarán las cualidades, palabras o comentarios que hayan generado impacto o una puesta en común de al menos 2 opiniones que surgieron a raíz de la actividad. Ver anexo 26 sensación de bienestar en ellos.	<ul style="list-style-type: none"> • Figura del escudo • Micrófono 	45 minutos
Dinámica “arteterapia”	Aumentar la concentración y la canalización de emociones positivas.	Las facilitadoras procederán a entregar diferentes piedras decorativas, pegamento y un marco de cartón, solicitarán que los participantes decoren el marco según su gusto y expresión libre, complementando una parte del marco y terminándolo en la sesión siguiente, al acabar la primera parte de este ejercicio se dará un aplauso y se invitará a la siguiente sesión.	<ul style="list-style-type: none"> • Piedras decorativas • Pegamento • Micrófono • Marco de cartón 	10 minutos



Programa: “El arte del autocuidado” Área: bienestar mental”

N° de Sesión: 12

Sub-área: pausas activas



Objetivo de Sesión: ayudar a controlar los niveles de estrés evitando la fatiga física y mental en los empleados del Centro Educativo Católico San Patricio.

Recursos Humanos: __ Duración: ___ Fecha: _Lugar: ,

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCESO METODOLOGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Presentación de la sesión	Explicar de forma interactiva el objetivo de la sesión a trabajar.	Se iniciará la jornada dando la bienvenida a los participantes presentes, así como invitarlos a participar en toda la jornada del taller, se dará el objetivo y la agenda a tratar durante la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> • Micrófono 	10 minutos
Dinámica “la silla caliente”	Fomentar un momento de sana convivencia entre los participantes.	Las facilitadoras colocaran a los participantes en círculo sentados, se hará entrega de una pelota y se colocara una melodía, al finalizar la melodía al participante que le quede la bola tendrá un minuto para responder una pregunta previamente formulada por las facilitadoras, si el participante no logra responder a tiempo, los demás le dirán la frase de “la silla se quema” y deberá participar en la siguiente actividad	<ul style="list-style-type: none"> • Micrófono • Música • Bola 	10 minutos
Retroalimentación	Recordar conocimientos obtenidos en la sesión anterior.	Las facilitadoras entregaran una tachuela a los participantes previamente seleccionados en la dinámica anterior, y estos pasaran a la pizarra y reventaran un globo que contenga preguntas acerca de la sesión pasada, con el fin de cerciorarse que se haya comprendido muy bien las técnicas empleadas. Al finalizar con cada uno de los globos se procederá a la siguiente actividad.	<ul style="list-style-type: none"> • Globos • Tachuela • Micrófono 	15 minutos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCESO METODOLOGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Psicoeducación	Exponer de forma breve por medio de diapositivas la importancia de las pausas activas.	Sentados en forma de U las facilitadoras por medio de diapositivas las procederán a impartir el tema y la importancia del uso de las pausas activas durante la jornada laboral, así como también algunos tipos y beneficios. Ver anexo 27	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Micrófono 	25 minutos
Técnica “pausas activas”	promover la actividad física y mental, como habito de vida saludable.	Las facilitadoras procederán a mencionar y a dar las debidas indicaciones en cada una de las diversas pausas activas, se invitará a los participantes que se pongan de pie en un círculo con al menos un brazo de distancia, se procederá con el ejercicio de los ojos, luego de los pies, seguidamente de la marcha, de la columna y así sucesivamente hasta terminar con la serie de pausas activas previstas, al finalizar se tomaran 5 minutos para que los participantes puedan sentarse y descansar y se procederá a la siguiente técnica.	<ul style="list-style-type: none"> • Micrófono • Lista de indicaciones 	45 minutos
Dinámica “arteterapia”	Ayudar a reducir los niveles de estrés y potenciar la imaginación y la creatividad.	Las facilitadoras procederán a entregar nuevamente los marcos de cartón que se iniciaron a decorar en la sesión pasada, se procederá a solicitar un mensaje positivo acerca del autocuidado previamente solicitado y se pegará junto al espacio vacío que será utilizado para colocar el diploma que será entregado en la siguiente sesión, una vez finalizado el decorado del marco se dará un aplauso y se procederá a hacer la invitación para la última sesión.	<ul style="list-style-type: none"> • Marco de cartón • Micrófono • Piedras decorativas • Mensaje • Pegamento 	15 minutos



Programa: “El arte del autocuidado”

N° de Sesión: 13



Sub-área: logros obtenidos

Objetivo de Sesión: brindar los logros obtenidos durante el desarrollo del programa psicoeducativo en los empleados del Centro Escolar Católico San Patricio.

Recursos Humanos: __Duración: __Fecha: __Lugar: .

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCESO METODOLOGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Presentación de la sesión	Explicar de forma interactiva el objetivo de la sesión a trabajar.	Se iniciará la jornada dando la bienvenida a los participantes presentes, así como invitarlos a participar en toda la jornada del taller, se dará el objetivo y la agenda a tratar durante la sesión.	• Micrófono	10 minutos
Dinámica “la telaraña”	Establecer un ambiente de confianza que permita una participación activa de los miembros del grupo.	Se procederá a colocar un círculo de sillas, sentados, cada participante deberá expresar al grupo cómo se siente, mientras sostiene una parte de un bollo de lana; al finalizar con su participación, deberá lanzar el bollo a otro participante, sin soltar la cuerda de lana, para que cada uno comparta también, simulando así, una tela de araña, reflexionando sobre cómo el proceso les ha conectado de forma similar a los hilos que sostienen.	• Bollo de lana • Sillas • Micrófono	15 minutos
Retroalimentación	Reforzar el contenido compartido y desarrollado durante todo el proceso de intervención por medio	Las facilitadoras realizarán un breve recuento de todos los temas abordados durante el proceso de terapia grupal por medio de un carrusel de imágenes pegadas al largo del salón, posterior brindarán una hoja informativa a cada participante presentando en ella, el resumen o esquematización de los puntos principales de	• Imágenes • Micrófono • Lectura	10 minutos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCESO METODOLOGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
	de un carrusel de imágenes.	cada tema desarrollado a lo largo del programa. Y establecerán un espacio de retroalimentación, permitiendo que los participantes compartan sus aportes y valoraciones de los aprendizajes adquiridos durante este proceso.		
Aplicación de prueba Psicométrica	Recopilar los avances en las mejoras obtenidas durante el proceso psicoeducativo.	Las facilitadoras procederán a entregar una prueba impresa a cada participante de la escala del inventario del estrés, se brindará nuevamente las indicaciones a los participantes y una vez llenados los inventarios de procederá a retirar las pruebas.	<ul style="list-style-type: none"> • Inventario del estrés • Micrófono 	15 minutos
Técnica final de caja de Herramientas	Identificación de estrategias a implementar ante situaciones futuras.	Las facilitadoras brindaran a cada participante una hoja en la que deberán identificar todas aquellas estrategias, técnicas, mecanismos, etc. que les sean útiles y efectivas ante situaciones estresantes que les generen malestar, las facilitadoras indicará que dichas herramientas deberán ser ubicadas en un lugar visible en sus hogares, como recordatorio de la puesta en práctica de dichas estrategias.	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de papel bond 	20 minutos
Entrega de diplomas de participación	Reconocer la participación y esfuerzo de las personas durante el programa psicoterapéutico.	Las facilitadoras procederán a la lectura y entrega de un diploma de participación representativo a cada participante que estuvo durante todas las sesiones del programa. Ver anexo 28	<ul style="list-style-type: none"> • Micrófono • Diplomas 	20 minutos
Espacio de recreación	Fomentar un momento de sana recreación y convivencia con los participantes.	Las facilitadoras entregaran un refrigerio a cada participante con el objetivo de fomentar la sana recreación y agradecimiento por su cumplida asistencia durante todo el programa.	<ul style="list-style-type: none"> • Refrigerio 	30 minutos

ANEXOS

Anexo VII- Psicoeducación


Anexo 7.1 Desmitificación del rol del psicólogo



Anexo 7.2 Diapositivas del área de relajación (el estrés)



BIENVENIDOS/AS



El arte del autocuidado

Sesión N° 2

“prevención del estrés laboral”

This slide serves as a welcome message. It features a cartoon illustration of a man with brown hair, wearing blue overalls and a white shirt, waving his right hand. The text is arranged in a clear hierarchy: a large 'BIENVENIDOS/AS' at the top, followed by the session title 'El arte del autocuidado', the session number 'Sesión N° 2', and the specific topic '“prevención del estrés laboral”' in quotation marks.

EL ESTRÉS LABORAL

The final slide of this section features the title 'EL ESTRÉS LABORAL' in a large, bold, purple font, centered within a light pink rectangular box. The background of the slide is a gradient from light purple at the top to light blue at the bottom, decorated with several realistic-looking water bubbles of various sizes.

¿QUE ES EL ESTRÉS LABORAL?

OMS "la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda del exterior" y "el estado que se produce por un síndrome específico que consiste en todos los cambios no específicos que se inducen dentro de un sistema fisiológico"



TIPOS DE ESTRÉS

ESTRÉS Y DISTRÉS: estrés actúa como factor de motivación para vencer y superar obstáculos.

El distrés es el aspecto negativo del estrés, cuando sentimos que no podemos hacerle frente a determinada situación.

ESTRÉS FÍSICO Y MENTAL: físico principalmente se ve como fatiga o cansancio físico, tensión, dolores musculares.

Mental afecta nuestra Valia y nuestra autoestima.



ESTRÉS EN LA ERA MODERNA



ESTRÉS EN LA ACTUALIDAD





OIT ha reconocido una relación entre el aumento del estrés laboral y de otras enfermedades mentales relacionadas con el trabajo y los factores tecnológicos, sociales y económicos



DISTRÉS CRÓNICO: El distrés crónico es un factor de riesgo de deterioro cognitivo, haciendo alusión a posibles problemas de índole psicológico o físico mayores, al no ser tratado o prevenido con anterioridad.

Anexo 7.3. Relajación muscular progresiva



RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JAKOBSON

Para la ansiedad y el estrés










- 1

COMIENZA A RELAJARTE

Inhala profundamente llevando el aire a tu abdomen.
Al exhalar, deja que tu cuerpo empiece a relajarse.
- 2

BRAZOS Y PECHO

Cierra los puños. Aprieta los antebrazos, los bíceps y los pectorales. Mantén esa tensión durante 7 segundos y afloja. Nota cómo brazos y pecho se relajan.
- 3

FRENTE Y CUELLO

Arruga la frente y mantenla así durante 7 segundos. A la vez rota la cabeza hacia un lado y luego hacia el otro. Afloja y siente la relajación en la zona.
- 4

CARA

Frunce el entrecejo, los ojos, los labios, aprieta la mandíbula y encorva los hombros. Mantén la posición 7 segundos y afloja, centrándote en las sensaciones que la relajación te produce.
- 5

ESPALDA

Inspira profundamente y arquea la espalda suavemente.
Mantén la postura 7 segundos y relaja.
- 6

ABDOMEN Y ESPALDA

Inhala profundamente y saca el abdomen, dejando que se hinche todo lo posible, mantén la posición 7 segundos y suelta. Fíjate bien en lo que notas en abdomen y espalda al relajar.
- 7

PIERNAS Y PIES

Flexiona los pies y los dedos de los pies. Tensa los muslos, las pantorrillas y los glúteos.
Mantén la tensión durante 7 segundos y afloja.
- 8

PIERNAS Y PIES

Para terminar, estira los pies como una bailarina, a la vez que tensas muslo, glúteos y pantorrillas de nuevo.
Pasados 7 segundos suelta y siente la relajación.

Pregúntanos, impartimos formación práctica y personalizada
Para más información haz click aquí




Anexo 7.5. Diapositivas área de relajación sesión tres

BIENVENIDOS/AS

El arte del autocuidado

Sesión N° 3
“prevención del estrés laboral”



Estrés por inestabilidad laboral

Las empresas se están reconvirtiendo, aumentando la tecnología y disminuyendo la mano de obra. Esto hace que la recolocación, si no se está lo suficientemente formado, sea muy difícil.

CAUSAS DEL ESTRÉS LABORAL



CAUSAS

Estrés por excesiva tensión física o psíquica.	Estrés por aumento de responsabilidad.	Estrés por trabajo repetitivo.
→	→	→

Consecuencias del estrés laboral

- Reducción en la productividad laboral.
- Descenso en la calidad de vida.
- Problemas de salud física y/o mental (enfermedades).
- Trastornos de depresión y ansiedad.
- Problemas familiares.

CAUSAS Y CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS



Burnout

Es un agotamiento psicofísico que lleva a un sentimiento de fracaso, con falta de interés hacia las personas o tareas asignadas.

Mobbing

Es la situación en la que una persona recibe estímulos hostiles por parte de los superiores o compañeros provocando estrés.

- Riesgos de alcoholismo y otras adicciones.
- Enfermedades y patologías.
- Problemas motores y cognitivos.
- Trastornos psicológicos graves que, en ocasiones, puede llevar al suicidio.

Estrés por aumento de carga mental

Es muy frecuente ya que para desarrollar el mismo trabajo la nueva tecnología obliga a estar en tensión, teniendo que recibir gran cantidad de información que debemos procesar.



Estrés por desmotivación

Si en el trabajo no encontramos una motivación para promocionarnos y no hay algo que nos estimule terminaremos en una depresión




Anexo 7.6. Imagen de respiración diafragmática

- Tomar una posición cómoda y colocar la mano izquierda sobre el abdomen y la derecha en el pecho.
- Antes de empezar, expulsar a fondo el aire de los pulmones varias veces, el objetivo es vaciar bien los pulmones de aire residual, lo cual provoca automáticamente la necesidad de inspirar más profundo.
- Inspiren por la nariz despacio y profundo mientras visualizan como el aire entra en sus cuerpos y llega a todas partes.
- Aguanten el aire dentro mientras cuentan hasta 3. Retengan el aire por unos instantes, sin que haya presión
- Ahora expulsen el aire con los labios apretados
- Cuando hayan expulsado el aire vuelvan a contar hasta 3 e inicien el ciclo.



Anexo 7.8. Diapositivas área relajación sesión 4

BIENVENIDOS/AS



El arte del autocuidado

Sesión N° 4
**“prevención del estrés
laboral”**

El estrés laboral:

Es una de las principales consecuencias de la exposición a riesgos psicosociales. Hoy en día se trata como un problema colectivo y no individual que puede afectar a todos los trabajadores, de todas las categorías y profesiones.

PREVENCION DEL ESTRÉS

NO ES EL ESTRÉS LO QUE NOS
MATA; SI NO COMO
REACCIONAMOS ANTE EL .

COMO PREVENIR EL ESTRÉS



- Promover el equilibrio entre la vida laboral y personal y las pausas activas.
- Capacitaciones sobre gestión del tiempo y el estrés.
- Crear un entorno de apoyo.

- Fomentar la actividad física.
- Espacios de descanso adecuados.
- Apoyo Psicológico.



ANEXO 9 LA IMAGINACIÓN GUIADA

Anexo 7.9. La naturaleza

Una vez nos encontremos en una posición cómoda, tomaremos conciencia de nuestra respiración, no hay que modificarla en absoluto, simplemente hay que observar cómo se respira, no hay que identificarse con el proceso, hay que realizarlo sin juicio, igual a cómo miraríamos la llama de una vela moverse, observando sin juzgar. Observemos nuestra respiración, sin modificarla, tomando conciencia de que algo respira en nosotros, no cuesta esfuerzo alguno respirar, respiramos y nos llenamos de calma, respiramos y nos llenamos de paz.

Vamos a ir visualizando una serie de objetos y colores, se irán dando unas indicaciones básicas, pero pueden añadir lo que deseen para que les permita mejorar la visualización sugerida.

Visualizamos un prado verde, el color verde que más nos guste, visualizamos una extensión de césped verde que se extiende hasta un bosque cercano, observamos la hierba verde, los reflejos verdes del sol sobre la pradera, extendemos la mirada hacia el bosque y vemos hojas de todos los tonos de verde posibles, es relajante, muy relajante, el sol se refleja en las verdes hojas de los árboles y se forma ante nuestros ojos una miríada de delicadas tonalidades de verde que se reflejan entre sí, creando un espacio tridimensional de color verde, es hermoso, relajante y lo disfrutamos.

Respiramos tranquilos/as y en calma un aire puro, lleno del oxígeno que producen los árboles del bosque, nos encontramos respirando un aire puro, verde, relajante, con cada respiración nos relajamos más y más, escuchamos el susurro que produce el aire al pasar entre las hojas de los árboles, es relajante, muy relajante, escuchamos el sonido del viento en las hojas y nos relajamos más y más, nos quedamos por unos instantes observando el prado verde, los viejos árboles centenarios, sus hojas hermosas, y sintiendo nuestra respiración. Observamos nuestra respiración, sin modificarla, tomando conciencia de que algo respira en nosotros, no cuesta esfuerzo alguno

respirar, respiramos y nos llenamos de calma, respiramos y nos llenamos de paz. A partir de este instante, vamos a visualizar una playa de arena blanca, es del tipo de arena que más nos gusta y tiene un color bajo el sol para disfrutar observándolo, miramos hacia el horizonte y observamos un mar tranquilo y azul, que se desliza con suavidad hasta la orilla, donde lentamente las olas se deshacen mientras se oímos el dulce sonido de la espuma.

Visualizamos toda la playa, el mar azul, la arena blanca, nos tumbamos sobre la arena y resulta muy placentero absorber su calor, la energía del sol acumulada en los granos de arena penetra en nuestra espalda y la relaja, sentimos ese calor acumulado y cómo se infiltra en nuestra espalda, es relajante, es muy agradable; el mar azul, el cielo azul sin nubes, el sonido del viento en las hojas de los árboles que hay detrás de nosotros, el calor en la espalda, el sol incide en nuestros brazos y los calienta, al tiempo que se hunden pesados en la arena que los calienta, relajándose más y más, el sol calienta nuestro pecho y piernas, que se hunden pesadas en la arena que las calienta, relajándose más y más.

Escuchamos el sonido rítmico y balanceado de las olas que parecen mecerse en este mar azul tranquilo, bajo este cielo azul precioso, escuchamos el sonido del viento en las hojas de los árboles, percibimos el olor salobre del mar azul. Tomamos conciencia de nuestro cuerpo descansando y más relajado.

Tomamos conciencia de este estado de conciencia tranquila, relajada, llena de paz y tranquilidad. Nos preparamos para abandonar el ejercicio, conservando todos los beneficios que nos ha aportado, contamos lentamente 1, 2, 3 abrimos y cerramos las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos, tomamos aire con más intensidad, realizando una respiración profunda, y abrimos lentamente los ojos, conservando el estado de relajación y calma que hemos logrado con el presente ejercicio de relajación.

Anexo 7.10. Tarea de autorregistro


Autorregistro de la imaginación guiada

Indicación: Registra durante todos los días de la semana la aplicación de la visualización vista en la sesión, registrando la situación que nos genera estrés y nivel de malestar (del 1 al 5), evaluar si la técnica a nuestro juicio dio resultado y conocer si la intensidad del malestar disminuyó o aumentó (del 1 al 5).

Fecha y hora	Situación estresante	Intensidad de malestar previo del 1 al 5	¿Funcionó la técnica de relajación? (no) 1 al 5 (si)	¿Por qué funcionó o no la técnica?	Intensidad de malestar posterior 1 al 5

Anexo 7.11. Diapositivas sesión 5

BIENVENIDOS/AS



El arte del autocuidado

Sesión N° 5

“Relaciones interpersonales”




Importancia de las relaciones interpersonales

La gestión de las relaciones interpersonales es la base de la personalidad humana y un factor inevitable en nuestra forma de vida.

Las relaciones más armoniosas con los demás tienden a producir individuos socialmente más sanos, más flexibles y tolerantes.

¿Qué son las relaciones interpersonales?

- Es el vínculo que existe entre dos o más personas basado en sentimientos, emociones, intereses, actividades sociales.
- Este tipo de relación es esencial para la vida social y se da de diferentes formas en muchos escenarios cotidianos, como la familia, los amigos, el lugar de trabajo, el club deportivo o el matrimonio, donde dos o más personas tienen la oportunidad de comunicarse continuamente.



Tipos de relaciones



RELACIONES ÍNTIMAS O AFECTIVAS: Son grandes lazos de confianza que se esfuerzan por perdurar en el tiempo, asociados a una agradable sensación de protección, unión y pertenencia.



RELACIONES SUPERFICIALES: Son aquellas que se procesan en el nivel inicial, es decir, en una etapa formal y no muy profunda, independientemente de que sean entretenidas o no.

Cómo mantener buenas relaciones interpersonales

- Evita el conflicto siempre que puedas
- Aprende a aceptar las diferencias
- Muéstrate abierto/abierta a las relaciones y a la interacción
- Pide ayuda cuando lo necesites
- Muéstrate empático/empática
- Prioriza la confianza
- Aprende a pedir disculpas



Importancia de las relaciones interpersonales en el trabajo



Las relaciones interpersonales en el trabajo son esenciales para el logro de los objetivos de la empresa o institución, combinando capacidades y recursos individuales; por ello es indispensable conservar y promover relaciones interpersonales saludables que permitan establecer un excelente clima laboral y con ello incrementar la productividad.

3 consejos para reforzar las relaciones interpersonales en el trabajo

Promover una comunicación clara y abierta:

- Implantar herramientas de comunicación;
- Celebrar reuniones periódicas;
- Promover talleres de comunicación.



• Aplicar prácticas de escucha activa, empática y asertividad

La escucha activa y empática consiste en prestar atención no sólo a las palabras, sino también al tono de voz y al lenguaje corporal, reflexionando sobre lo que se ha dicho antes de responder.

Por ello el asertividad se define como la habilidad para ser claros, francos y directos, diciendo lo que se quiere decir, sin herir los sentimientos de los demás, ni menospreciar la valía de los otros, sólo defendiendo sus derechos como persona.

• Formación en inteligencia emocional



Anexo 7.12. Lectura de técnica role playing

Falta de trabajo en equipo

Juan es el jefe del departamento del área construcción y reparación de computadoras en la empresa Tecno Excel, su empresa se ha destacado durante muchísimos años por la excelencia en la calidad de sus productos, el mes pasado a Juan le solicitaron la reparación de cinco computadoras para un evento de publicidad de mucha importancia en el país. Juan acepto con mucha confianza el reto de repararlas pues estaba consciente de la calidad que como empresa brindaban.

Al día siguiente Juan llevo las cinco computadoras para que fueran reparadas entre su equipo de trabajo, por ser día viernes algunos empleados estaban más pedantes de los lugares a los cuales asistirían al salir del trabajo por lo que no daban el 100% de su calidad, María, Pedro Y Adolfo trabajaron con mucho afán la parte de la reparación que les correspondía. Mientras que Paulino, Gabriela, Maricela y Xiomara haciendo a un lado el correcto trabajo en equipo que la empresa solicitaba se dedicaron a conversar durante horas y a duras penas mostraban un poco de interés en revisar correctamente el problema de las computadoras y en verificar que estas funcionaran correctamente una vez.

Al finalizar la tarde Juan llevo para cerciorarse de que todas las computadoras estuvieran terminadas y listas para entregar, sin tomar las precauciones necesaria Juan únicamente empaco las computadoras y se dirige al lugar de publicidad al cual las iba a entregar.

El domingo de esa misma semana durante la noche se desarrolló el importante evento que sería televisado a nivel nacional, para sorpresa de todas las computadoras comenzaron a fallar repentinamente e incluso unas cedieron inmediatamente echando a perder todo el importante evento de publicidad el cual había sido planeado durante meses.

Muy furiosos los encargados del evento llamaron a Juan reclamándole que por culpa de su mal servicio en las computadoras el evento había fallado y se habían registrado muchas pérdidas. Juan muy apenado y enfurecido con sus empleados llevo para sancionarlos y amonestarlos, Paulino, Gabriela, Maricela y Xiomara fueron cambiados de sucursal pues se consideraba que no realizaban un buen trabajo en equipo, además de les descontó tres días se pagó para solventar algunas pérdidas de la empresa y se le envió a capacitación con el área de recursos humanos.

Moraleja

En el momento que un trabajador nota que es el único que tira del carro, quiere decir que alguno no funciona como debería en su departamento. Cuando varias personas de un mismo equipo no trabajan en armonía, es un claro ejemplo de que hay una falta de trabajo en equipo. Por ello, es fundamental que tengan claros sus objetivos, los roles de cada miembro, sus responsabilidades y que su comunicación y participación sea la adecuada.

Anexo 7.13. Técnica de silla vacía

Carta expresión de emociones negativas (Silla vacía) Objetivo: Desarrollar habilidades de afrontamiento poniendo foco en el problema.

Indicaciones:

- Debes de recordar una situación problemática de cualquier tipo (de baja o alta intensidad) en la que consideras que tu estilo de solución del problema fue **evitativo o descuidado**, y que debido a esto te sentiste ofendido/a y sientes la necesidad de expresar tus emociones negativas al respecto.
- La carta es enviada a ti mismo/a.

Rellena los espacios vacíos según se requiera.

Quiero agradecerte este momento que me das para poder platicar algo que es muy importante para mí, te quiero comentar (Describir la situación) Me hizo sentir (Expresar emociones negativas a consecuencia de esta situación. Agradezco (Expresa palabras de agradecimiento)

Quiero agradecerte por este tiempo que me haz brindado, es siempre un gusto poder conversar contigo, gracias por escucharme y créeme que tu opinión es la más importante para mí. ¡Bien hecho!

Anexo 7.14. Tarea de diario personal

Indicaciones: La escritura de este diario es para ti y no para ser evaluada por otros. No te preocupes por la gramática, la estructura o el estilo. Lo importante es que te expreses de la manera que te resulte más cómoda y auténtica. En la primera fila se adjunta un ejemplo.

Dia	Situación ¿Qué sucedió?	Pensamiento ¿Qué pensamiento tuve?	Emoción ¿Cuáles fueron las emociones?	Acción ¿Qué hice?	Aprendizaje ¿Cómo puedo hacerlo mejor la próxima vez?
1 Lunes	Discusión con mi pareja	De nuevo peleando, ya no puedo mas	Ira, frustración	Gritar y dar portazos	Platicando acerca del problema y expresando el porqué de las emociones que tengo en el momento
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Anexo 7.15. Diapositivas desconexión digital sesión 6



BIENVENIDOS/AS

“EL ARTE DEL AUTOCUIDADO”

Nº de Sesión: 6

DESCONEXIÓN DIGITAL

❖ La sobreexposición tecnológica y la conectividad permanente, favorecidas con el uso de dispositivos digitales, producen impactos negativos en la salud mental, cardiovascular y musculoesquelética.

❖ El derecho a la desconexión digital contribuye a garantizar el derecho al descanso, a la intimidad personal y familiar, a la conciliación y a una protección eficaz de la seguridad y salud de las personas trabajadoras.



¿Qué consecuencias puede haber a mi cuerpo por el abuso de la tecnología?

- Depresión
- Aislamiento social
- Pérdida de placer en las actividades diarias
- Ansiedad
- Sedentarismo
- Sobrepeso y obesidad
- Trastornos del sueño
- Pérdida de memoria
- Fatiga
- Desarrollo de tumores cerebrales
- Tensión ocular
- Fobias, como la nomofobia, que es el miedo de no tener a la mano el celular



EL IMPACTO DE LA CONECTIVIDAD CONSTANTE



- ❑ La sobreexposición a pantallas y la necesidad de estar siempre "en línea" pueden llevar a una sobrecarga sensorial, disminución de la atención y aumento de la ansiedad y el estrés.
- ❑ La psicología nos enseña que nuestro cerebro no está diseñado para procesar la avalancha constante de información y estímulos que recibimos a diario a través de nuestros dispositivos.

DESCONEXIÓN DIGITAL

Es la limitación al uso de las tecnologías de la comunicación fuera del tiempo de trabajo, con el fin de garantizar el respeto del tiempo de descanso, permisos, vacaciones o bajas por enfermedad.



¿Despiertas y lo primero que revisas es tu **celular**?

¿Estás en tu **computadora** la mayor parte de tu trabajo?

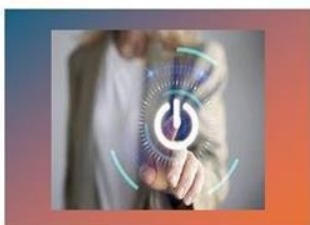
¿En tu tiempo libre ves alguna serie en un dispositivo electrónico?

Si esto es constante considera hacer una desconexión **digital**.

Beneficios psicológicos de desconectar digitalmente

La desconexión digital ofrece una pausa necesaria para nuestro cerebro, permitiendo una reducción en los niveles de estrés y ansiedad.

Estudios han demostrado que periodos regulares de desconexión pueden mejorar significativamente la calidad del sueño, la concentración y la capacidad de atención.



➤ Tiempo de Pantalla Programado:

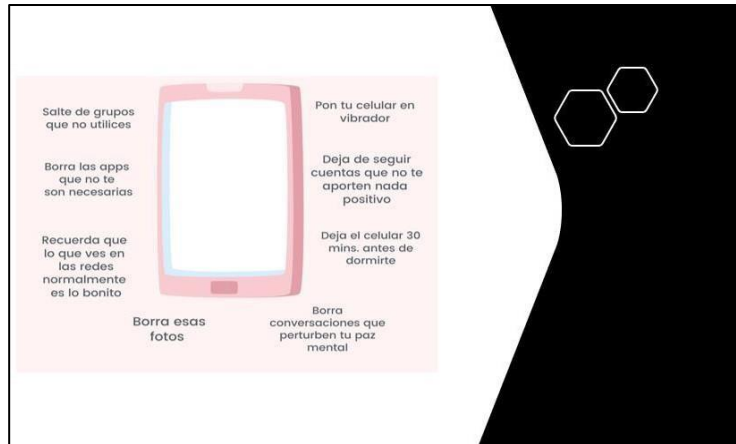
Asigna horarios específicos del día para revisar correos electrónicos, redes sociales y otras actividades en línea, limitando el tiempo de pantalla fuera de estos periodos.

➤ **Desconexión Completa:** Dedicar un día a la semana a estar completamente desconectado de la tecnología. Utiliza este tiempo para actividades que te reconecten contigo mismo y con tus seres queridos, como leer, practicar deportes o simplemente disfrutar de la naturaleza.

Estrategias para una desconexión efectiva

➤ **Establecer Límites Claros:** Designa zonas libres de dispositivos en tu hogar, especialmente en el dormitorio, para evitar la tentación de revisar las redes sociales antes de dormir o lo primero al despertar.



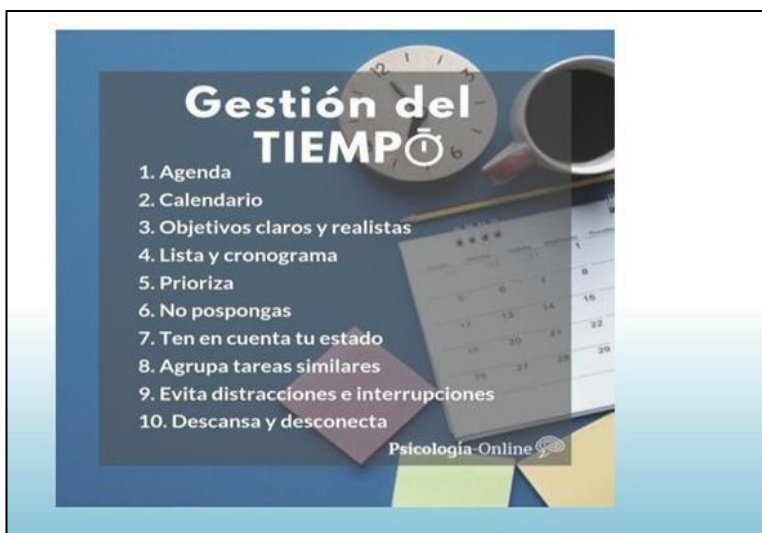


En conclusión

- ❑ Desconectar para reconectar no es solo un eslogan; es una necesidad psicológica y emocional en la era digital.
- ❑ Al hacer pausas conscientes de la tecnología, no solo mejoramos nuestra salud mental y física, sino que también profundizamos nuestras relaciones y redescubrimos los placeres simples de la vida.

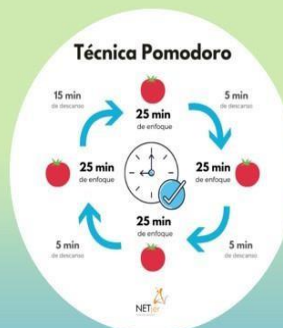


Anexo 7.16. Diapositivas gestión del tiempo



TÉCNICA POMODORO

La técnica Pomodoro es un método de gestión de tiempo que sugiere trabajar en intervalos de 25 minutos, sin interrupción ni distracciones y añadir tiempos de descanso de 5 minutos. Su objetivo es establecer metas y mejorar la productividad.



7

• Por qué es efectiva la técnica Pomodoro

- Muchas veces nos tardamos 2 horas en terminar un trabajo de una sola hora porque nos distraemos mucho, interrumpimos la tarea principal para hacer otras más pequeñas o simplemente nos cansamos y realizamos descansos muy largos.
- Esta técnica ayudará a:
 - Optimizar tu rendimiento
 - Evitar sentirte presionado
 - Lograr que te distraigas menos.



4. Dividir el tiempo en bloques

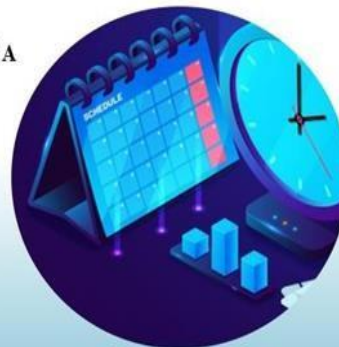
5. Darse recompensas

6. Ponerse límites



TRUCOS PARA GESTIONAR MEJOR EL TIEMPO EN EL DÍA A DÍA

1. Usar una agenda
2. Asignar un tiempo concreto a cada tarea
3. Establecer objetivos



- Las tareas se deben separar en cuatro cuadrantes:

1. Urgente e importante
2. Importante, pero no urgente
3. Urgente pero no importante
4. Ni urgente ni importante

- Una de las ventajas de esta matriz es que podemos organizar las tareas de manera muy visual

	Más urgente	Menos urgente
Más importante	¡HAZLO YA!	PLANIFICA EN AGENDA
Menos importante	¿PUEDES DELEGAR?	¡NO LO HAGAS!


GESTIÓN DEL TIEMPO EN EL TRABAJO

La matriz de Eisenhower, se caracterizaba por la forma de gestionar el tiempo y sostener su productividad. Este es el modelo de referencia para cualquier trabajador que quiera aprender a gestionar su tiempo.

	URGENTE	NO URGENTE
IMPORTANTE	HACER <small>Hacerlo ahora</small>	DECIDIR <small>Decidir cómo hacer las cosas</small>
NO IMPORTANTE	DELEGAR <small>¿Quién puede hacerlo por ti?</small>	ELIMINAR <small>Eliminar estas tareas por completo</small>

6 CONSEJOS SOBRE GESTIÓN DEL TIEMPO PARA LOGRAR MÁS RESULTADOS

- 1. Conecta el trabajo diario con los objetivos
- 2. Establece prioridades y organiza tu trabajo
- 3. Planifica con anticipación al final de cada día
- 4. Di que no o delega
- 5. Audita tus tareas
- 6. Olvidate de escribir las tareas pendientes a mano: utiliza una herramienta



ACCIONES RÁPIDAS PARA EMPEZAR A GESTIONAR EL TIEMPO

- Desactiva las notificaciones
- Organiza tu espacio físico
- Agrupa las tareas similares
- Trabaja en tareas rápidas entre reuniones o momentos de concentración
- Deja de intentar realizar varias tareas a la vez
- Toma descansos



Anexo 7.17. Matriz de Eisenhower

PLANTILLA DE MATRIZ DE EISENHOWER

Utilice esta plantilla para priorizar las tareas del proyecto y determinar qué actividades abordar, delegar o eliminar para hacer el uso más eficiente de su tiempo.



Anexo 7.18. tablero de Kanban

TABLERO DE KANBAN			
PENDIENTE	EN CURSO	FINALIZADO O ENTREGADO	PAUSADO


Anexo 7.19. Diapositivas alimentación saludable sesión 8

BIENVENIDOS/AS

“El arte del autocuidado”

Nº de sesión: 8

Alimentación saludable





Alimentación saludable

Comer sano depende de una adecuada selección y preparación de los alimentos basada en los hábitos alimentarios, en los conocimientos acerca del valor nutricional de los alimentos, acorde con las diferentes posibilidades económicas y combinando diversos alimentos en forma equilibrada.

No hay una dieta única perfecta.



• Aumente su consumo de fibra


- La fibra ayuda a mantener la salud digestiva y a sentirnos llenos por más tiempo. La fibra también ayuda a controlar el azúcar en la sangre y reduce los niveles de colesterol.
- **Para aumentar la fibra, intente esto:**
 - Rebane las verduras crudas para usarlas como bocadillos rápidos.
 - Agregue media taza de frijoles o lentejas a su ensalada para agregar fibra, textura y sabor.
 - Disfrute de la fruta entera, tal vez una pera, una manzana, una rodaja de melón.

Aumentar el calcio y la vitamina D

El calcio y la vitamina D proporcionan una salud ósea óptima. Nuestros cuerpos pueden producir vitamina D a partir de la luz solar.

Para aumentar la ingesta de calcio y vitamina D, intente lo siguiente:


- Beba una bebida láctea fortificada con sus comidas.
- Cuando prepare su almuerzo, incluya una lata de sardinas una vez a la semana.
- Las bebidas de soya, el yogur de soya, el jugo de naranja y algunos cereales integrales pueden tener estos nutrientes adicionales.




Agregue más potasio

Para agregar más potasio, intente esto:

- ✓ Carnes.
- ✓ Hígado.
- ✓ Pescados.
- ✓ Huevo.
- ✓ Legumbres.
- ✓ Frutos secos (nueces)
- ✓ Vegetales (tomate, espinacas, champiñón, acelgas)
- ✓ Frutas.





Limite los azúcares añadidos


- **Para limitar los azúcares añadidos, intente esto:**
 - Beba agua en lugar de bebidas azucaradas. Agregue rodajas de lima, limón o pepino para dar más sabor.
 - Agregue fruta a su cereal o yogur para darle dulzura.
 - No se abastezca de bebidas y bocadillos azucarados.
 - En las cafeterías, evite los jarabes de sabores y la crema batida.



Reemplace las grasas saturadas

Para reemplazar las grasas saturadas con grasas no saturadas, intente esto:

- Reemplace la leche entera en un batido con yogur bajo en grasa y un aguacate.
- Espolvoree nueces o semillas en ensaladas en lugar de queso.
- Use frijoles o mariscos en lugar de carnes como fuente de proteína.
- Reemplace la leche entera y el queso con versiones bajas en grasa o sin grasa.



Para reducir el consumo de sodio, intente esto:

- En lugar de usar sal, agregue sabor a sus comidas con un chorrillo de jugo de limón, una pizca de mezclas de condimentos sin sal o hierbas frescas.
- En el supermercado, lea la etiqueta de información nutricional para encontrar productos bajos en sodio.
- Compre alimentos no procesados, como verduras frescas o congeladas, para preparar en casa sin sal

Apunta a una variedad de colores



Una buena práctica es tratar de incluir una variedad de colores en su plato. Las frutas y verduras, como las verduras de hojas verdes oscuras, las naranjas y los tomates, incluso las hierbas frescas, están cargadas de vitaminas, fibra y minerales.

Los Beneficios Psicológicos de una Alimentación Saludable

Una dieta balanceada puede tener un impacto positivo en las personas

- ❖ Mejora del humor:
- ❖ Mayor energía:
- ❖ Mejora de la concentración y el rendimiento cognitivo
- ❖ Manejo del estrés
- ❖ Mejora la autoestima



Nutriente	Función cerebral
Omega-3	Apoyo al desarrollo cognitivo
Vitamina B12	Producción de neurotransmisores
Zinc	Regulación del estrés



Anexo 7.20. Pirámide alimenticia



Anexos 7.21. Plato alimenticio



Anexo 7.22. Diapositivas control del sueño sesión 9



Ciclo Circadiano.

El ritmo del sueño sigue un ciclo circadiano, que es un reloj biológico interno de aproximadamente 24 horas. Este ciclo está influenciado principalmente por la luz y la oscuridad.

Fases del Sueño

Despertar:

Comienza el día con luz natural, lo que ayuda a regular el ciclo.

Cansancio:

A medida que pasa el día, la presión del sueño aumenta debido a la acumulación de adenosina, un neurotransmisor que promueve el sueño.



Repetición del ciclo:

Cada ciclo completo dura aproximadamente 90 minutos y se repite varias veces durante la noche (4-6 ciclos en una noche).

Influencias Externas

Luz: La exposición a la luz natural regula la producción de melatonina.

Estilo de vida: Factores como el estrés, la actividad física y la alimentación también afectan la calidad del sueño.

Este sistema ayuda a mantener un equilibrio entre el sueño y la vigilia, esencial para la salud física y mental.

Inicio del sueño:

Cuando llega la noche, la producción de melatonina aumenta, lo que induce el sueño.

Fases del sueño:**Sueño ligero (N1 y N2):**

N1: Primera fase de sueño, dura unos minutos. Transición entre vigilia y sueño.

N2: Sueño más estable, representa alrededor del 50% del total del sueño.

Sueño profundo (N3):

También conocido como sueño de ondas lentas. Es crucial para la recuperación física y el crecimiento. Dura de 20 a 40 minutos por ciclo.

Sueño REM (Movimientos oculares rápidos):

Ocurre aproximadamente 90 minutos después de dormir. Es la fase donde ocurren los sueños. Es importante para la memoria y la regulación emocional.

Consecuencias de un sueño inadecuado

- 1 Mala dieta
- 2 Salud mental afectada
- 3 Riesgos de accidentes
- 4 Menor rendimiento físico
- 5 Limitada capacidad física

RECOMENDACIONES DEL SUEÑO

- 1 Beber algo tibio y sin cafeína como leche tibia o té de hierbas.
- 2 Tomar una ducha o un baño caliente.
- 3 Leer un libro o una revista.
- 4 Escuchar música suave o un audiolibro.
- 5 Contar hacia atrás a partir de 300, de 3 en 3.
- 6 Meditar

Estrategias para mejorar el sueño

Consejos para dormir y descansar mejor



Mantener un horario de vida saludable

Hacer ejercicio de respiración sencilla

Practicar el mindfulness

Apagar todos los aparatos electrónicos

Establecer el ritmo



CONCLUSIÓN

Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días, incluidos los fines de semana.



Anexo 7-24. Diapositivas autoconocimiento



Bienvenidos/as

“EL ARTE DEL AUTOCUIDADO”
Nº de Sesión: 10
AUTOCONOCIMIENTO



¿Qué es?


El autoconocimiento es el proceso de comprender y tener conciencia de uno mismo, incluyendo tus pensamientos, emociones, motivaciones, fortalezas, debilidades, valores y creencias.




conceptos fundamentales

1. Conciencia emocional
2. Autoevaluación
3. Reconocimiento de patrones de comportamiento
4. Claridad en valores y creencias:
5. Fortalezas y debilidades.
6. Autoaceptación.





- **1 Conciencia emocional:** Implica ser consciente de tus emociones en el momento presente, así como comprender cómo influyen en tus pensamientos y comportamientos.
- **2 Autoevaluación:** Es la capacidad de reflexionar sobre ti mismo de manera objetiva, identificando tus habilidades, limitaciones, y áreas de mejora.
- **3 Reconocimiento de patrones de comportamiento:** El autoconocimiento te permite identificar patrones recurrentes en tu forma de actuar, pensar o sentir, lo que puede ayudarte a comprender tus hábitos y reacciones.

4 Claridad en valores y creencias: Conocer tus valores fundamentales y creencias te ayuda a tomar decisiones coherentes con lo que realmente es importante para ti.

5 Fortalezas y debilidades: Reconocer tus fortalezas te permite potenciarlas y utilizarlas de manera efectiva, mientras que ser consciente de tus debilidades te permite trabajar en ellas para mejorar.

6 Autoaceptación: Es fundamental aceptarse a uno mismo tal y como es, con virtudes y defectos, sin juzgarse.



Factores influyentes

Relaciones interpersonales
Conocer a ti mismo también te ayuda a comprender mejor a los demás, lo que puede mejorar tus relaciones personales y profesionales.

Bienestar emocional
El autoconocimiento está estrechamente relacionado con el bienestar emocional, ya que te permite identificar y gestionar de manera más efectiva tus emociones, reduciendo el estrés y aumentando la satisfacción en la vida.



Factores influyentes



Empoderamiento personal
Es la capacidad de tomar el control de tu vida, tomando decisiones conscientes que estén alineadas con tus valores y metas.

Desarrollo personal
El proceso de autoconocimiento es continuo y puede llevar a un crecimiento personal significativo a lo largo del tiempo, ya que te permite aprender de tus experiencias y evolucionar como individuo.



Anexo 7.25. Lectura del autocuidado

El Autocuidado (un acto de amabilidad conmigo mismo)

El autocuidado es el cuidado referenciado a uno mismo, es decir, es fortalecer y cultivar la salud mental, física, emocional para cuidar y prevenir cualquier tipo de enfermedad o malestar mental o físico.

Son prácticas, actos diarios y estrategias que influyen positivamente en todas las áreas de nuestra vida y en nuestro bienestar. Estos actos diarios van a permitir que las personas se ayuden a sí mismas y a su bienestar, regulando aquellas circunstancias que pueden afectarlas. Hay distintos tipos de autocuidado, los más comunes son: el autocuidado físico, mental y emocional.

- El autocuidado físico: tiene relación con atender nuestro cuerpo físico y nuestra salud, en cuidar lo físico a través de acciones que beneficien el cuerpo, desde una alimentación sana hasta ejercicios.

- El autocuidado mental se relaciona con lo cognitivo, con todo aquello que tenga que ver con cultivar la mente, como leer, aprender algo nuevo y el cuidado de los pensamientos. Lo importante es mantener una mente activa, ejercitar el cerebro y la mente.

- El autocuidado emocional se basa en cuidar las emociones, reconocerlas y no evadirlas para tratar de sentirse bien. Cuide su cuerpo. Es el único sitio que usted tiene para vivir. Jim Rohn, escritor.

Anexo 7.26. Carta de compromiso

Formato Carta Compromiso

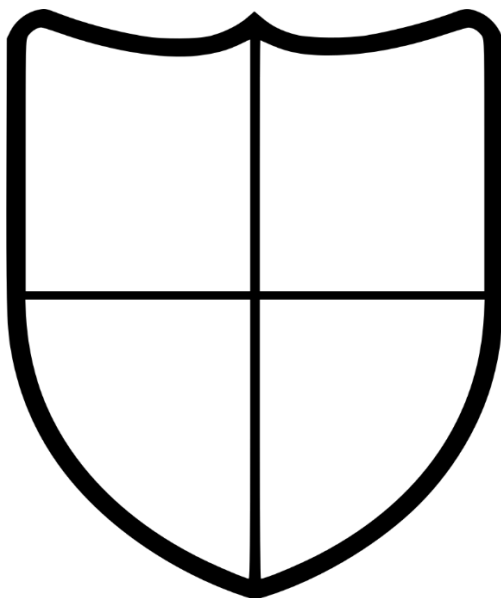
Indicaciones: Llena la siguiente carta compromiso con la información solicitada, una vez que haya sido llenada deberás de mencionar los compromisos en voz alta (individualmente o con todo el grupo), una vez lo hayas finalizado una facilitadora, tú mismo y un testigo la firmarán.

<p>Nombre de la institución Numero de sesión (sesión 10)</p> <p>Introducción: Llena individualmente la siguiente carta,</p> <p>Yo(nombre): _____, me comprometo a realizar las siguientes actividades con el objetivo de mejorar mi bienestar y de las personas que me rodean:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>Todas y cada una de las actividades descritas anteriormente tienen el objetivo de mejorar mi autocuidado y mi estilo de vida.</p> <p>(Menciona tu nombre en tercera persona), probablemente nunca hayas pensado en darte un poco de lo que das a los demás, es tiempo de empezar desde el día de hoy. Escribe palabras adicionales para ti mismo/a:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Ciudad de _____ a los _____ días del mes _____ del año _____</p> <p>Firman los testigos e implicado:</p>		
<p>_____</p> <p>Facilitador (firma)</p>	<p>_____</p> <p>Participante (Firma)</p>	<p>_____</p> <p>Testigo (Firma)</p>

Anexo 7.27. Escudo personal**Mi escudo personal****Nombre:** _____**Fecha** _____

Indicaciones: Piense y complete el escudo con afirmaciones positivas sobre sí mismo/a que considere y considerara importante para su vida:

“Soy un guerrero/a, conquistaré un terreno llamado ‘Autoestima’, y cada vez que un obstáculo me haga pensar que no sé hacer nada bien, que no valgo lo mismo que otros, que tengo demasiados defectos o que no merezco cosas buenas, sacaré mi escudo personal, el que me dice cosas como...”




Anexo 7.28. Pausas activas sesión 12

BIENVENIDOS/AS

El arte del autocuidado

Sesión N° 13
“Pausas activas”

pausa
Activa



Pausas
activas



¿PARA QUÉ SIRVE UNA PAUSAS ACTIVA?

- ✓ Reduce la tensión muscular.
- ✓ Previene lesiones como los espasmos musculares
- ✓ Disminuye el estrés y la sensación de fatiga
- ✓ Mejora la concentración y la atención
- ✓ Mejora la postura



¿CUÁNTO ES EL TIEMPO PARA UNA PAUSAS ACTIVA?



Se deben realizar por lo menos 2 veces al día, con una duración de 5 a 10 minutos.

En este lapso de tiempo el cuerpo obtendrá la energía necesaria para continuar con las actividades.

¿QUÉ SON LAS PAUSAS ACTIVAS?

Son breves descansos durante la jornada laboral, para que las personas recuperen energías para un desempeño eficiente en Su trabajo. Ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.



QUE SE DEBE TENER ENCUESTA A LA HORA DE REALIZAR PAUTAS ACTIVAS

- Idealmente, realiza el ejercicio antes de sentir fatiga, puede ser cada dos o tres horas durante la jornada.
- Elige en primer lugar ejercicios para relajar la zona del cuerpo donde sientes que se acumula el cansancio.

- Para que un ejercicio sea realmente beneficioso debes hacerlo suavemente y acompañado de la respiración adecuada.
- No debe existir dolor, debes sentir el estiramiento que estás provocando



10 RAZONES POR LAS CUALES DEBEMOS HACER PAUSAS ACTIVAS

1. Disminuye el estrés.
2. Favorece el cambio de posturas y rutina.
3. Libera estrés articular y muscular.
4. Estimula y favorece la circulación.
5. Mejora la postura.
6. Favorece la autoestima y capacidad de concentración.
7. Motiva y mejora las relaciones interpersonales, promueve la integración social.
8. Disminuye riesgo de enfermedad profesional.
9. Promueve el surgimiento de nuevos líderes.
10. Mejora el desempeño laboral.

Anexo 7.29. Diploma de participación

Anexo 7.30. Registro fotográfico