

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



TÍTULO DEL TEMA DE INVESTIGACIÓN:

“DIAGNÓSTICO Y PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO PROVOCADO POR LAS NUEVAS MODALIDADES PEDAGÓGICAS INCORPORANDO TECNOLOGÍA EN LOS PROFESORES DE EDUCACIÓN BÁSICA Y MEDIA DE ENTRE 35 A 65 AÑOS DE EDAD, DEL COMPLEJO EDUCATIVO ‘ESTADO DE ISRAEL’, DEL MUNICIPIO DE NAHUIZALCO DEL DEPARTAMENTO DE SONSONATE DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19”

PRESENTADO POR:

OLGA PATRICIA GARCÍA BELLOSO (GB88007)

SONIA PATRICIA LIPE MATE (LM11043)

BESSY KARINA PEÑATE GUARDADO (PG14029)

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE:
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

DOCENTE DIRECTOR:

MAESTRO JAIME SALVADOR ARRIOLA GONZÁLEZ

COORDINADOR GENERAL DEL PROCESO DE GRADO:

MAESTRO ISRAEL RIVAS

**CIUDAD UNIVERSITARIA, DR. FABIO CASTILLO FIGUEROA,
SAN SALVADOR, EL SALVADOR, CENTROAMERICA, DICIEMBRE DE 2023.**

AUTORIDADES CENTRALES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

RECTOR

MESTRO JUAN ROSA QUINTANILLA

VICERRECTORA ACADÉMICA

DOCTORA EVELYN BEATRIZ FARFÁN

SECRETARIO GENERAL

LICENCIADO PEDRO ROSALÍO ESCOBAR CASTANEDA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

DECANO

MAESTRO JULIO CÉSAR GRANDE RIVERA

VICE-DECANA

MESTRA MARÍA BLAS CRUZ JURADO

SECRETARIO DE LA FACULTAD

MAESTRA NATIVIDAD DE LAS MERCEDES TESHE PADILLA

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

JEFE DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

MAESTRO WILBER ALFREDO HERNÁNDEZ PALACIOS

COORDINADOR GENERAL DEL PROCESO DE GRADO

MAESTRO ISRAEL RIVAS

DOCENTE DIRECTOR

MAESTRO JAIME SALVADOR ARRIOLA

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a **Dios** por permitir que este proyecto haya empezado y culminado, y a todas las personas e instituciones que contribuyeron de alguna manera a su realización. Este logro no habría sido posible sin su apoyo y orientación. A continuación, me gustaría reconocer a algunas personas e instituciones que desempeñaron un papel fundamental en este proyecto:

A mi Asesor de tesis, **Máster y Licenciado Jaime Arriola**, por su sabiduría y orientación constante a lo largo de este proceso, su retroalimentación, paciencia, disponibilidad y permitirnos nuestro ritmo como equipo fueron fundamentales para dar forma a esta tesis.

A mi familia, a mi madre **América Marisol Peñate** quien siempre ha creído en mis capacidades y habilidades, quien con su fe puesta en Dios me ha alentado a no rendirme; a mi hermana **Carolina Peñate** quien ha sido mi apoyo en los momentos idóneos. Su confianza y amor fueron mi fuente de motivación.

A la **Universidad de El Salvador**, por permitir que tres bachilleres recorrieran el proceso de pregrado para ser psicólogas de éxito; al **Complejo Educativo “Estado de Israel”**, abrir sus puertas y por proporcionar los recursos humanos para poder desarrollar este proyecto.

A todas las personas que dedicaron su tiempo para validar los instrumentos en base a su valiosa experiencia en los campos que les competen; a los participantes tanto docentes como estudiantes que respondieron los instrumentos brindados.

A mis compañeras de tesis quienes pusieron todas sus energías, recursos y conocimientos a lo largo del proceso, siendo aliento una de la otra y con ilusiones en la culminación de esta meta personal, educativa y profesional, muchas gracias por no permitir que ni una se rindiera hasta el final.

Estos agradecimientos son un reflejo de mi gratitud hacia todas estas personas que me ayudaron a lo largo de esta meta. Sin su apoyo, nada de esto podría ser posible.

¡Gracias a todos por ser parte de este logro!

BESSY KARINA PEÑATE GUARDADO

AGRADECIMIENTOS

Agradecer a Dios por permitirme culminar una más de mis metas, que con obstáculos pude seguir adelante permitiéndome tener este logro que estoy alcanzando.

A mis hijos que me apoyaron motivándome para no rendirme y seguir adelante, a mi compañero de vida por su apoyo y paciencia en todo momento que necesite, a mi padre que en paz descansa y que estaría orgulloso y mi madre por brindarme su apoyo en cada momento que la necesite.

A mis apreciados Maestros, que fueron pilar en mi camino universitario, a todos ellos les quiero agradecer por transmitir los conocimientos necesarios para hoy poder lograr mi meta.

A mis compañeras de trabajo que en momentos difíciles estuvieron allí para mostrarme su apoyo, agradecer a mis compañeros los que se convirtieron en mis amigos, gracias por las horas compartidas, los trabajos realizados y las historias vividas.

A mis compañeras de trabajo de tesis que sin su ayuda en conjunto hoy culminamos una meta tan anhelada por cada una de nosotras gracias, mis queridas compañeras.

OLGA PATRICIA GARCÍA BELLOSO

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios porque me dio la oportunidad de formarme dentro de esta profesión, dándome sabiduría para enfrentar cualquier obstáculo y adversidades que fueron surgiendo dentro de mi formación académica y es quien me está permitiendo cumplir este logro, a la Virgen María porque sin su intercesión no estuviera cumpliendo esta meta.

A mis padres Gilberto Lipe y Roxana Mate, porque con su ayuda incondicional, amor, sacrificio y apoyo esto fue posible, a mis hermanas Cindy, Xenia y Evelyn Lipe porque fueron parte fundamental, para motivarme a no rendirme y mostrarme amor y apoyo de diferentes maneras.

Amigos y compañeros que fueron parte de este camino y han estado en cada faceta de mi vida, con su compañía la carga académica se sintió más liviana y a cada uno de mis maestros que fueron parte de mi formación porque gracias a sus enseñanzas y exigencias estoy logrando la meta.

Y a mis compañeras de tesis porque influyeron y colaboraron enormemente para cumplir con los resultados.

SONIA PATRICIA LIPE MATE

ÍNDICE

RESUMEN	X
INTRODUCCIÓN	XI
CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
1.1. Situación actual	12
1.2. Enunciado del problema	13
1.3. Objetivos	13
1.3.1. Objetivo General:	13
1.3.2. Objetivos Específicos:	13
1.4. Justificación	14
1.5. Alcances y limitaciones	14
1.5.1. Alcances.....	14
1.5.2. Limitaciones	15
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	16
2.1. Antecedentes:	16
2.2. Modalidades pedagógicas:	18
2.2.1. La tecnología y su incidencia en las modalidades pedagógicas:	26
2.2.2. Capacitación docente y plataformas de uso en la educación multimodal:	27
2.2.3. Implicaciones en la realidad salvadoreña:	29
2.3. Estrés.....	30
2.3.1. Antecedentes.....	30
2.3.2. Enfoques:	31
2.3.3. Fases y tipos de estrés según su ámbito:.....	32
2.3.4. Tipos de estrés	33
2.3.5. Estrés Laboral:	34
2.3.6. Estrés Académico:	36
2.3.7. ¿Estrés laboral o estrés académico?	38
2.3.8. Factores psicosociales:	38
2.3.9. Síntomas del estrés académico:	39
2.3.10. El estrés como generador de diversas patologías:	40
2.3.11. Relación del estrés con la ansiedad:	42
2.3.12. Estrés con relación a las nuevas modalidades pedagógicas	46
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA	48

3.1.	Tipo de investigación:.....	48
3.1.1.	Tipo de estudio	48
3.2.	Población y Muestra	48
3.2.1.	Población	48
3.2.2.	Muestra	49
3.3.	Técnicas e Instrumentos.....	49
3.3.1.	Técnicas operativas.....	49
3.3.2.	Instrumentos	50
3.4.	Procedimiento.....	52
CAPÍTULO IV. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....		54
4.1.	Descripción de datos generales de población docente:.....	54
4.2.	Análisis de instrumento de maestros	58
4.3.	Escala de Ansiedad de Hamilton	78
4.4.	Análisis de instrumento de alumnos	79
4.5.	Interpretación de resultados	92
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		95
5.1.	Conclusiones	95
5.2.	Recomendaciones	96
CAPÍTULO VI. REFERENCIAS		97
CAPÍTULO VII. ANEXOS		99
7.1.	Instrumento dirigido a docentes:.....	99
7.2.	Escala de Ansiedad de Hamilton:	104
7.3.	Instrumento dirigido a alumnos:.....	105
7.4.	Cartas de validación de instrumento para docentes:.....	108
7.5.	Cartas de validación de instrumento para alumnos:	112
CAPÍTULO VIII. Propuesta de intervención psicoterapéutica:		115

RESUMEN

El país enfrentó una crisis de salud con respecto a la pandemia COVID-19, dicha crisis afectó a todas las áreas en las que el ser humano se relacionaba incluyendo la académica, viéndose afectado sobre todo la forma de impartir clases, fue un reto para los profesores implementar en sus clases las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC), y todo reto conlleva un sinnúmero de emociones y pensamientos tanto de éxito como de fracaso según los recursos personales y sociales así que para evidenciar si el uso de las plataformas digitales les causó limitaciones a los docentes y con ello estrés académico se realizó esta investigación acompañada de un diagnóstico para conocer así los niveles de estrés que les generó el uso de estas plataformas tecnológicas en sus procesos de enseñanza, y para minimizar los síntomas físicos y psicológicos se realizó un plan de intervención con el propósito que los docentes tengan las herramientas y recursos necesarios para el manejo del estrés, y puedan ponerlos en práctica en su vida profesional y personal.

Palabras claves: COVID-19, Tecnologías de la Información y las Comunicaciones TIC, estrés, ansiedad, psicológicos, docentes, estrés académico, modalidades pedagógicas.

INTRODUCCIÓN

En el contexto actual de transformación educativa impulsada por la incorporación de tecnología en las modalidades pedagógicas, la pandemia de COVID-19 ha representado un desafío sin precedentes para los docentes de educación básica y media. En particular, el Complejo Educativo 'Estado de Israel' en el municipio de Nahuizalco, del departamento de Sonsonate, ha experimentado cambios significativos en sus métodos de enseñanza debido a las medidas de distanciamiento social y la transición a entornos virtuales.

Este proceso de cambio, aunque necesario para garantizar la continuidad del aprendizaje, ha generado un aumento notable en el estrés académico, especialmente entre los profesores de 35 a 65 años. Estos educadores, con vasta experiencia, pero quizás con menos familiaridad con las tecnologías modernas, enfrentan desafíos específicos que requieren una atención especializada

El presente trabajo se enfoca en realizar un diagnóstico exhaustivo del estrés académico experimentado por los profesores de educación básica y media del Complejo Educativo 'Estado de Israel'. Además, se busca proponer intervenciones efectivas que no solo aborden las tensiones inmediatas provocadas por la pandemia, sino que también fortalezcan las capacidades de adaptación y bienestar emocional de los docentes en el entorno educativo contemporáneo. Este estudio se centra en la comprensión profunda de las necesidades y desafíos específicos de los educadores de mayor edad que han sido protagonistas en la formación de generaciones, y que ahora enfrentan un cambio acelerado en su entorno profesional.

A través de un análisis detallado, se aspira a contribuir no solo al bienestar individual de los profesores sino también al fortalecimiento del proceso educativo en el Complejo Educativo 'Estado de Israel' y, por extensión, ofrecer perspectivas valiosas para otras instituciones educativas que enfrentan desafíos similares en la era digital.

CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Situación actual

Las nuevas tecnologías de la comunicación han impactado a todo el mundo, incluido El Salvador, desde enero de 1996 cuando se estableció el primer punto de internet en el país y completando instalaciones web en las universidades más prestigiosas del país, principalmente debido a que era considerado exclusivo para uso científico (Noyola, 2007).

Cómo se ha dicho las nuevas tecnologías han cambiado la cotidianidad de las personas, han realizado una nueva forma de interacción; no obstante, la incorporación mundial de las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación en los diferentes centros educativos del país, no cuentan con personal docente que haya desarrollado habilidades digitales a un nivel medio, y la mayoría de los centros educativos tampoco poseen el equipo y la conexión necesaria a Internet.

La sociedad transita con un ritmo de vida tan acelerado que da por sentado que todo seguirá su curso como habitualmente lo hace. Jamás analizamos la fragilidad del ser humano. Esta pandemia expuso esa vulnerabilidad, pues en un corto periodo ha demostrado que puede modificar nuestro entorno y cambiar de tajo nuestras actividades que habitualmente realizábamos. La labor docente fue una de las más afectadas por la pandemia. El proceso de adaptación resultó una tarea agotadora que derivó en estrés académico y laboral, el cual afecta gravemente la salud física y mental de los profesores afectando considerablemente su calidad de vida.

Asimismo, algunas investigaciones encontradas revelan otro punto como es la relación humana que se puede establecer en estos dos escenarios; mientras que en un aula el profesor tiene la inmediatez de la comunicación con sus alumnos, en un evento a distancia la interacción depende de conexiones, velocidad de transmisión de datos, video y audio de calidad. Estar en dos dimensiones en vez de tres es un factor de agotamiento psicológico y hay que emplear mayor esfuerzo en expresarse y en comprender al otro (Mendiola, 2020).

A pesar de los esfuerzos del Ministerio de Educación en proporcionar equipos a los alumnos que no tienen, pero dejan en desventaja a todo aquel personal docente que no cuenta con un

conocimiento sobre las nuevas tecnología y manejo de estas lo que contribuye a que muchos de ellos no logran poder realizar un mejor trabajo.

Es por estas razones que la investigación trata de resaltar de dar a conocer como esta nueva tecnología afecta para que el personal docente logre controlar un mejor manejo del estrés académico provocado por las nuevas modalidades pedagógicas durante esta pandemia COVID-19.

1.2. Enunciado del problema

¿Influirá el diseño de programa de intervención en la mejora del estrés académico provocado por las nuevas modalidades pedagógicas incorporando tecnología en los profesores de educación básica y media de entre 35 a 65 años, del Complejo Educativo ‘Estado de Israel’ del municipio de Nahuizalco del departamento de Sonsonate durante la pandemia de COVID-19?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General:

Diagnosticar y elaborar una propuesta de intervención para el manejo del estrés académico provocado por las nuevas modalidades pedagógicas incorporando tecnología para impartir las clases en los profesores de educación básica y media.

1.3.2. Objetivos Específicos:

- ❖ Realizar una investigación sobre la adaptación de los docentes a las nuevas modalidades tecnológicas en la metodología de enseñanza con el fin de conocer las limitaciones a las que los docentes se vieron sometidos al incorporar tecnología.
- ❖ Identificar los niveles de estrés que les genera el uso de las nuevas tecnologías en sus procesos de enseñanza, y así poder diseñar un programa de intervención que ayude a la mejora del estrés.
- ❖ Comprender de manera holística los efectos de las nuevas tecnologías en el estado emocional de los docentes, al mismo tiempo diferenciar el estrés y la ansiedad debido a que son parte de la misma reacción del cuerpo y tienen síntomas similares.

1.4. Justificación

Las nuevas modalidades pedagógicas incorporando la tecnología para impartir clases, surgen a partir de necesidades a causa de la pandemia de COVID-19 (SARS-CoV-2), la que a nivel mundial provocó una crisis en todos los ámbitos, y El Salvador no fue la excepción, nuestro país enfrentó nuevas normas que dictaban tanto las medidas de bioseguridad, como novedosas modalidades de impartir clases ante el cierre masivo de las actividades presenciales, por lo que las instituciones educativas optaron por implementar clases virtuales, y con ello herramientas virtuales, plataformas de video, videos pregrabados y nubes de almacenamiento, creando que docentes tuvieron que someterse a un proceso de capacitación.

Dentro de estas nuevas formas de vida, los docentes han tenido que reajustar su modalidad de vida cotidiana para adaptarse a estos cambios, estos han incidido en la salud mental ya que la demanda de aprender nuevas metodologías tecnológicas provoca en ellos niveles de estrés psicofisiológicos debido a las condiciones sociales y el nivel de exigencia que demandan las tareas y actividades escolares es alta; viéndose en la necesidad de abandonar parcialmente su rol de maestro para convertirse en un alumno.

Esta investigación nos permitirá conocer cuáles son esos niveles de estrés psicofisiológicos que los docentes presentan ante las nuevas modalidades de impartir las clases y con ello, poder diseñar e implementar una propuesta de programa de intervención psicológica para que los docentes puedan manejar y controlar los niveles de estrés, como profesionales de psicología aportaremos las herramientas en los docentes para el mejoramiento de la influencia del estrés psicofisiológico ya que este impide el desempeño óptimo, esto permitirá promover un adecuado desarrollo durante el desarrollo de las actividades académicas; y por ende, un buen ambiente en el medio social donde el docente se desenvuelve.

1.5. Alcances y limitaciones

1.5.1. Alcances

- Se observó la satisfacción de la población de maestros, teniendo buena aceptación al momento de la aplicación de los instrumentos, incluso no llevando una entrevista estructura hubo maestros que hicieron catarsis de todo lo que les tocó vivir en el momento de incluir la tecnología en su metodología de enseñanza-aprendizaje.

- Se elaboró una propuesta de intervención para disminuir los niveles de estrés y ansiedad en el personal docente, brindándoles las herramientas adecuadas para el manejo del estrés y ansiedad.
- La institución educativa donde se realizó la investigación podrá apoyarse de los resultados obtenidos del estudio para buscar alternativas o medidas necesarias para una intervención del personal docente.
- Se elaboró un nuevo concepto de estrés académico, tomándolo desde la perspectiva de los docentes, teniendo en cuenta que esté no solo afecta a los estudiantes.

1.5.2. Limitaciones

- Debido a que la institución se encontraba en remodelación, al momento de aplicar los instrumentos se tuvo que trasladar de un lugar a otro buscando al personal docente y estudiantes.
- No se ejecutará el programa de intervención, ya que se presentó como una propuesta ayudará al manejo del estrés y la ansiedad, siendo así la institución académica quien decidirá o no aplicarlo por sus propios medios.
- Los resultados del diagnóstico se reducen a una institución educativa del casco urbano del municipio, es por ello por lo que no se pueden generalizar a toda la población docente en general.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes:

Durante el año de 1963 el presidente de la República de aquel entonces el Teniente Coronel Julio Adalberto Rivera, por medio del acuerdo N° 6643, crea una comisión que estudiará las posibilidades de implementar un sistema televisivo educativo en el país siendo el objetivo principal el tener un medio de comunicación entre las comunidades, el gobierno y el sistema Internacional de Naciones. (Lea Ayala, Karla Melara, Mónica Rodríguez , 2011)

En 1964 el Ministerio de Educación crea el departamento de Educación por Televisión encomendado al Profe. Luis Aparicio y al Lic. Walter Béneke. Dos años después mediante el acuerdo ejecutivo N° 6605, la directora de la Televisión Educativa la doctora Irma Lanzas de Chávez Velasco, inicia la contratación y capacitación de un grupo de docentes en técnicas de televisión, donde posteriormente graban las primeras teleclases experimentales (Lea Ayala, Karla Melara, Mónica Rodríguez , 2011).

Una de las personas que contribuiría de gran manera a establecer un proyecto sólido, de ideas innovadoras algo totalmente nuevo a una reforma educativa, sería el embajador de aquel entonces de El Salvador en Japón Lic. Walter Beneke, ya que su estadía en aquel país oriental le permitiría observar el papel que juega la televisión en el sistema educativo, quedando impresionado, y de esta manera crear ideas innovadoras e intentar establecer un proyecto para la televisión educativa en El Salvador.

En el periodo de 1967 a 1972, gracias a la Organización para la Educación, la Ciencia y la Cultura de las Naciones Unidas (UNESCO) designa un grupo de asesores para consultar con los gobiernos latinoamericanos los proyectos de Televisión Educativa, de tal manera también contribuyo al análisis del papel de los docentes en el aula.

Se inician las teleclases con el plan básico de séptimo a noveno grado, tomando en cuenta la demanda de educación y el hecho de que solo el 20% de los profesores del nivel básico poseían capacitación adecuada. (Arévalo, Iris; Henríquez, Jenniffer Carolina; Olmedo, Douglas Alberto, 2005)

Hasta el año de 1979 llegan las transmisiones efectivas, ya que por el golpe de Estado del expresidente General Humberto Romero cambió el rumbo de la televisora. Y en el periodo de 1980 a 1984 dentro de un Estado de convulsión política, la Televisión Educativa sigue

bajo las órdenes del Gobierno Central manteniendo la organización, sin embargo, los lineamientos varían puesto que con el cambio de director no se da el seguimiento de los proyectos (Arévalo, Iris; Henríquez, Jenniffer Carolina; Olmedo, Douglas Alberto, 2005).

La Televisión Educativa en el año de 1986 pasa a formar parte del Ministerio de Cultura y Comunicaciones como “Dirección de Televisión Cultural Educativa” conocida como Televisión Nacional y esta situación se mantiene hasta el año de 1989.

En 1990 la Televisión Educativa regresa al Ministerio de Educación como “Unidad de Dirección de Televisión” pero para 1991 paralelo al surgimiento del Consejo Nacional para Cultura y Arte (CONCULTURA) pasa a formar parte de este como Televisión Cultural Educativa (TVCE) adscrito por el Ministerio de Educación (Arévalo, Iris; Henríquez, Jenniffer Carolina; Olmedo, Douglas Alberto, 2005).

De 1994 a 1999 la licenciada Silvia Martínez, directora de Comunicaciones del Ministerio de Educación tiene una relación con TVCE y hace uso para transmitir spots del MINED; también así, produce programas directamente enfocados a maestros, o noticias eminentemente del MINED, incluso se crea un programa exclusivo para que la ministra de Educación, Cecilia Gallardo de Cano, pudiese responder preguntas de los maestros de todo el país.

En el periodo de 2000 a 2004 las riendas del país están en manos del presidente Francisco Flores quien fue el encargado de realizar uno de los cambios políticos económicos más rotundos que ha experimentado El Salvador: el cambio del colón por el dólar norteamericano. Esta situación afecta ya sea de manera positiva o negativa a la sociedad salvadoreña, incluyendo a TVCE, esto desencadenó otras transformaciones dentro de la sociedad a nivel general, sin embargo, hubo una serie de vicisitudes que afectaron a la televisora educativa (Arévalo, Iris; Henríquez, Jenniffer Carolina; Olmedo, Douglas Alberto, 2005).

En enero de 2007, Canal 10 nuevamente es integrado como Departamento al Ministerio de Educación con los objetivos de informar, entretener y educar a lo largo de la transmisión diaria con programas dirigidos a diversos sectores de la comunidad salvadoreña.

En el año de 2010, por decreto ejecutivo Canal 10 pasa a formar parte de la Secretaría de Comunicaciones de la Presidencia de la República, en el primer gobierno de izquierda, siempre con los roles principales de difundir Educación y cultura sumando la información.

En el 2014, el gobierno del expresidente Salvador Sánchez Cerén colocó a Canal 10 en la ruta de la modernización, al año siguiente El Salvador y Japón firmaron un acuerdo de donación de fondos para la mejora de equipos y de programas, el año de 2018 Canal 10 (C10) anunciaría su cambio de señal análoga a una señal digital, es por ello que se menciona que la programación de C10 es generalista ya que está compuesto por un amplio catálogo de series, documentales de ciencia e historia, televisión educativa entre otros. Los programas de C10 están especializados a lo nacional a favor del gobierno y ocasionalmente se transmite contenido internacional. Se le denomina la televisión pública de El Salvador.

2.2. Modalidades pedagógicas:

Como lo afirma “la educación virtual abarca la utilización de las nuevas tecnologías ya que esta permite el desarrollo de nuevas metodologías alternativas para nuevos aprendizajes de la diferente población o sectores sociales” (Loaiza, 2003). Al utilizar nuevas tecnologías dentro de la educación permite el avance de esta, y el mejoramiento de nuevas herramientas que permiten tanto nuevos aprendizajes para maestros y estudiantes.

Los nuevos escenarios educativos surgen de un proceso evolutivo a partir de la implementación de diferentes estrategias para impartir el aprendizaje. Dependiendo de la combinación de las variables de espacio y tiempo, sean estas simultáneas o no, se ha alcanzado la solución humana de la educación (Loaiza, 2003).

Modalidades de aprendizaje:

Es aquella accesibilidad, en la cual las personas pueden acceder a estas para poder recibir una educación, estas les permiten adaptarse a sus necesidades y posibilidades reduciendo el espacio y a la vez tiempo, debido a la utilización de las nuevas tecnologías.

El diseño de los recursos didácticos para el entorno virtual es otra característica importante de esta modalidad. Dado que la mayor parte del trabajo es autónomo, el diseño de dichos

recursos, con los que va a interactuar el estudiante, resulta clave y requiere una calibración específica que guíe y motive al estudiante en un proceso autónomo de aprendizaje. En la modalidad virtual existen dos tipos principales de aprendizaje: sincrónico y asincrónico. En el aprendizaje sincrónico hay una interacción entre el docente y estudiantes, éstos pueden interactuar con el profesor y con sus compañeros.

Las consultas pueden hacerse durante la clase y son resueltas allí mismo, así también Clases en las que el instructor y los alumnos abarcan la materia al mismo tiempo. Puede realizarse de forma presencial, en línea o en formato híbrido como podría ser, clases presenciales tradicionales, clases en directo en Teams, Zoom, Classroom etc., sesiones paralelas (debates en grupo), en línea o presenciales.

El aprendizaje asincrónico es aquél que puede llevarse a cabo en vivo o estando desconectados a través de videos, material o recursos previamente proporcionados por el docente, el alumno aprende a su propio ritmo y maneja su tiempo para cursar cada asignatura, es decir que no existe una comunicación en tiempo real, pero ofrece la posibilidad de que los aportes de los usuarios se registren en la plataforma virtual dándole la oportunidad a que el estudiante gestione su propio aprendizaje como por ejemplo, leer el capítulo de un libro para preparar una clase, ver el video de una clase grabada, enviar las respuestas de una actividad en línea, trabajar de forma independiente o en grupo en una tarea, participar en un foro de debate en línea. Se conocen cuatro modalidades.

- ✓ Modalidad presencial
- ✓ Modalidad a distancia
- ✓ Modalidad virtual.
- ✓ Modalidad semipresencial

Tecnología de la información y las comunicaciones (TIC):

Conjunto de tecnologías que permiten la adquisición, producción, almacenamiento, tratamiento, comunicación, registro y presentación de información, en forma de voz, imágenes y datos contenidos en señales de naturaleza acústica, óptica o electromagnética.

En este nuevo escenario, la educación multimodal se convierte en un medio fundamental para materializar esta transformación. Con ella se logra establecer un itinerario flexible de aprendizajes, donde se fusionan la acción del docente, la mediación pedagógica y la tecnología, con la finalidad de responder a las necesidades específicas e intereses de los estudiantes, adaptándose a la diversidad de las circunstancias del entorno. Se busca que el desarrollo de competencias tenga un único camino programático, pero con diferentes modalidades de atención para los estudiantes.

El Plan Estratégico Institucional 2019-2024 del Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología menciona «la educación multimodal implica articular todos los elementos necesarios para la eficaz implementación de modalidades educativas que utilizan las TICS como canales, integrándose a la modalidad presencial, modalidades offline, educación virtual, modalidades online, las plataformas de e-learning, las que utilizan dispositivos móviles inteligentes, conocidas como e-learning, entre otras. Así mismo se propone la integración de recursos valiosos por su capacidad de cobertura, como la televisión y la radio educativa; así también los medios tradicionales, como los libros de texto y otros medios impresos, potenciando igualmente las modalidades de educación a distancia, la semipresencial y la autoformación.»

A raíz de la pandemia de COVID-19 el Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología (MINEDUCYT) estableció el “Plan de Continuidad Educativa”, proporcionó material educativo radiofónico, televisivo e impreso, habilitó plataformas web y capacitación docente. El tipo de intervenciones durante el cierre incluyó radio y televisión, material impreso, plataformas digitales y plan de lectura digital.

Además, se han brindado procesos de formación a docentes con el propósito de fortalecer las competencias digitales: Google Classroom, Didáctica en Entornos Virtuales de Aprendizaje (DEVA) y el Programa de formación y fortalecimiento de Competencias Digitales a Docentes Noveles.

El primero de estos procesos se centra en el uso, gestión y creación de contenidos en Google Suit for Education (Google Classroom) y llevó a sentar las bases para definir que debían trabajarse cuatro ejes o contenidos prioritarios para capacitar a los docentes del país: a) comunicación como componente eficaz del aprendizaje, b) herramientas tecnológicas para el aprendizaje, c) planificación didáctica en ambientes virtuales, y d) evaluación para entornos virtuales. DEVA se constituye como un programa organizado de actividades prácticas que se combina con trabajo independiente y acompañamiento tutorizado para alcanzar un nivel notable en la competencia a docentes para integrar herramientas virtuales y estrategias comunicacionales para la planeación didáctica en entornos virtuales de aprendizaje con base en la identificación de necesidades contextuales de las y los estudiantes, para el beneficio y fortalecimiento del proceso educativo.

Por último, el programa a docentes noveles tiene como objetivo el desarrollo de competencias que permitan la incorporación de estrategias de aprendizaje multimodales, centradas en el estudiante para la promoción de ambientes positivos de aprendizaje. De esta forma, la innovación educativa enmarcada en la transformación digital de la formación docente quedó explícitamente enunciada, al trascender del simple uso de TIC en el contexto educativo y encauzarla a fines didácticos y pedagógicos, y al proponer la atención centrada en los aprendizajes de los estudiantes de manera intencionada.

La educación en El Salvador debe potenciar el recurso humano para una adecuada inserción, dentro de las diferentes modalidades pedagógicas, es por ello, por lo que se retoman los niveles de educación en nuestro país para una mayor amplitud en el tema.

Retomado de (Hernández, 2006) Ley General de Educación en donde nos menciona los niveles de esta:

- **Educación Inicial:** Comienza desde la concepción del niño y niña hasta los cuatro años, esta busca favorecer el desarrollo socioafectivo, psicomotriz, sensopercepción, de lenguaje y de juego, por medio de una adecuada estimulación temprana (Ley General de Educación art. 16 y 17).

- **Educación parvularia:** Está compuesta por tres años de estudio, enfocado en la atención de cuatro a seis años, en ella se involucra a la familia, la escuela y la comunidad en el desarrollo de componentes curriculares que promueven el desarrollo integral de este grupo etario (Ley General de Educación art.18)
- **Educación básica:** Comprende nueve años de estudio, del primer grado a noveno grado, y se organiza en tres ciclos de tres años cada uno, iniciando normalmente a los siete años (Ley General de Educación, art. 19).
- **Educación media:** Este nivel contempla dos modalidades educativas, una general y otra técnica, las cuales tienen una duración de dos y tres años respectivamente. Los estudios de este nivel culminan con el grado de bachiller y permite la continuación de estudios superiores o su incorporación a la vida laboral (Ley General de Educación Art. 22)
- **Educación Superior:** Constituye todo esfuerzo sistemático de formación posterior a la enseñanza media y comprende: la educación tecnológica y la educación universitaria. Comprende siete grados académicos: técnico, profesor, tecnólogo, licenciado, ingeniero y arquitecto; maestro, doctor y especialista (Ley de Educación Superior art. 4 y 5)

El proceso de enseñanza-aprendizaje ha ido tomando un giro en cuanto a los escenarios donde ésta se imparte ya que en la modernización van surgiendo nuevas modalidades para que tanto los maestros como los estudiantes vayan a la vanguardia con nuevos métodos.

Según los lineamientos del MINEDUCYT la forma de trabajo será una educación inclusiva que permita equidad y calidad, este tipo de educación abarca a todo el estudiantado sin excepción, de esta misma forma implica eliminar las barreras en el proceso de aprendizaje, es decir permite que toda persona aprenda y desarrolle su potencial de esta manera favorece la eliminación de las barreras de aprendizaje. Hablar de educación inclusiva es hablar de una educación multimodal ya que su finalidad es materializar todos los medios y procesos de aprendizaje sin excepción alguna.

La educación multimodal fusiona la acción docente, la mediación pedagógica y la tecnológica, con el fin de solventar las necesidades e intereses de los estudiantes, adaptándose a las condiciones del entorno. Es decir, esta educación incluye la modalidad presencial, a

distancia, en línea, virtual, acelerada, autónoma y el aprendizaje, tomando diferentes rutas y soportes didácticos.

De manera que la educación multimodal requiere la aplicación de nuevas habilidades docentes, unas son de orden técnico, uso de nuevas plataformas virtuales, estrategias para tutoría virtual y el uso de tecnología de información y comunicación. Esto implica una modificación en el enfoque tradicional por uno más flexible, abierto y centrado en el estudiante, de esto resulta que los estudiantes desarrollen habilidades digitales y otras relacionadas con el pensamiento crítico, resolución de problemas, trabajo colaborativo, comunicación, etc.

Este tipo de educación es un reto para los docentes ya que esto significa desarrollar nuevas estrategias metodológicas en donde deberán integrar diversas plataformas y materiales didácticos, modulando su rol de acuerdo con la plataforma que este utilice.

La Educación Presencial: Cabe recalcar que el proceso de aprendizaje va más que solo la educación escolar, pero es donde dentro del sistema educativo el estudiante aprende a interactuar con diferentes grupos de personas tanto en su forma de pensar, sus tradiciones, creencias o costumbres, y es donde la escuela es capaz de formar al ser humano integralmente capaz de enfrentar los diferentes procesos que dentro del sistema educativo existen.

En el ámbito presencial el proceso de enseñanza-aprendizaje permite conocer e interactuar con las distintas realidades de las personas que forman la institución, como por ejemplo dentro del aula al maestro se le hace posible conocer las dificultades de aprendizaje de los estudiantes, así como también facilidad con la que los estudiantes captan los diferentes procesos de enseñanza-aprendizaje.

Así como el psicólogo estadounidense Albert Bandura (1925) formulando muchos principios de la teoría del aprendizaje social, Bandura afirma que el motor del desarrollo tiene dos direcciones, llamando a este concepto determinismo recíproco: la persona actúa en el mundo y el mundo actúa sobre ella (E.Papalia, Diane; Felman , Ruth Duskin ; Martorell, Gabriela, 2012). Los seres humanos somos capaces de transformar nuestro entorno por medio de los modelos que percibimos en el entorno influyendo en nuestras motivaciones y emociones,

esto permite que los estudiantes por medio de este tipo de aprendizaje vayan regulando su comportamiento y asimilando ciertas normas sociales.

Educación a distancia: Esta es una nueva modalidad alternativa a la educación presencial, como tal tiene ciertas características particulares, ya que es consecuencia entre otras cosas de la fuerte influencia de las tecnologías de la información y la comunicación, este medio se ha utilizado para acercar más a potenciales estudiantes, para lo cual esta modalidad es a veces la única forma de acceder en los tiempos hacia otros niveles educativos. Y un desarrollo clave son “las TIC estas se convierten en un instrumento cada vez más indispensable en las instituciones educativas, ofrecen nuevos entornos para la enseñanza y el aprendizaje, libres restricciones que imponen el tiempo y el espacio en la enseñanza presencial y aseguran una continua comunicación docente/estudiante. El rápido desarrollo de la tecnología de la información y la comunicación ha generado cambios en el proceso de enseñanza aprendizaje con la mediación tecnológica” (Martínez Uribe, 2008).

Se pueden tomar los aportes de Simonson (2006) para la definición de educación a distancia permitiendo identificar sus características, este autor la entiende como “educación formal, basada en una institución en la que el grupo de aprendizaje se separa y en la que utilizan sistemas de telecomunicaciones interactivas para conectar a estudiantes, recursos e instructores”, destaca de esta forma tres aspectos bien puntuales:

- ✓ Distancia geográfica
- ✓ Las TIC como mediadoras
- ✓ La vinculación de la modalidad a una institución de educación superior y otra referida a conocer estudiantes, recursos e instructores.

Claro está que el aprendizaje se da sin presencia física del profesor, el cual tiene su lugar en el proceso de manera virtual: guiando, orientando, apoyando y evaluando el proceso, puesto que unas características del e-learning (aprendizaje electrónico), es el autoaprendizaje como fundamento, es decir, un aprendizaje autodirigido, autónomo y autorregulado.

La *Educación de manera virtual*: Con la llegada del confinamiento a nuestro país las autoridades educativas tuvieron que implementar nuevas modalidades pedagógicas para que la educación siguiera pese a la situación que a nivel mundial se enfrentaba.

Pero ¿Qué provocó esta nueva forma de impartir clases?, retomando que el 31 de diciembre de 2019 la OMS¹ recibió reportes de presencia de neumonía de origen desconocido en la ciudad de Wuhan, en China. Rápidamente a principios de enero, las autoridades de este país identificaron la causa como una nueva cepa de coronavirus. La enfermedad fue expandiéndose a otros continentes como Asia, Europa y América. La presencia de la enfermedad por el coronavirus (COVID-19) los coronavirus son una gran familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves. La epidemia de COVID-19 fue declarada por la OMS una emergencia de salud pública de preocupación internacional el 30 de enero de 2020.

Y es el 11 de marzo de 2020 que el director General de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el doctor Tedros Adhanom Ghebreyesus declara que la nueva enfermedad por el coronavirus (COVID-19) puede caracterizarse como una pandemia. La caracterización de pandemia significa que la epidemia se ha extendido por varios países, continentes o todo el mundo, y que afecta a un gran número de personas.

Es por ello que el 11 de marzo de 2020 el presidente de la República de El Salvador tras la declaración de la OMS de pandemia por el COVID-19 y para la necesidad de establecer protocolos para retrasar su avance, poder salvar vidas y ganar tiempo para prepararse y trabajar en la investigación y desarrollo, manifestó ciertas medidas en las que incluyo: que por parte el Ministerio de Educación debe ordenar la suspensión de actividades educativas durante un periodo de veintiún días, con el objetivo de proteger a los salvadoreños contra los riesgos que pueden presentarse.

El 16 de marzo de 2020 en el comunicado oficial de la presidencia de la República de El Salvador, manifiesta la suspensión de clases, talleres y diplomados en todos los niveles, en el sector público y en el privado hasta el 13 de abril o hasta nuevo aviso. De esta manera las autoridades de Estado hacen un llamado a la planta docente de los centros escolar del sector público y privado para que los días de suspensión ponga en marcha el Plan de Continuidad Educativa, estrategia pedagógica elaborada por un equipo de especialistas curriculares del

¹ OMS significa Organización Mundial para la Salud

MINED, para que los estudiantes (desde sus casas) puedan desarrollar los contenidos de cada una de las asignaturas.

Para ello durante la pandemia los maestros formaron parte del Instituto Nacional de Formación Docente (INFOD) ya que este es el referente de formación docente en el país. Uno de los principales objetivos es desarrollar procesos formativos que contribuyan al fortalecimiento de las capacidades docentes de manera integral, desarrollando una oferta pedagógica en diferentes áreas de conocimiento. Durante la pandemia el papel de INFOD fue crucial en el proceso de formación docente ya que esto permitió que los docentes se capacitaran sobre el uso y la creación de materiales para Google Classroom, permitiendo así fortalecer la continuidad educativa durante la emergencia ocasionada por el COVID-19. (GOES, 2019-2020)

2.2.1. La tecnología y su incidencia en las modalidades pedagógicas:

La introducción de la tecnología de la información y de la comunicación (TIC) facilita la velocidad y la eficiencia al proceso de comunicación entre estudiantes y docentes, y este permite que las fuentes de información se amplíen, de tal modo que introducirlas al proceso de enseñanza abierta y a distancia permite un aprendizaje más flexible en términos de espacio, tiempo, contenidos y recursos didácticos, mejorando el acceso a los sistemas educativos desde la distancia.

El avance de las tecnologías, así como la necesidad creciente de responder a requerimientos de formación continua, han potenciado la noción de educación a distancia. En esta era de la información, se hace cada día más patente la necesidad de mantener actualizado y en permanente formación para poder responder a las exigencias educativas y laborales de la sociedad (Chirino, Nuris Margarita; Molero, Lourdes Maigualida; Hinojosa Castro, Rosalba, 2021).

La necesidad de fomentar el uso de las tecnologías de la información y comunicación se acrecienta durante la pandemia en el año 2020 ya que su uso permitió mantener una actualización de las modalidades educativas, permitiendo una mayor enseñanza-aprendizaje en los diferentes niveles educativos.

La educación multimodal ha permitido la implementación de nuevas herramientas educativas como son las TIC ya que estas como una vía de comunicación permite la integración de las diferentes modalidades de aprendizaje como lo son presencial, virtual, online, plataformas de e-learning. Ya que este tipo de educación multimodal agrupa los diferentes modelos educativos relacionados con lo semipresencial, no presencial o como los modelos a distancia, abiertos y mixtos.

Con la tecnología a través de la educación multimodal ha implicado desarrollar competencias de mayor complejidad, tales como la innovación, el análisis de datos, el trabajo orientado a la colaboración y los proyectos y en general, la formación de Ciencia, Tecnología, Ingeniería, Arte y Matemática. Así mismo trabajar las competencias socioemocionales, tales como la sociabilidad, la resiliencia, empatía y el pensamiento crítico (GOES, 2019-2020).

2.2.2. Capacitación docente y plataformas de uso en la educación multimodal:

Unos de los actores principales en transformar el sistema educativo son los docentes ya que durante la pandemia ratificaron el compromiso que tiene con la comunidad educativa y sus aprendizajes, a raíz de la pandemia por COVID-19 el Ministerio de Educación hizo que se replanteará como se iba a garantizar el proceso de enseñanza-aprendizaje en los estudiantes, del mismo modo se les implementó nuevas herramientas a los maestros para poder garantizar el aprendizaje en sus estudiantes, con respecto a lo mencionado se generó la estrategia multimodal.

El MINEDUCYT ante la emergencia que atravesaba el país el 31 de marzo de 2020 los docentes del sector público por medio de sus correos institucionales recibieron una encuesta la finalidad de esta es conocer el desempeño y las herramientas tecnologías con que los docentes del sector público contentaban, ya que esto permitiría que el MINEDUCYT implementará las estrategias de la continuidad educativa, se contó con 32,135 docentes para la encuesta.

Todos los docentes del sector público fueron capacitados en Google Classroom, muchos de ellos tenían limitantes para la conectividad y no contaban con computadoras o Tablet, pero recibieron la capacitación por medio del celular, esto no era impedimento para los docentes ya que la capacitación les favoreció para poder tener nuevas herramientas y modalidades de estudio.

De tal manera, es como MINEDUCYT implementó las estrategias de “Continuidad Educativa ante la emergencia del COVID-19” la que permitía acortar la brecha que existía entre la educación y el mundo digital. Es por ello por lo que el ministerio de educación con ayuda del Instituto de Formación Docente (INFOD), la Dirección Nacional de Gestión Educativa y la Secretaría de Innovación de la Presidencia, sumaron esfuerzos para implementar la formación docente en línea que esto permitiría a los docentes crear, y/o fortalecer las habilidades tecnológicas.

Y es así como el 10 de abril de 2020 los docentes del sector público de las diferentes instituciones educativas recibió la convocatoria para la Capacitación de Google Classroom, de tal manera que en el correo recibido se especificaba que la formación estaría centrada en el uso o gestión de Google Classroom/Google Suite for Education, el 14 del mismo mes comenzaron con las inscripciones a los Cursos de Classroom asignados y con la proyección de una clase en línea sincrónica a través de la plataforma de YouTube. (Hernández Pereira, Ricardo; Arévalo, Amaral, 2020)

Los canales o plataformas que se han utilizado para la educación multimodal son: televisión, radio, internet y guías impresas para la continuidad educativa.

Durante la pandemia el uso de la televisión fue una de las plataformas en las que recurrió el Ministerio de Educación, el 28 de mayo de 2020 fue abierta la franja denominada “Aprendamos en Casa” esto dio oportunidad a la continuidad educativa.

La franja educativa permitió ofrecer apoyo audiovisual y una interlocución diferente a las familias y a los docentes para lograr un mayor impacto en los estudiantes, puesto que por medio de la televisión educativo no se asignaban tareas, y se hacía un repaso de contenidos, la programación ofrece contenidos de ciencia, salud y medio ambiente, matemática, lenguaje, estudios sociales y un desarrollo físico socio emocional para los estudiantes de todos los niveles.

Por su parte la radio también juega un papel fundamental en el desarrollo de educación multimodal, en El Salvador se apertura el programa “Aprendamos en Casa con la Radio” a partir del 01 de febrero de 2021 por medio de Radio El Salvador 96.9, los lunes, martes,

jueves y viernes de 2:00pm a 5:00pm, dicho programa serán dirigidos para la población estudiantil desde primer grado a primer año de Bachillerato.

De igual manera, las Guías de Continuidad Educativa, son guías impresas de los contenidos de cada asignatura según el nivel educativa, estas se publican semanalmente en el sitio oficial del “mined.gob.sv/continuidadeducativa/”, y se entregan de forma impresa a los estudiantes que no tienen acceso a internet, permitiendo así facilitar el aprendizaje a todos los estudiantes.

Igualmente, el internet es una herramienta que permite una variedad de recursos para estudiantes y profesores, puesto que es una forma atractiva, diferente y visual para aprender, estimular y explorar en los diferentes ámbitos de la educación.

En definitiva, con estas plataformas como estrategia de Continuidad Educativa, permite una educación multimodal más completa ofreciendo contenidos de televisión, plataforma Google Classroom, guías impresas y a estas se le suma la radio.

2.2.3. Implicaciones en la realidad salvadoreña:

Durante el año 2020 la educación en nuestro país El Salvador, sobrelleva retos tanto para el Ministerio de Educación, y el gobierno Central, ya que debían partir con una nueva modalidad educativa, esto implicaba retos para los profesores, estudiantes, y padres de familia.

Puesto que al inicio fue una total odisea poder suplir a las demandas educativas, porque no todos los estudiantes poseen conexión a internet, en muchos hogares no hay aparatos electrónicos, como celulares, Tablet o computadora.

Es por ello, que la tecnología formó parte de la dinámica educativa, con el cierre de centros de educativos las tecnologías de la información y comunicación (TIC) facilitó la educación multimodal y está, desarrolló nuevas metodologías para la comunicación entre maestros, estudiantes y padres de familia.

De tal forma la educación pública dio un salto a la brecha digital en todo el país, el Gobierno actual invirtió en computadoras y tabletas con todas las aplicaciones didácticas e internet gratuito para todos los estudiantes y maestros. Las computadoras y tabletas que han sido entregadas a los estudiantes y maestros cuentan con los programas educativos de las cuatro asignaturas básicas, desde primer grado hasta Bachillerato, así mismo cuenta con el sistema

operativo de Windows 10, el programa Google Classroom y una certificación del idioma inglés para los alumnos de último año de Bachillerato, en la plataforma Platzi.

2.3. Estrés

2.3.1. Antecedentes

El estrés acompaña al ser humano desde sus orígenes, a lo largo del tiempo ha sido un estímulo para que las personas hayamos podido aprender de la experiencia vivida y transmitida de generaciones en generaciones con cierto costo personal y social; en tiempos prehistóricos el estrés era una respuesta idónea en el ambiente hostil, pero tras la revolución industrial el estrés cobró otro significado en nuestra vida, la actividad humana distaba enormemente de recolectar y cazar para sobrevivir y se fundió en realizar un esfuerzo reiterado para adaptarse a las tareas monótonas de turnos rotativos y a crecientes exigencias para procurar satisfacer las necesidades diarias y algunas veces necesidades sociales e infundadas que no van acorde a la de sobrevivir.

Con esto en mente podemos comprender porque el tema del estrés está ampliamente discutido en la actualidad y como artículos, foros, textos y libros científicos exhiben su amplia divulgación como estrategia para afrontar esta dolorosa experiencia; El Salvador no podía ser la excepción por ello según un foro sobre “Depresión y Salud Mental” (2019) de la Organización Panamericana de la Salud – OPS, dio a conocer de voz de Dra. Violeta Menjívar Ministra de Salud periodo 2014-2019 que en “El Salvador los trastornos mentales que tienen mayor prevalencia son la ansiedad, la depresión, el alcoholismo y el suicidio”; con ello podemos interpretar, que la ansiedad forma parte de uno de los trastornos de mayor prevalencia, si bien no es lo mismo que el estrés pero sus síntomas suelen ser similares.

Además, según las estadísticas anuales del 2020 entregadas por el MINSAL aseguran que 11,818 niños de entre 10 a 19 años fueron atendidos con el diagnóstico de trastornos relacionados con el estrés los cuales representan un 3% aproximadamente de las consultas totales de ese año, y que 8,126 hombres de entre 20 a 39 años fueron diagnosticados con trastornos relacionados con el estrés los cuales representan 3% de las consultas totales de ambos sexos durante el año 2020 (la cifra de mujeres se ve opacada por afecciones de otra

índole por ello no figuran como una de las 10 consultas más frecuentes dentro de ese rango de edad); con ello queda demostrado que la población salvadoreña sufre de diversos malestares asociados al estrés por lo cual, el tema se vuelve relevante de investigación y claro, nace la iniciativa de diseñar propuestas de intervención ante tales necesidades.

La palabra estrés se ha utilizado en múltiples ocasiones con significados diversos y muchas de estas situaciones remarcan un significado ambiguo; el estrés puede ser definido como un esquema de “respuestas primitivas” que prepara al organismo para reaccionar ante situaciones de peligro que requieran intervenciones físicas urgentes como peleas, huida, reacciones reflejas, etc. (Megías-Lizancos & Castro-Molina, 2020)

2.3.2. Enfoques:

Diversas disciplinas han estudiado el estrés enfocándose en diversos aspectos por lo cual daremos un recorrido por los diferentes enfoques para concluir con la opinión en consenso de las autoras.

Los *enfoques fisiológicos y bioquímicos* señalan la importancia de la respuesta orgánica, sostienen que el estrés se origina en el interior de la persona; para los *enfoques con orientación psicosociales*, sostienen que el estrés se origina a partir de un estímulo en interacción con la situación vivida, señalando la importancia de los factores externos.

Por otra parte, podemos encontrar los *enfoques con tendencias mediacionales o transaccionales*, ponen el acento en la acción decisiva del sujeto en el proceso, sosteniendo que el estrés tiene origen en la evaluación cognitiva que hace la persona, como producto de intermediar entre los componentes internos y los que provienen del entorno.

En contraste podemos encontrar, *enfoques centrados en la calidad del estrés*, los cuales distinguen el estrés negativo (distrés) y el estrés positivo (eustrés), este enfoque expone que si la respuesta a los estímulos estresores se realizan en armonía, respetando los parámetros fisiológicos y psicológicos del sujeto, son adecuadas en relación con la demanda y su consume biológica y físicamente la energía dispuesta por el sistema general de adaptación, se habla entonces de eustrés; su contrario es cuando, las respuestas han sido insuficientes o

exageradas en relación con la demanda, ya sea en el nivel biológico, físico o psicológico, y no se consume la energía mencionada entonces se produce distrés. (García & Mazo, 2011)

Finalmente, podemos encontrar enfoques más recientes denominados *modelos integradores multimodales*, señala que el estrés debe comprenderse como un conjunto de variables que funcionan de forma sincrónica y diacrónica², dinamizadas a lo largo del ciclo vital, presentando una visión comprensiva más amplia del tema.

2.3.3. Fases y tipos de estrés según su ámbito:

La respuesta de estrés ante determinada situación pasa por diferentes fases desde su comienzo hasta que alcanza su máximo de intensidad, cada una de las siguientes fases detalladas posee una serie de características y reacciones fisiológicas concretas en el organismo, las cuales nos permiten ubicar las diferentes señales de peligro y amenaza. Según Hans Selye citado en Sánchez 2011, menciona las tres fases del estrés:

- Alarma: Esta se caracteriza por la liberación de hormonas. Se movilizan los sistemas defensivos del organismo para lograr la adaptación y afrontar la situación de estrés. Hay aumento de la secreción de glucocorticoides, de la actividad del Sistema Nervioso Simpático, de la secreción de noradrenalina por la médula suprarrenal; inicia el Síndrome de lucha o huida y se presenta una baja resistencia a los estresantes.
- Resistencia: La activación hormonal sigue siendo elevada. El organismo llega al clímax en el uso de sus reservas, al reaccionar ante una situación que lo desestabiliza. Se normalizan, la secreción de glucocorticoides, la actividad simpática y la secreción de noradrenalina. Desaparece el síndrome de lucha/huida³, y hay una alta resistencia (adaptación) a los estresantes.
- Agotamiento: El organismo pierde de manera progresiva su capacidad de activación. Queda inhibida la provisión de reservas, lo que trae como consecuencia enfermedades e incluso la muerte. Hay aumento de la secreción de glucocorticoides, pero finalmente hay un marcado descenso.

² Examinación a partir de un punto en concreto y a través del tiempo.

³ Es una respuesta fisiológica ante la percepción de daño, ataque o amenaza a la supervivencia.

2.3.4. Tipos de estrés

Entre los diferentes tipos de estrés podemos encontrar algunos que se clasifican por su origen, su duración y gravedad, pero para efectos de la investigación vamos a mencionar algunos.

- a. *Estrés Agudo*, este se manifiesta como una reacción inmediata ante situaciones específicas, desencadenando respuestas fisiológicas y emocionales, este tipo de estrés es de corta duración y suele estar vinculado a eventos puntuales, como presentar un proyecto importante o enfrentar una evaluación académica.
- b. Encontramos a su vez el *Estrés Crónico*, se caracteriza por prolongarse a lo largo del tiempo, manifestándose debido a situaciones persistentes o continuas; puede surgir de tensiones laborales prolongadas, problemas familiares o factores ambientales constantes, afectando la salud física y mental a largo plazo.
- c. El *Estrés Fisiológico*, este afecta directamente las funciones biológicas y físicas del cuerpo, manifestándose a través de síntomas como dolores de cabeza, trastornos del sueño y tensiones musculares. Este tipo de estrés puede ser desencadenado por diversos factores y tiene un impacto directo en la salud física.
- d. El *Estrés Psicológico*, está relacionado con pensamientos y emociones, generando ansiedad, presión mental y preocupaciones constantes. Este tipo de estrés puede resultar de desafíos cognitivos, como la sobrecarga de información o la gestión de situaciones emocionalmente exigentes.
- e. Además, encontramos interesante el *Estrés Ambiental*, pues es el que proviene del entorno y puede ser desencadenado por condiciones laborales difíciles, problemas familiares o tensiones en el entorno social. Este tipo de estrés tiene su origen en factores externos al individuo y puede influir significativamente en su bienestar general.
- f. El *Estrés Laboral*, surge de las demandas y presiones presentes en el entorno de trabajo. Puede manifestarse debido a plazos ajustados, alta carga de responsabilidades o conflictos en el ámbito laboral, afectando tanto el rendimiento laboral como la salud mental del individuo.
- g. El *Estrés Traumático*, se relaciona con experiencias extremadamente difíciles o eventos traumáticos, como situaciones de violencia o desastres naturales. Este tipo

de estrés puede dar lugar al trastorno de estrés postraumático (TEPT) y afectar profundamente la salud mental.

- h. El *Estrés Socioeconómico*, surge de preocupaciones financieras o desafíos económicos, impactando la estabilidad y el bienestar general de un individuo. La incertidumbre financiera y las dificultades económicas pueden contribuir a este tipo de estrés.
- i. El *Estrés por Sobrecarga*, se experimenta cuando las demandas superan los recursos disponibles, generando una sensación de falta de control. Este tipo de estrés puede surgir en situaciones donde las responsabilidades son demasiado exigentes para la capacidad de afrontamiento del individuo.
- j. Y finalmente el *Estrés por Cambio*, se manifiesta ante eventos significativos o modificaciones en la vida, como cambios laborales, mudanzas o transiciones importantes. La adaptación a nuevas circunstancias puede generar tensiones emocionales y desafíos en la gestión del cambio.

Es importante reconocer que el estrés puede manifestarse de diversas maneras y afectar a las personas de manera única. Además, la percepción del estrés puede variar según la personalidad, la resiliencia y otros factores individuales.

2.3.5. Estrés Laboral:

El estrés laboral u ocupacional y sus implicaciones en la salud y en la calidad de vida se han convertido en uno de los temas más relevantes y de mayor preocupación en la actualidad. Este término se refiere a los estados en los cuales vive el sujeto debido a su interacción con su contexto organizacional, laboral y ocupacional, y que es considerado como una amenaza de peligro para su integridad física y psíquica (Buendía, 2001).

Al igual que ocurre con el término estrés, el estrés laboral debe ser considerado como el resultado de la relación o transacción entre el individuo y el entorno laboral. La Organización Mundial de la Salud (OMS), en su documento “La Organización del trabajo y el estrés” (Leka, et al, 2004 citado en (Vidal Lacosta, 2019)), define el estrés laboral como “la reacción

que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación”.

Es decir, el nivel de estrés laboral depende de las condiciones de trabajo, distintas condiciones de trabajo redundan en niveles distintos de estrés y diferencias individuales. Otro elemento decisivo son las diferencias individuales. Cierta nivel de desafío en el trabajo puede resultar estimulante y motivador. Sin embargo, cuando las demandas y las presiones se vuelven excesivas, generan consecuencias negativas para los trabajadores, las experiencias de estrés pueden deteriorar la salud y el bienestar de los trabajadores, pero pueden también, en determinadas condiciones, tener consecuencias beneficiosas.

De hecho, como señaló Selye (1956), conviene distinguir el estrés positivo o “eustress” del negativo o “distress” De hecho, existe evidencia empírica que relaciona significativamente las experiencias de estrés, en especial cuando son intensas o tienen carácter crónico, con el malestar psicológico, las molestias psicosomáticas, los problemas de salud mental, los trastornos musculoesqueléticos y con enfermedades gastro-intestinales y cardiovasculares.

Esos problemas, a su vez, suelen tener repercusiones negativas. En muchos casos, el control de las fuentes de estrés laboral queda fuera del alcance del individuo y está inmerso en estructuras y procesos gestionados por la organización. Tampoco cabe limitar el análisis al estudio de las diferencias individuales, debiendo considerar los aspectos psicosociales culturales y estructurales. Hoy por hoy, fenómenos como la globalización, el desarrollo de la ciencia y tecnología, han generado cambios y en las condiciones mismas de trabajo, que a su vez han influido en el surgimiento de nuevos factores de riesgo psicosocial.

Basados en este concepto, entenderíamos entonces que el estrés es un estado de tensión causado por un desajuste entre las exigencias y las demandas físicas, emocionales, psicológicas, comportamentales, a las que está expuesto un trabajador en su ambiente de trabajo, y la manera cómo las enfrenta y los recursos que dispone para ello. No es, por lo tanto, una patología psicosocial o una enfermedad mental, pero sí el padecerla, puede ocasionar manifestaciones diferentes en cada persona, en algunos, por ejemplo, alterar su forma de pensar, actuar o sentir, y en otros impulsar oportunidades de mejora o superación personal (INSHT, 2015).

2.3.6. Estrés Académico:

A lo largo de la vida, muchas de las situaciones que se viven son estresantes, tanto las positivas como las negativas, pero el estrés no es siempre nocivo y perjudicial, sino que en muchas ocasiones sirve a la acción o a lograr metas en la vida (Fernández Martínez, 2009).

Orlandini (1999), siguiendo la tradición que concibe el estrés como una tensión excesiva, señala que "desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar", (citado en Barraza, 2004, p. 143). En consecuencia, tanto alumnos como docentes pueden verse afectados por este problema.

Por otra parte, hay un enfoque psicosocial del estrés académico, que enfatiza los factores psicosociales que pueden originarlo, y que lo concibe como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada, finalmente, se enuncia la definición de estrés académico; que desde el modelo sistémico cognoscitivista, Barraza (2006), uno de los autores latinoamericanos que más ha aportado datos investigativos y conceptuales sobre el tópico que nos ocupa:

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta:

- ✓ Cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores.
- ✓ Cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).

- ✓ Cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output⁴) para restaurar el equilibrio sistémico.

Por estas razones, afirmamos que la presencia del estrés académico no puede entenderse solamente sobre la dicotomía salud-enfermedad; ni tampoco el éxito o fracaso deben condicionarse solamente a factores internos o de personalidad, sino también a factores externos o ambientales en los cuales influyen, obviamente, las capacidades de los individuos generando resultados académicos diferentes.

La gran mayoría de los estudiantes experimenten un grado elevado de estrés académico, pues tienen la responsabilidad de cumplirlas obligaciones académicas; experimentan en ocasiones sobrecarga de tareas y trabajos, y además la evaluación de los profesores, la exigencia de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño, esto les genera mucha ansiedad. Esta gran activación puede redundar de modo negativo tanto en el rendimiento en los diferentes compromisos académicos, como en la salud física y mental de los estudiantes.

Una vez que se identifican las situaciones que generan estrés, es importante reconocer cómo el sujeto reacciona frente a ellas, los efectos que generan en el organismo y en sus emociones.

Aunque inicialmente el estrés es normal y provechoso, ya que nos ayuda a activarnos para poder responder a las demandas y exigencias del medio, con el tiempo nuestro cuerpo y nuestra mente se van agotando y comienzan a disminuir en su rendimiento.

Para prevenir esta baja en el rendimiento debemos regular la cantidad de tiempo que nos mantenemos funcionando bajo altos niveles de exigencia, fase a la que se denomina resistencia, que se ve seguida de la fase de agotamiento.

Si, a pesar del agotamiento, no nos detenemos a descansar y hacer una pausa para recuperar energías, nuestro organismo podría entrar en una fase de cronificación de las manifestaciones de la fase de agotamiento del estrés.

Estas manifestaciones pueden darse en diversos ámbitos -físicas, psicológicas y en la conducta- y es importante reconocerlas para ir las identificando en la medida en que van apareciendo y así poder tomar medidas preventivas.

⁴ Son conductas visibles como el lenguaje, el pensamiento, la memoria o la percepción.

2.3.7. ¿Estrés laboral o estrés académico?

Como equipo investigador se encontró un problema conceptual donde el estrés académico abarca las consecuencias en los estudiantes y las del docente las deja fuera; tomando en cuenta el doble rol que el docente cumplió durante la pandemia COVID-19 donde realizaron actividades de estudiantes y a la vez el papel activo de profesor, con el propósito de incluir al docente se creó un nuevo concepto de estrés académico.

Considerando los aspectos previamente expuestos, se infiere que nos referimos a una situación de estrés académico en este escenario particular. En este contexto, el docente asume un doble rol que no puede desvincularse ni ser analizado de manera independiente. En este caso, lo académico trasciende el ámbito tradicional del aula, y los docentes se ven frecuentemente inmersos en el papel de alumnos. Dicha dinámica va más allá de una simple capacitación, ya que este término suele asociarse con la adquisición de habilidades en sesiones de corta duración. Contrariamente, el proceso de aprendizaje implica la amalgama de conocimientos preexistentes con elementos novedosos, dando lugar gradualmente al desarrollo de habilidades, recursos e ideas innovadoras.

2.3.8. Factores psicosociales:

El impacto psicológico y social de la labor docente camina por un rumbo en que la vida se lleva tan acelerado, podemos ver de cómo esto influye y afecta al ser humano. Las nuevas formas en la que se trabaja en esta actualidad a raíz de la pandemia, en un corto tiempo se ha visto cómo ha modificado el entorno en los trabajos que el docente realiza para poder impartir sus conocimientos, después de que en las actividades que habitualmente realizaban, la labor docente fue una de las más afectadas, pues el proceso de adaptación resultó en una tarea agotadora que resultó en estrés laboral, el cual afecta gravemente la salud física y mental de los profesores afectando considerablemente su calidad de vida.

En un escenario educativo, se está acostumbrado a seguir un calendario, una planeación y un ritmo que han llevado tiempo de elaboración y que han sido planteados tomando en cuenta contenidos y cargas horarias de una forma de enseñanza bien conocida, que es la presencial. En el aula, el profesor conoce sus materiales, sabe en qué momentos va empleando sus

estrategias de enseñanza, las modifica con base en la respuesta de sus alumnos, interactúa naturalmente con ellos y sabe qué evaluará en cada clase.

El estrés es un problema de salud de gran relevancia que se agravó entre los docentes. Es necesario conocer sus síntomas, las consecuencias que sobrelleva y las medidas preventivas aplicables, para así minimizar sus riesgos, en estos tiempos en que necesitamos contar con un estado de salud óptimo, es importante identificar sus síntomas.

Podemos decir que las personas se encuentran en un estado de estrés constante, pues es parte del funcionamiento de nuestro organismo. Es la manera de alertar que algo no está bien, o que alguna situación se encuentra fuera de nuestro control; sin embargo, cuando supera ciertos límites, se torna nocivo. Esta es la etapa de mayor riesgo y donde posiblemente se generen enfermedades que pueden perjudicar gravemente el estado de salud de las personas.

2.3.9. Síntomas del estrés académico:

El estrés sucede cuando una persona no es capaz de adaptarse al cambio en su ambiente, esto a su vez puede causar enfermedades físicas o psicológicas, aunque el cuerpo siempre maneja cierto estado de estrés permitiéndole estar activo. Las personas pueden tener estrés físico o mental, sufriendo de esta manera cambios fisiológicos mayores y menores, en el cual intervienen el Sistema Nervioso Simpático.

Según Barraza en el 2007 refiere que el estrés académico es el resultado de dos factores los cuales son: los estresores académicos y los síntomas.

- a. *Estresores Académicos:* García Muñoz (2004) refiere que se origina en el espacio educativo frente a factores como eventos y demandas entre otras que influyen o recargan de indistinta manera la valoración del docente desde su lugar de poder, el exceso de alumnos por aula y la dificultad de la interacción alumno-docente en una forma nueva que se tiene que adaptar a esa modalidad.
- b. *Síntomas del estrés académico:* Los síntomas del estrés académico pueden ser catalogados como físicos, psicológicos y comportamentales, el estrés afecta órganos y funciones de todo el organismo. Los síntomas más comunes para (Sánchez 2011, citado en Venancio, 2018) entre los síntomas físicos uno de los primeros síntomas en aparecer es el nerviosismo, un estado de excitación en el que el sistema nervioso

responde de forma exagerada o desproporcionada a estímulos considerados normales se tienen: dolor de cabeza, bruxismo, presión alta, disfunciones gástricas, dolor de espalda, excesiva sudoración; los síntomas psicológicos más importantes son los temblores, ansiedad, tristeza, irritabilidad, indecisión, inseguridad, inquietud, pesimismo y entre los síntomas comportamentales se tiene a los olvidos frecuentes, aislamiento, conflictos, desgano, escaso interés, indiferencia hacia los demás, aumento o reducción de la ingesta de alimentos.

2.3.10. El estrés como generador de diversas patologías:

Comenzaremos este apartado aclarando que no se puede estar enfermo de estrés pero si a causa del estrés y solo cuando es prolongado; así como, la glucosa y el colesterol son fundamentales para que nuestro cuerpo funcione en armonía pero su exceso puede llegar a provocar enfermedades; debido a esto intentaremos explicar alguna de las múltiples Enfermedades Relacionadas con el Estrés (ERE), en condiciones normales todo organismo se mantiene en equilibrio el cual es dinámico pues hay un cambio en todos los sistemas orgánicos para movernos, pensar y dormir, tales como los sistemas de regulación de temperatura, digestión o funcionamiento cerebral. (Cólica, 2012)

Alguno de los signos y síntomas ya sean psicoemocionales o físicos, que nos indican que estamos atravesando por estrés prolongado son:

- *Desgaste o cansancio emocional*, desde fatiga física o mental desproporcionada a lo acostumbrado.
- *Estado de alerta e hipervigilancia constante*, desconfianza que continúa incluso después de descansar.
- *Labilidad emocional*, cambios abruptos entre irritabilidad, hostilidad e incluso agresividad, facilidad para el llanto o hipersensibilidad.

Entre las enfermedades que pueden aparecer al mantenerse demasiado tiempo en la fase de estrés prolongado tenemos:

- *Dermatitis seborreica*; es una enfermedad crónica en la cual existe una inflamación de las zonas de la piel en que existe un mayor número de glándulas sebáceas. Las áreas de afectación más frecuente son el cuero cabelludo, las caras laterales de la nariz, los párpados, la piel detrás de las orejas y la zona media del tórax. Sin embargo, otras áreas tales como los pliegues cutáneos, la ingle y glúteos pueden afectarse ocasionalmente. La piel afecta, adopta una coloración rojiza y se cubre de unas escamas grasientas de color amarillento. Si bien, entre las causas más frecuentes podemos encontrar el hongo *Malassezia*, cambios hormonales, alteraciones neurológicas uno de los factores de riesgo es atravesar por estrés o depresión ya que al prolongarse disminuyen el sistema inmunológico provocando que sea más fácil padecer de esta enfermedad que se puede extender a diversas zonas del cuerpo. (Piquero-Martín, 2005)
- *Presión arterial alta*; la presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias, la medida se divide en dos números, la presión sistólica que es cuando el corazón bombea la sangre hacia las arterias y la presión diastólica que es cuando el corazón se encuentra en reposo y la fuerza disminuye, los valores anormales se encuentran entre 140/90 o más y 120/139 que es cuando se habla de hipertensión arterial. Entre los factores de riesgo podemos encontrar: Dieta alta en sodio, grasa o colesterol, problemas crónicos de salud como diabetes o renales, antecedentes familiares sobrepeso, anticonceptivos, alcohol y claro estrés prolongado, debido al aumento de hormonas como el cortisol que provocan que el corazón bombee más rápido sangre ya que nos prepara para la huida o la lucha.
- *Síndrome de Intestino irritable*; es una disfunción del intestino grueso que causa dolores abdominales, gases, distensión, constipación o diarrea, aún se desconoce la causa exacta, se suele diagnosticar en base a los signos y síntomas; sin embargo, entre sus causas más comunes se encuentran alimentación inadecuada, sedentarismo, crecimiento excesivo de bacterias intestinales, y esto también tiene un componente psicoemocional muy fundamental, estudios demuestran que las personas que experimentaron estrés o acontecimientos traumáticos en la infancia son más propensas a desarrollar colon irritable, sin embargo, afirman que no es una causa como tal sino más bien un desencadenante es decir que vivir con constantes

preocupaciones, estrés prolongado, frustración, depresión u otros trastornos asociados puede desencadenar el inicio de los síntomas.

- *Onicofagia*; más que una enfermedad, síndrome o trastorno, es un hábito, el cual consiste en morderse las uñas de forma compulsiva acarreado diversas lesiones físicas tales como, problemas en los dientes, deformación de la cutícula, formación de verrugas, infecciones, afectación por hongos o bacterias e incluso la elevación de los bordes laterales del dedo. Una de las causas es experimentar estrés prolongado o eventos traumáticos en la infancia, pues es un hábito adquirido en esa edad, no obstante puede ser adquirido en la adultez o recuperarlo al enfrentarse a situaciones amenazantes, frustrantes o que sobrepasen los recursos que ya se conocen pues requieren sobre exigirse; esto se debe, a que al morderse las uñas la persona consigue una sensación placentera, pero es necesario evaluar costes y beneficios de dicho hábito. (Torrijos Valencia, Maria Viridiana et al, 2016)
- *Diabetes*; es una enfermedad que se presenta cuando el nivel de glucosa en la sangre, también conocido como azúcar en la sangre, es demasiado alto. La glucosa en la sangre es la principal fuente de energía y proviene de los alimentos. La insulina, una hormona que produce el páncreas, ayuda a que la glucosa de los alimentos ingrese en las células para usar como energía. Algunas veces, el cuerpo no produce suficiente o no produce nada de insulina o no la usa adecuadamente y la glucosa se queda en la sangre y no llega a las células. Entre las causas más comunes se encuentra una dieta alta en carbohidratos, sedentarismo, tabaquismo y distrés; el estrés prolongado no solo disminuye el sistema inmunitario, no solo provoca presión alta lo cual se traduce en glucosa alta, sino también provoca más liberación de hormonas lo cual a largo plazo va provocando que se produzca la diabetes, una enfermedad crónica es decir, que no tiene cura, además, podemos agregar que diversos sobresaltos, frustración prolongada o cambios abruptos de emociones son uno de los mayores desencadenantes de la enfermedad.

2.3.11. Relación del estrés con la ansiedad:

La ansiedad ha sido ampliamente estudiada por la psiquiatría y la psicología, diversas escuelas psicológicas han abordado su propio enfoque, pero sin duda es necesario poder separar conceptos como el miedo, la angustia y el estrés ya que se encuentran estrechamente relacionados.

El término ansiedad proviene del latín “*anxietas*” que significa estado de agitación. (Real Academia Española, 2014). Aunque enfoques de psicoanálisis y humanistas prefieren el término angustia parecer ser que *angustia* y *ansiedad* son sinónimos.

Ansiedad y miedo: Para aclarar estos conceptos usaremos los siguientes tres criterios.

- a) Presencia o ausencia de un estímulo concreto, el miedo se vivencia en presencia de un objeto real amenazante mientras que la ansiedad es una respuesta a la anticipación del peligro en ausencia de este.
- b) Síntomas intensos, el miedo presenta síntomas que tienen como objetivo la lucha o la huida, mientras que en la ansiedad se pueden experimentar síntomas de paralización y sentimientos de incapacidad.
- c) Proporción entre estímulo y respuesta, el miedo es tan intenso en proporción a la intensidad del estímulo amenazados, en cambio la ansiedad puede ser respuesta desproporcionada en cuanto a la intensidad del estímulo amenazador.

Clark y Beck (2012) definieron al miedo como un estado neurofisiológico automático primitivo de alarma que conlleva la valoración cognitiva de una amenaza para la seguridad física o psíquica de un individuo; y a la ansiedad, como un sistema complejo de respuesta conductual, fisiológica, afectiva y cognitiva- denominado modo de amenaza- que se activa cuando eventos o circunstancias se anticipan como aversivos, porque son percibidos como imprevisibles e incontrolables, pudiendo potencialmente amenazar los intereses vitales de una persona.

Ansiedad y estrés:

Según Sierra et al. (2003), la perspectiva teórica que mejor logra diferenciarlos es la fisiológica, al definir al estrés como el resultado de la incapacidad del individuo frente a las demandas del entorno, y a la ansiedad como la reacción emocional frente a una amenaza manifiesta a nivel cognitivo.

En la práctica estos conceptos se pueden vivenciar y parecer muy similares, es necesario un diagnóstico con una prueba psicométrica para poder diferenciar si la persona está atravesando por un proceso producto del estrés en cualquiera de sus tipos e intensidad o si está escalando a ansiedad en alguna de las siguientes situaciones.

Ansiedad Normal:

Según el DSM-V la versión más actualizada a la fecha, define como trastornos de ansiedad aquellos que comparten características de miedo y ansiedad excesivos acompañados de alteraciones conductuales; al leer esta definición surge la interrogante sobre qué es la ansiedad, para conceptualizarla usaremos el término “ansiedad normal” el cual encontramos definida en el DSM-V como “es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura” además, según la teoría cognitiva encontramos la ansiedad normal como “una respuesta emocional compleja que se activa ante procesos de evaluación y reevaluación cognitiva que permite analizar información relevante sobre la situación, los recursos y el resultado esperado”

La respuesta de ansiedad contempla diversos procesos en continúa interrelación los cuales pueden ser cognitivos, fisiológicos, conductuales y afectivos.

- ❖ Los procesos cognitivos son activados por el procesamiento de información relevante, estos se manifiestan como aprensión, miedo, autopercepción de indefensión, escasa concentración, dificultades de razonamiento y sensación de irrealidad o despersonalización.
- ❖ Los procesos fisiológicos son activados por la activación combinada de la rama simpática y parasimpática del sistema nervioso autónomo, teniendo como finalidad preparar al organismo para actuar en contextos valorados como amenazantes o peligrosos, se manifiestan como taquicardia, tensión muscular, sudoración, hiperventilación, opresión torácica o parestesias (cosquilleos o sensación de pinchazos en la piel).
- ❖ Los procesos conductuales son las acciones generadas con la finalidad de prevenir, controlar, luchar o huir del peligro, sus manifestaciones pueden ser respuestas de paralización, cautela, abandono, evitación y/o búsqueda de seguridad. Sin que esto pueda interferir, limitar o deteriorar el funcionamiento diario del sujeto en áreas importantes de su vida.

- ❖ Finalmente, los *procesos afectivos* aluden a la experiencia subjetiva de la sensación ansiosa, estos implican procesos de reevaluación cognitiva de la propia activación fisiológica de ansiedad. Las manifestaciones afectivas se componen por efectos negativos displacenteros de nerviosismo, tensión, aprehensión, agitación, entre otros, que revelan el malestar subjetivo vivenciado.

Ansiedad como rasgo de personalidad:

La ansiedad como rasgo de personalidad se refiere a la disposición del individuo a percibir situaciones como peligrosas o amenazantes y a la tendencia a responder ante estas situaciones con los procesos antes descritos, los cuales se convierten en una característica de la personalidad y se mantienen estables a lo largo del tiempo y en diversas situaciones; por ende, podemos inferir que la ansiedad como rasgo puede ser un preámbulo para la aparición de diversos trastornos mentales.

Ansiedad como patología:

Es una respuesta emocional exagerada y desproporcionada en relación con el valor objetivo de amenaza que posee la situación, esta respuesta se deriva de una cognición disfuncional que atribuye una valoración errónea al peligro, llegando a deteriorar el funcionamiento cotidiano en lo social, laboral o familiar. Implica un estado duradero denominado “aprensión ansiosa”, que se manifiesta de forma espontánea con miedo, percepción de aversión, incontrolabilidad, incertidumbre e incapacidad de lograr los resultados esperados.

Teorías Psicológicas sobre la ansiedad:

- Teoría del Aprendizaje*, según esta teoría, la ansiedad puede ser aprendida a través de condicionamiento clásico y operante. Experiencias aversivas asociadas con ciertos estímulos pueden llevar a respuestas ansiosas condicionadas. Asimismo, el refuerzo negativo de evitar situaciones temidas refuerza la ansiedad.
- Modelo Cognitivo*, la teoría cognitiva destaca el papel de los procesos de pensamiento en la ansiedad. Las distorsiones cognitivas, como la catastrofización y la interpretación negativa de eventos, contribuyen al mantenimiento de la ansiedad. La terapia cognitivo-conductual se basa en esta perspectiva, centrándose en modificar patrones de pensamiento disfuncionales.

- c. *Bases Neurobiológicas*, la ansiedad tiene fundamentos neurobiológicos que involucran áreas cerebrales como la amígdala, el hipotálamo y la corteza prefrontal. Desbalances en los neurotransmisores, como la serotonina y la dopamina, también están asociados con trastornos de ansiedad.

Factores de Riesgo y Protectores de la ansiedad:

Diversos factores influyen en el desarrollo de la ansiedad. Factores genéticos, experiencias traumáticas, predisposición biológica y factores ambientales pueden aumentar el riesgo. Sin embargo, el apoyo social, la resiliencia y las estrategias de afrontamiento efectivas pueden actuar como factores protectores.

Tratamientos y Estrategias de Intervención:

Diversas aproximaciones terapéuticas han demostrado eficacia en el tratamiento de los trastornos de ansiedad. La terapia cognitivo-conductual, la terapia farmacológica y enfoques como la relajación y mindfulness son utilizados para abordar la ansiedad y mejorar la calidad de vida de quienes la experimentan.

2.3.12. Estrés con relación a las nuevas modalidades pedagógicas

Consecuentemente y con base a la información recolectada se manifiesta que el uso de la tecnología es una herramienta indispensable para el continuo proceso de enseñanza-aprendizaje, pero debido a esas nuevas experiencias de las nuevas modalidades que se han implementado, el uso de la tecnología ha causado que los docentes manifiesten diferentes síntomas y /o sentimientos al momento que se comenzó a implementar estas nuevas modalidades, esos síntomas y/o sentimientos son las causa de que como seres humanos manifestamos a los nuevos cambios.

Ya que tuvieron que aprender en poco tiempo el uso de estas plataformas, debido a que la pandemia en el año 2020 marcó un hito en la historia de la humanidad ya que solo el hecho del confinamiento en aquel entonces conllevó una manifestación de aspectos psicológicos negativos en la población tales como el estrés, ansiedad, entre otros. El confinamiento dio lugar a que el Gobierno de El Salvador junto al MINEDUCYT implemente las nuevas actividades virtuales para que las clases sigan su curso. El nuevo sistema educativo llevó a

los profesores y alumnos a que reajustaran su estilo de vida, los profesores tuvieron que capacitarse y buscar mecanismo que les permitiese continuar con el proceso educativo.

Dentro de la investigación se corrobora que el estrés académico fue parte de la vida de los docentes del COED Estado de Israel, puesto que hubo consecuencias como problemas endocrinos, digestivos o neurológicos, ansiedad, apatía o depresión. Cabe mencionar que el estrés surge cuando las demandas del entorno sobrepasan la capacidad de la persona para enfrentarlas. el estrés comienza a cobrar un interés sobresaliente y necesario en el campo es lamentable que, en el ámbito educativo, de manera general, el estrés docente siga siendo un tema desconocido. Para que un docente pueda hacer frente a las demandas enseñanza-aprendizaje de una manera efectiva, primeramente, tiene que estar preparado y actualizado en temas como el de las modalidades virtuales que cambiaron de una forma repentina y que lastimosamente (no han sido parte del currículo en su formación académica); y además como persona debe estar física y mentalmente sana para realizar su trabajo.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo de investigación:

El presente trabajo de grado es de tipo cuantitativa ya que este es un método de investigación que por medio de métodos estadísticos permitiendo así pronosticar fenómenos por medio de datos numéricos. Al recolectar los valores permitirá calcular con qué frecuencia se da el fenómeno estudiado y así poder observar las condiciones reales de este.

Por medio de este tipo de investigación se puede ofrecer valores numéricos basados en muestras y estos resultados obtenidos se pueden transferir a poblaciones enteras por exploración y así obtener un más amplio conocimiento sobre el tema investigado.

3.1.1. Tipo de estudio

Es de tipo exploratorio porque por medio de este podemos incrementar el conocimiento sobre la temática de interés pues nos permite familiarizarnos con lo desconocido, novedoso o escasamente estudiado logrando así ser un punto de partida para futuras investigaciones.

La importancia de este tipo de investigación exploratoria es que ayuda a comprender mejor la magnitud del tema en cuestión, así como las características de las personas implicadas y los puntos de utilidad más significativos. Lo primero de la investigación tipo exploratoria es definir la temática de manera concreta, alcanzar una mejor comprensión de la investigación así mismo profundizar sobre el tema. Es importante retomar que este tipo de investigación puede proyectar conocimientos preliminares para futuras investigaciones, ya que se aplica un cuestionario a los docentes; en bien de, establecer los niveles de estrés. Los datos encontrados se quieren generalizar y replicar sus resultados.

3.2. Población y Muestra

3.2.1. Población

La población escogida es del Complejo Educativo Estado de Israel, ubicado en Sonsonate Norte, distrito de Nahuizalco, dicha institución está dividida desde parvularia hasta bachillerato, la planta docente esta instituida por 34 docentes tanto del sexo masculino como

femenino, de ambos turnos, y de estudiantes con un total de 759 masculinos y 622 femeninas haciendo una totalidad de 1,381 estudiantes de ambos turnos.

3.2.2. Muestra

El tipo de muestra que se empleó en esta investigación es el muestreo no probabilístico por conveniencia, el cual no todos los individuos tienen la misma probabilidad de ser seleccionados. La selección de la muestra puede realizarse a través del juicio del encuestador ya sea por su edad o por sus años de ejercer la carrera, así mismo como el tiempo que ha ejecutado las diferentes modalidades de clases.

Tomando una muestra del COED Estado de Israel, trabajando directamente con los maestros de dicha institución con una muestra de 30 maestros de ambos sexos, con edades desde los 35 años a 65 años; con al menos 3 años de experiencia ejerciendo su profesión y que haya tenido un acercamiento con las clases virtuales.

Y una muestra de 50 estudiantes de ambos sexos, de educación básica de 4° a 9° y de 1° y 2° año de bachillerato, con edades desde los 10 a 18 años, para dicha muestra el requisito fue que haya recibido clases en más de una modalidad metodológica.

3.3. Técnicas e Instrumentos

Para la investigación sobre el estrés académico provocado por las nuevas modalidades pedagógicas incorporando tecnología en los profesores de educación básica y media durante la pandemia COVID-19, es por ello que el equipo recolectó la información con las técnicas, cuestionario autoadministrado y escala heteroaplicada, los instrumentos aplicados fueron sometidos a criterios de jueces con el fin de adquirir validez para la presente investigación este proceso constó de una rigurosa evaluación por cinco prominentes profesionales de campos variados relacionados a la problemática de estudio, dichos instrumentos fueron cuestionarios dirigido a maestros, cuestionario dirigido a alumnos y una escala ya estandarizada la Escala de Ansiedad de Hamilton.

3.3.1. Técnicas operativas

Cuestionario autoadministrado: Consiste en recopilar datos por medio de preguntas planteadas por el investigador de forma autónoma mediante una guía explícita que indique la forma de responder.

Escala heteroaplicada: Este tipo de escalas consiste en que el investigador de manera oral le trasmite al sujeto las preguntas del cuestionario o bien se puede realizar como una conversación sobre lo experimentado sobre el tema y el investigador puntúa contrarrestando la respuesta del sujeto con su experiencia en el campo.

3.3.2. Instrumentos

Validación de instrumentos: Los primeros dos instrumentos a continuación descritos fueron sometidos a un juicio de pares y a una prueba de pilotaje con el fin de adquirir validez para la presente investigación, dicho proceso constó de una rigurosa evaluación por cinco prominentes profesionales de campos variados relacionados a la problemática de estudio para lo cual se adjuntan los resultados. (Ver Anexo 7.4)

Cuestionario dirigido a maestros: En dicho instrumento podrá encontrar un espacio para datos generales, objetivo principal e indicaciones precisas, seguido por 13 ítems que evalúan lo siguiente: experiencia durante el año 2020 con respecto a las nuevas modalidades metodológicas a nivel profesional y personal, así como emocional, experiencia física durante ese periodo de tiempo, así como su frecuencia e intensidad, incluyendo estrategias que pudo ejecutar para poder superar la situación. (Ver Anexo 7.1)

Cuestionario dirigido a alumnos: Este instrumento consta de 10 ítems destinados a conocer la experiencia de los alumnos con respecto a las clases virtuales o alguna otra modalidad utilizada y el nivel de satisfacción que alcanzaron, además de conocer si el profesional a cargo de la enseñanza manifestó alguna dificultad durante el proceso. (Ver Anexo 7.3)

Escala de ansiedad de Hamilton: (Ver Anexo 7.2)

A. Ficha técnica

- *Nombre original:* Hamilton Anxiety Scale, (HAS)
- *Autores:* Max R. Hamilton

- *Referencia:* The assessment of anxiety states by rating. Br J Med Psychol 1959; 32:50-55.
- *Lugar de Adaptación:* Validación de las versiones en español de la Montgomery-Asberg Depression Rating Scale y la Hamilton Anxiety Rating Scale para la evaluación de la depresión y de la ansiedad. Med. Clin (Barc) 2002;118(13):439-9.
- *Tiempo de aplicación límite:* 10-30 min.
- *Ámbito de aplicación:* Clínico, sintomatología.
- *Administración:* Heteroaplicada
- *N.º de ítems:* 14
- *Población:* Adultos

B. Fundamentación teórica

La escala fue diseñada en 1959; desde entonces ha sufrido algunos cambios, pero esta versión es la más ampliamente utilizada en la actualidad. Su objetivo era valorar el grado de ansiedad en pacientes previamente diagnosticados y, según el autor, no debe emplearse para cuantificar la ansiedad cuando coexisten otros trastornos mentales (específicamente desaconsejada en situaciones de agitación, depresión, obsesiones, demencia, histeria y esquizofrenia).

Se trata de una escala heteroaplicada de 14 ítems, 13 referentes a signos y síntomas ansiosos y el último que valora el comportamiento del paciente durante la entrevista. Debe cumplimentarse por el terapeuta tras una entrevista, que no debe durar más allá de 30 minutos. En cada caso debe tenerse en cuenta tanto la intensidad como la frecuencia de este.

Cada ítem se valora en una escala de 0 a 4 puntos. Hamilton reconoce que el valor máximo de 4 es principalmente un punto de referencia y que raramente debería alcanzarse en pacientes no hospitalizados.

C. Material de prueba

- Escala de aplicación.
- Material auxiliar: cronómetro, lapiceros o lápices y gomas de borrar.

D. Variables de exploración

- Aspectos conductuales de la ansiedad
- Fisiológica
- Cognitiva

E. Características de los elementos

Cada criterio en la escala es un sentimiento independiente, que está relacionado con la ansiedad. La colaboración de cada uno, de aquellos criterios de calificaciones independientes, son significantes para evaluar la severidad de la ansiedad del paciente.

Contiene 4 apartados que se explicarán a continuación: *I. Expresiones corporales*, son 6 aspectos que nos permitirán corroborar si la persona se siente cómoda durante el llenado de los cuestionarios; *II. Expresiones verbales*, son 3 elementos que nos ayudan a comprender si la persona tiene pleno conocimiento de sus recuerdos o podría estar formulando información a base de su imaginación; *III. Apariencia física*, son 4 aspectos que nos permitirán poder observar la presentación de las personas el día de la recolección de datos; *IV. Expresiones faciales*, son 4 elementos que nos ayudan a detectar el impacto emocional a la hora de relatar las experiencias durante el llenado de cuestionarios.

Los criterios en que nos basamos para poder aplicar la escala de ansiedad de Hamilton fueron: ya que es un instrumento muy práctico para hacer una valoración eficiente del estado en que se encuentra la personas ya que permite determinar los síntomas psicósomáticos, procesos cognitivos y sus miedos que las personas puedan presentar.

3.4. Procedimiento

Luego de la reunión informativa sobre el proceso de trabajo de grado, consecuentemente como equipo solicitamos al docente sea nuestro asesor, tomando a bien nuestra petición se coordinaron las asesorías pertinentes al trabajo de investigación, como segundo lugar se determinó el tema a investigar, realizando los objetivos y el perfil de dicha investigación. Simultáneamente se hacía la revisión de la literatura pertinente y la búsqueda de la institución en donde se permitiera trabajar para la aplicación de instrumentos.

Mediante el transcurso de las asesorías se comenzó a formular el protocolo de la investigación, en consecuencia se fue realizando el marco teórico de acuerdo a la literatura recopilada, de la misma manera como equipo se ejecutaron reuniones para la elaboración de instrumentos para alumnos y maestros, por tal razón se formularon cartas para contactar a profesionales y que estos formaran parte criterio de jueces para los instrumentos de tal manera fueron evaluados por ellos, hicieran las observaciones pertinentes para que como equipo se pudieran dar las recepciones finales de estos.

Por consiguiente, con la institución se acordó el día y la hora de la aplicación de los instrumentos tanto para alumnos y maestros, por lo tanto, se hizo la recopilación de los datos

y la redacción del análisis e interpretación de los datos obtenidos. Cabe recalcar que dentro de los instrumentos no se tenía contemplada la entrevista, pero el ambiente propició que los docentes se acercaran a expresar (catarsis) como había sido la experiencia del uso de la tecnología durante la pandemia, es por ello por lo que durante la interpretación de resultados se tomaron las experiencias de los docentes como una técnica de entrevista no estructurada.

Debido a toda la información recolectada a lo largo de la elaboración del trabajo de grado se formularon las conclusiones y recomendaciones que como equipo consideramos pertinentes.

Igualmente se hizo la creación de la propuesta de intervención para aminorar los resultados concluyentes y se adjuntaron los diferentes documentos que conforman el apartado de anexo, acorde a todo lo elaborado se hizo la redacción del informe final. La presentación del informe a la institución donde se realizó la investigación se llevó a cabo en fecha y hora acordada por las autoridades de la institución.

La defensa del trabajo de grado se realizará de acuerdo con las fechas establecidas por la institución correspondiente.

CAPÍTULO IV. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Por medio de la recopilación de la información con los instrumentos antes detallados se verificó cómo las nuevas modalidades de aprendizaje afectaron o no en el desempeño de los profesores del COED Estado de Israel, del departamento de Sonsonate. Durante este capítulo se detalla los resultados que se obtuvieron por medio de un Cuestionario dirigido a los docentes de la institución, así también un cuestionario a alumnos para poder comparar la información, así mismo la Escala de Ansiedad de Hamilton.

4.1. Descripción de datos generales de población docente:

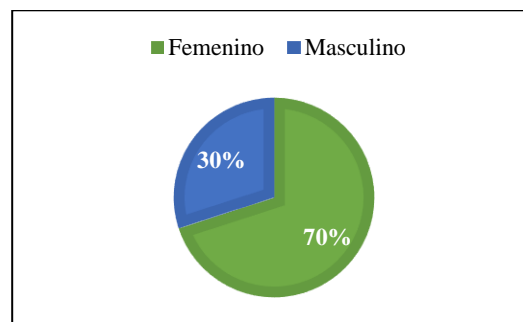
Tabla 1

Género

Género	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	21	70%
Masculino	9	30%
Total	30	100%

Figura 1

Género

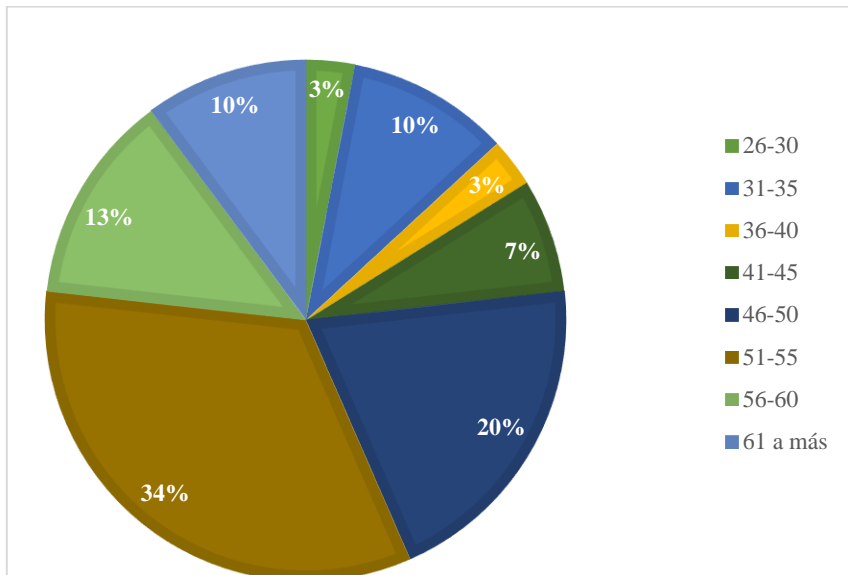


Descripción: En los profesores del COED Estado de Israel, el 30% es del sexo masculino, mientras que el 70% es representado por el sexo femenino.

Tabla 2
Rango de Edad

Rango de Edad	Frecuencia	Porcentaje
20-25	0	0%
26-30	1	3%
31-35	3	10%
36-40	1	3%
41-45	2	7%
46-50	6	20%
51-55	10	33%
56-60	4	13%
61 a más	3	10%
Total	30	100%

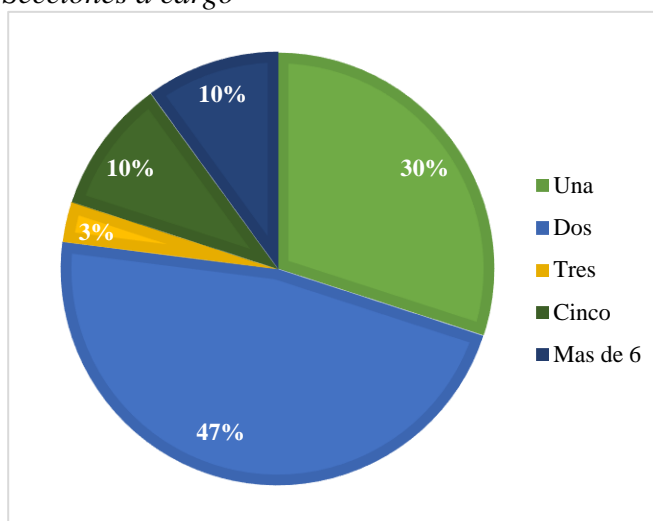
Figura 2
Rango de edad



Los rangos de edad que oscilan los docentes son el 3% entre las edades de 26 a 30 años, el 10% es representado por las edades de 31 a 35 años, el otro 3% es simbolizado por las edades entre 36 a 40 años; el 20% por las edades de 46 a 50, así también el 33% es representado por las edades de 51 a 55, por el contrario, el 13% por las edades entre 56 a 60 años y el otro 10% son los profesores que rondan entre los 61 años a más.

Tabla 3*Secciones a cargo*

Secciones a cargo	Frecuencia	Porcentaje
1	9	30%
2	14	47%
3	1	3%
4	0	0%
5	3	10%
Más de 6	3	10%
Total	30	100%

Figura 3*Secciones a cargo*

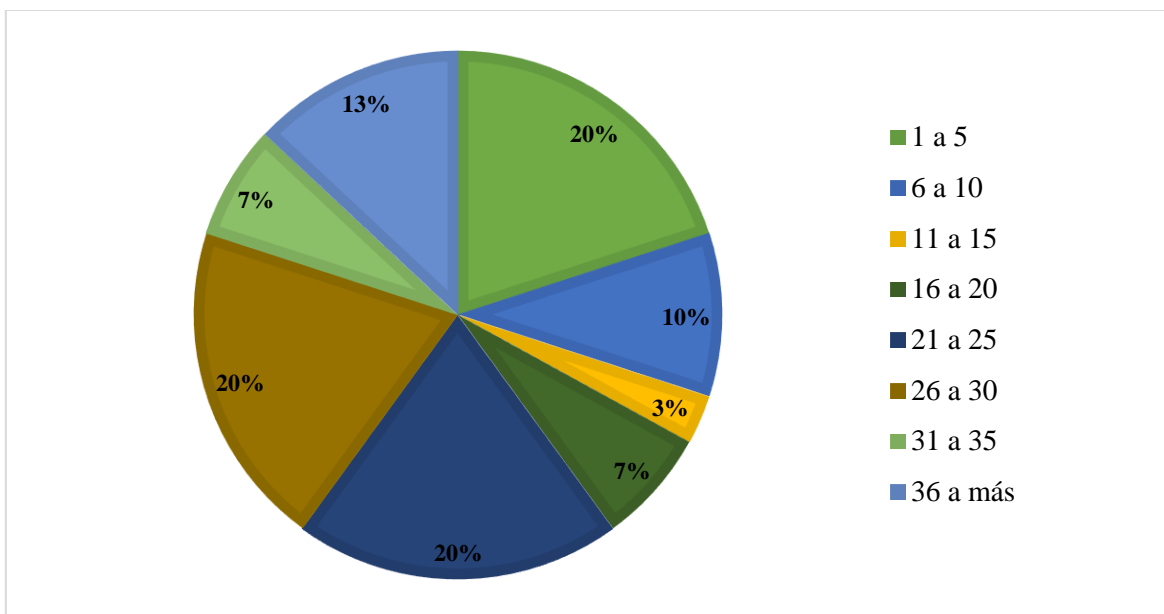
Descripción: El mayor porcentaje de secciones a cargo por cada docente es de dos con un total de 47%, mientras que el 30% tiene solo una sección a cargo, el 3% con tres secciones a cargo, el 0% con cuatro secciones, un 10% con cinco secciones a cargo y el otro 10% con más de seis secciones a cargo; esto refleja que al menos un 20% de los profesores tiene una alta carga de trabajo influyendo directamente en los síntomas de estrés laboral.

Tabla 4*Años de Experiencias*

Años de Experiencias	Frecuencia	Porcentaje
1 a 5	6	20%
6 a 10	3	10%
11 a 15	1	3%
16 a 20	2	7%
21 a 25	6	20%
26 a 30	6	20%
31 a 35	2	7%
36 a más	4	13%
Total	30	100%

Figura 4

Años de experiencia docente



Descripción: Los años de experiencia laboral con los que cuentan los docentes son el 20% entre 1 a 5 años de experiencia, 10% de 6 a 10 años, el 3% de 11 a 15 años; el 7% de 16 a 20 años de experiencia, un 20% de 21 a 25 años, el otro 20% de 26 a 30 años; un 7% de 31 a 35 años, y un 13% con 36 a más años de experiencia en la docencia.

4.2. Análisis de instrumento de maestros

4.2.1. ¿Cuál fue su experiencia durante la pandemia COVID-19 en el ámbito profesional?

Tabla 5

Experiencia profesional durante la pandemia COVID-19

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Creatividad por retos profesionales	8	14.29%
Motivación por nuevos conocimientos	14	25.00%
Abrumado	12	21.43%
Agotamiento físico y mental	14	25.00%
Fracaso en tareas profesionales	3	5.36%
Equilibrio entre lo personal y laboral	5	8.93%
TOTAL	56	100.00%

Figura 5

Experiencia profesional durante la pandemia COVID-19.

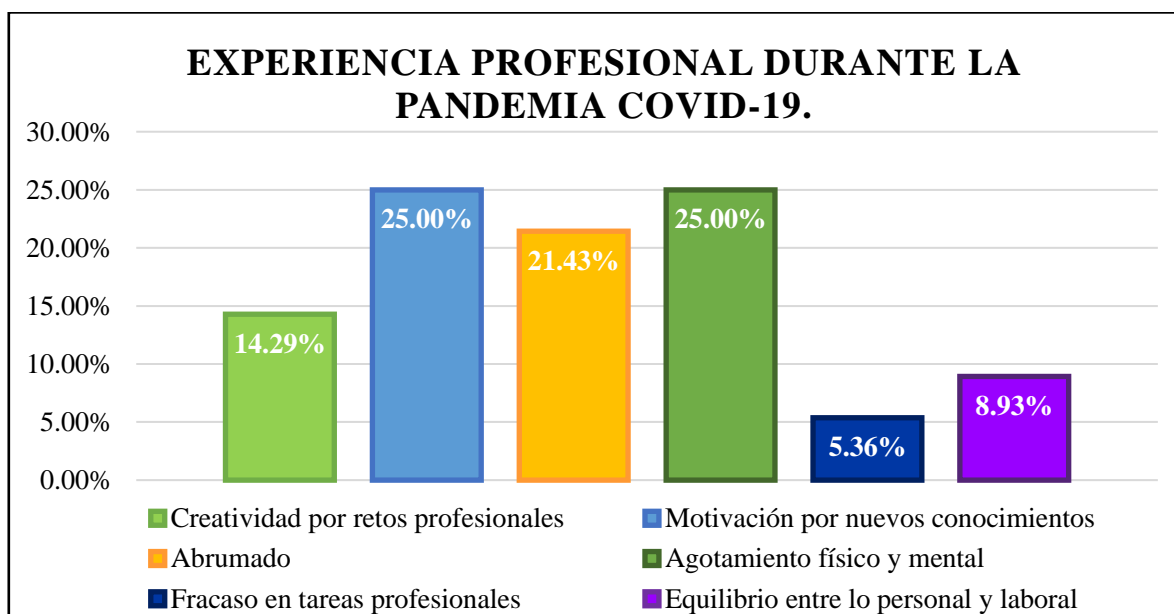


Figura 5. Porcentajes de los diferentes tipos de experiencias en el ámbito profesional que experimentó la muestra durante la pandemia COVID-19.

Descripción: La experiencia profesional que tuvieron los maestros de la COED Estado de Israel, por medio de los resultados obtenidos como lo muestra la gráfica la experiencia más significativa fue sentirse motivado por los nuevos conocimientos con un 25% de elección; la segunda experiencia más significativa con igual incidencia del 25% fue sentirse agotado física y mentalmente; mientras que la tercera fue sentirse abrumado por largos periodos de tiempo con un 21.43% de respuestas; además un 14.29% de la población muestra aseguro experimentar creatividad para afrontar los retos profesionales que se presentaban; mientras que solo un 8.93% afirma que experimentó equilibrio entre la vida personal y laboral; y un 5.36% informa haber fracasado en tareas profesionales durante el periodo de la pandemia COVID-19.

4.2.2. ¿Cuál fue su vivencia en el trabajo?

Tabla 6

Vivencia en el trabajo.

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Mucha carga laboral	11	20.00%
Problemas físicos	6	10.91%
Dificultad de concentración	3	5.45%
Alto grado de exigencia entre las actividades	8	14.55%
Equilibrio entre lo profesional y personal	11	20.00%
Logró captar atención de los estudiantes	6	10.91%
Dificultades para socializar	10	18.18%
TOTAL	55	100.00%

Figura 6

Vivencia en el trabajo

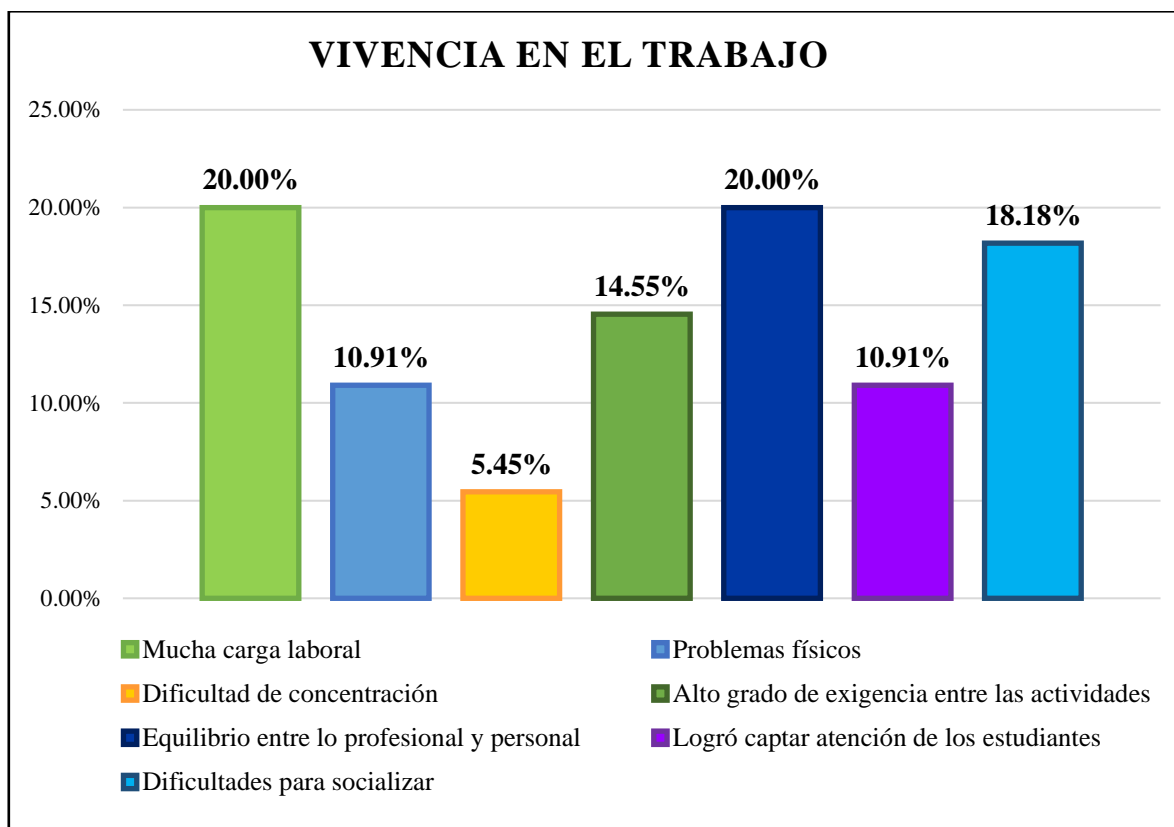


Figura 6. Porcentajes de los diferentes tipos de vivencias en el ámbito profesional, personal y psicobiosocial que experimentó la muestra durante la pandemia COVID-19.

Descripción: La vivencia del trabajo de los maestros durante la pandemia COVID-19, la gráfica muestra que el 20% sintió mucha carga laboral ya que esta experiencia de las clases virtuales implicaba que los maestros fueran estudiantes al mismo tiempo ya que tuvieron que capacitarse para poder hacer uso de la virtualidad, el 10,91% durante esta vivencia experimentó problemas físicos, 5,45% tuvo dificultad para concentrarse, 14,55% de los maestros se exigió altamente en las actividades, 20% mostró un equilibrio entre lo profesional y personal, 10,91% logró captar la atención de los estudiantes y el 18,18% tenía dificultades para socializar.

4.2.3. ¿Cómo se comunicaba con sus compañeros de trabajo y el director de la escuela?

Tabla 7

Medios de comunicación con sus compañeros de trabajo.

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Grupo de WhatsApp	28	47%
Mensajes y llamadas telefónicas	21	35%
Redes sociales	8	13%
De manera presencial	3	5%
TOTAL	60	100%

Figura 7

Medio de comunicación con sus compañeros de trabajo

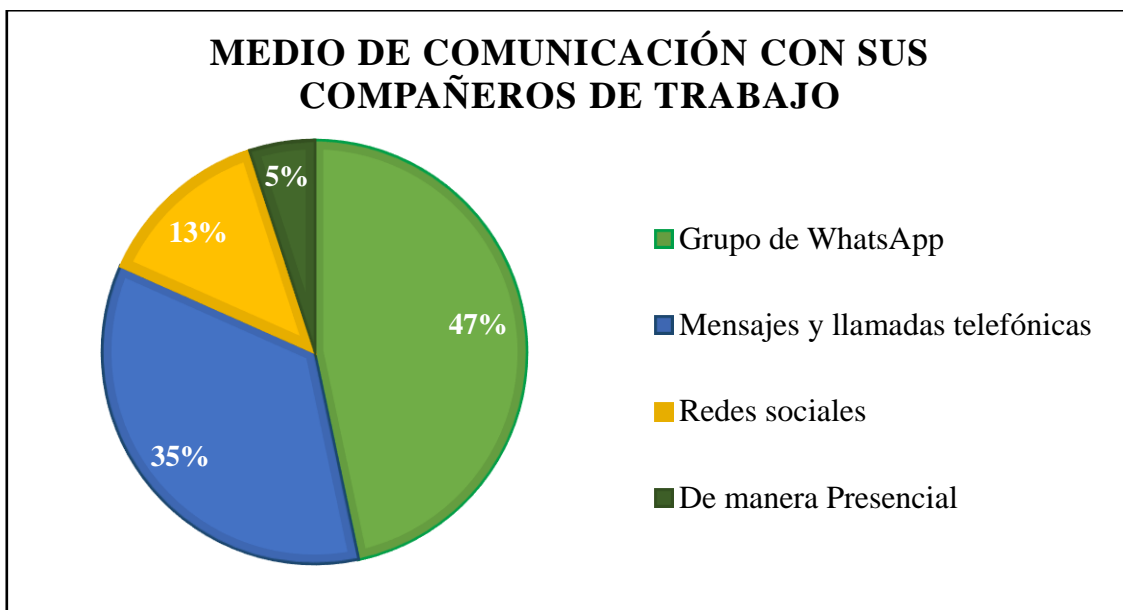


Figura 7. Porcentajes de los diferentes medios de comunicación que la muestra de docentes utilizaba para comunicarse con sus colegas durante la pandemia COVID-19.

Interpretación: La gráfica nos muestra que el 47% mantenía comunicación con sus compañeros de trabajo y el director de la escuela por medio de grupo de WhatsApp, el 35%

por medio de mensajes y llamadas telefónicas, el 13% usaban las redes sociales para comunicarse; mientras que solo el 5% lo hacían de manera presencial.

4.2.4. ¿Previo a la pandemia tenía conocimiento de las plataformas virtuales?

Tabla 8

Conocimiento previo a la pandemia sobre las plataformas virtuales

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	17	57%
No	13	43%
TOTAL	30	100%

Figura 8

Conocimiento previo a la pandemia sobre las plataformas virtuales

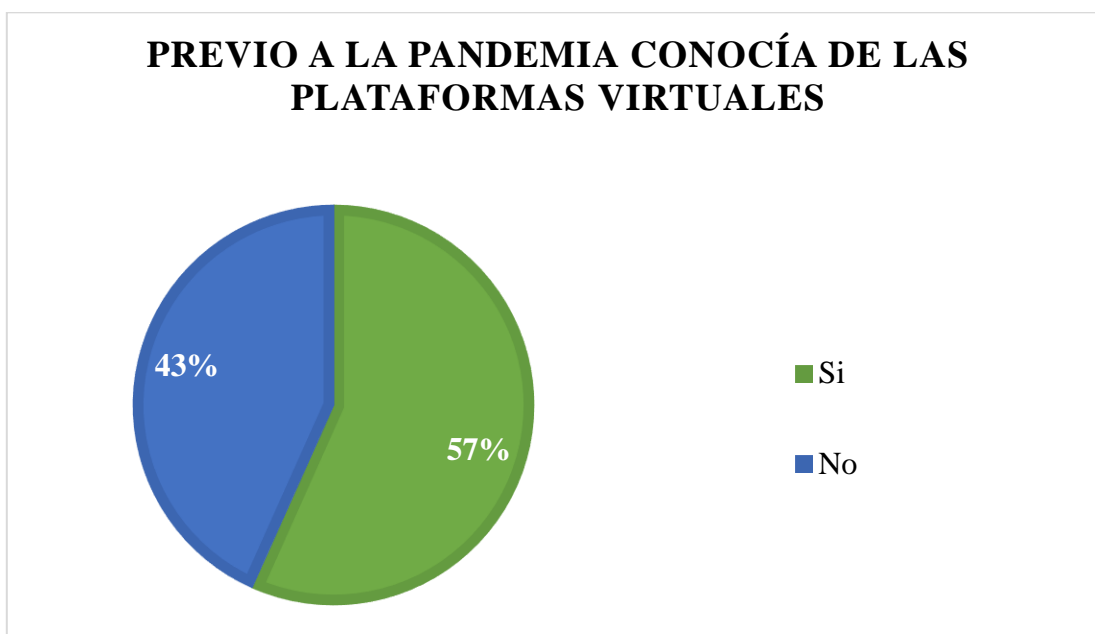


Figura 8. Porcentajes sobre el conocimiento de plataformas de virtuales para el aprendizaje que tenían los docentes muestra previo a la pandemia COVID-19.

Descripción: Los resultados obtenidos nos muestran que previo a la pandemia el 57% de los maestros tenían conocimientos de las plataformas virtuales como Zoom, Meet, Classroom; mientras que el 43% no tenían conocimientos previos.

4.2.5. ¿Previo a la pandemia de COVID-19 cuáles plataformas conocía?

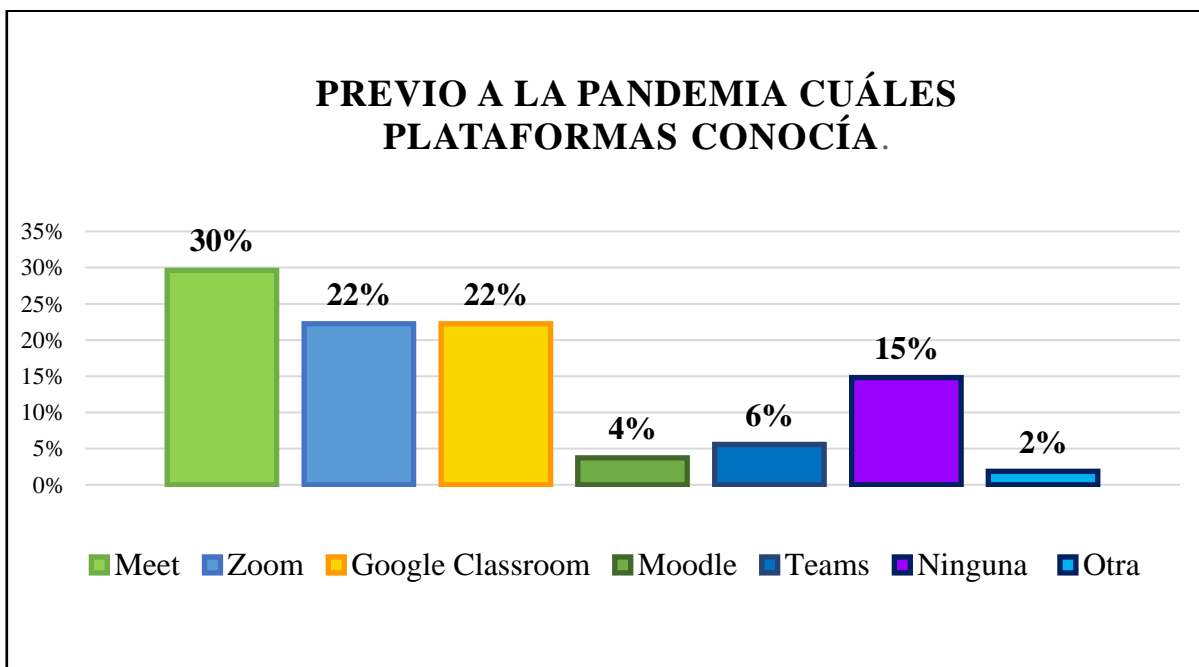
Tabla 9

Previo a la pandemia, cuáles plataformas conocía.

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Meet	16	30%
Zoom	12	22%
Google Classroom	12	22%
Moodle	2	4%
Teams	3	6%
Ninguna	8	15%
Otra	1	2%
TOTAL	54	100%

Figura 9

Plataformas conocidas por los docentes previo a la Pandemia COVID-19



Descripción: Las plataformas que los maestros conocían previo a la pandemia según los resultados obtenidos nos muestra que el 30% conocía Meet, el 22% Zoom, 22% Google Classroom, el 4% Moddle, 6% Teams y el 15% de los maestros no conocían ninguna y el 2% conocían otras plataformas, pero no mencionan cuáles eran estas.

4.2.6. ¿Fue capacitado/a para dar clases en línea por la Dirección de su centro escolar o MINED?

Tabla 10

Capacitaciones para el uso de plataformas virtuales

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si fui capacitado/a	10	26%
Fui capacitada/a, pero deficiente o muy corto	16	42%
No fui capacitado/a	7	19%
Recibí formación por mis propios medios.	5	13%
TOTAL	38	100%

Figura 10

Capacitaciones para el uso de plataformas virtuales

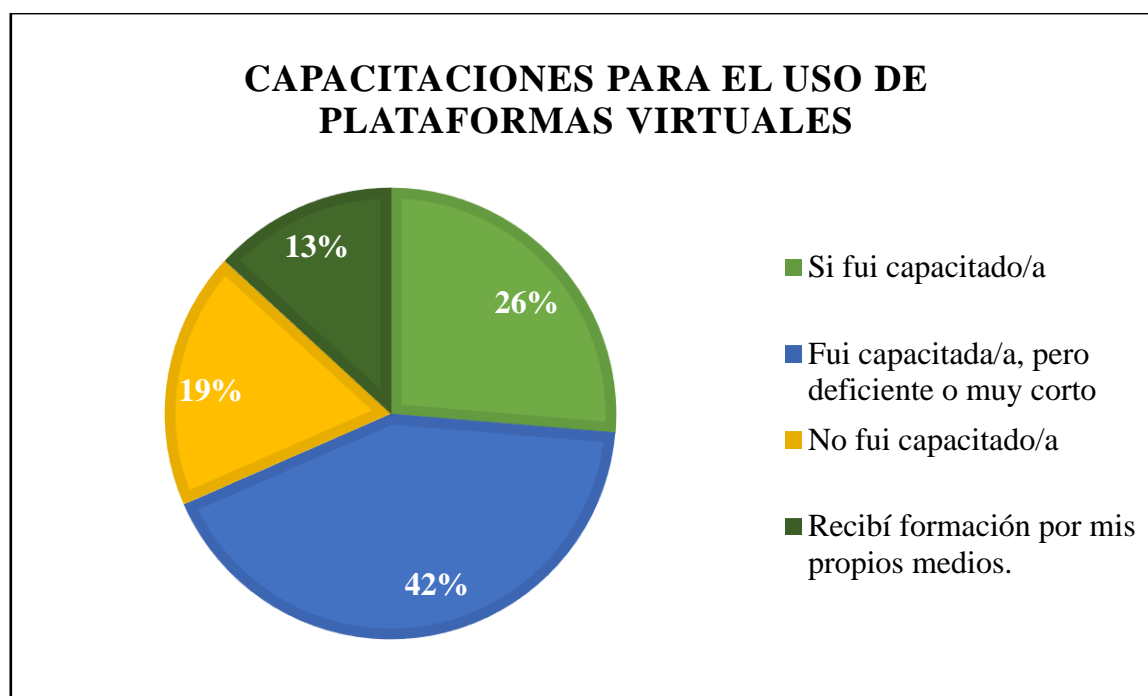


Figura 10. La figura recolecta datos sobre si se brindaron capacitaciones, la calidad de estas y la necesidad de reforzar por sus propios medios, por lo tanto, se podía escoger más de una respuesta.

Descripción: Podemos observar que el 81% de los profesores fue capacitado ya sea por medios estatales o sus propios medios, mientras que el 19% no fue capacitado para poder utilizar recursos tecnológicos. Además, con respecto a la calidad de la capacitación el 42% percibió deficiencias durante las capacitaciones mientras que un 26% se siente satisfecho; mientras que el 13% de las respuestas totales refleja que se tuvieron que ver en la necesidad de reforzar los conocimientos o autocapacitarse por sus propios medios ya sean digitales, empíricos o entre compañeros.

4.2.7. ¿Cómo vivió esa experiencia?

Tabla 11

Experiencia al capacitarse

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Frustrado/a por el uso de nuevas modalidades tecnológicas.	5	15%
Incertidumbre sobre la ejecución de las nuevas modalidades.	15	46%
Motivado/a por los nuevos aprendizajes.	10	30%
Fácil adaptación a las nuevas modalidades.	3	9%
Total	33	100%

Nota: Debido a que esta pregunta recolectaba respuestas en diferentes momentos, podría ser de opción múltiple.

Figura 11

Experiencia al capacitarse

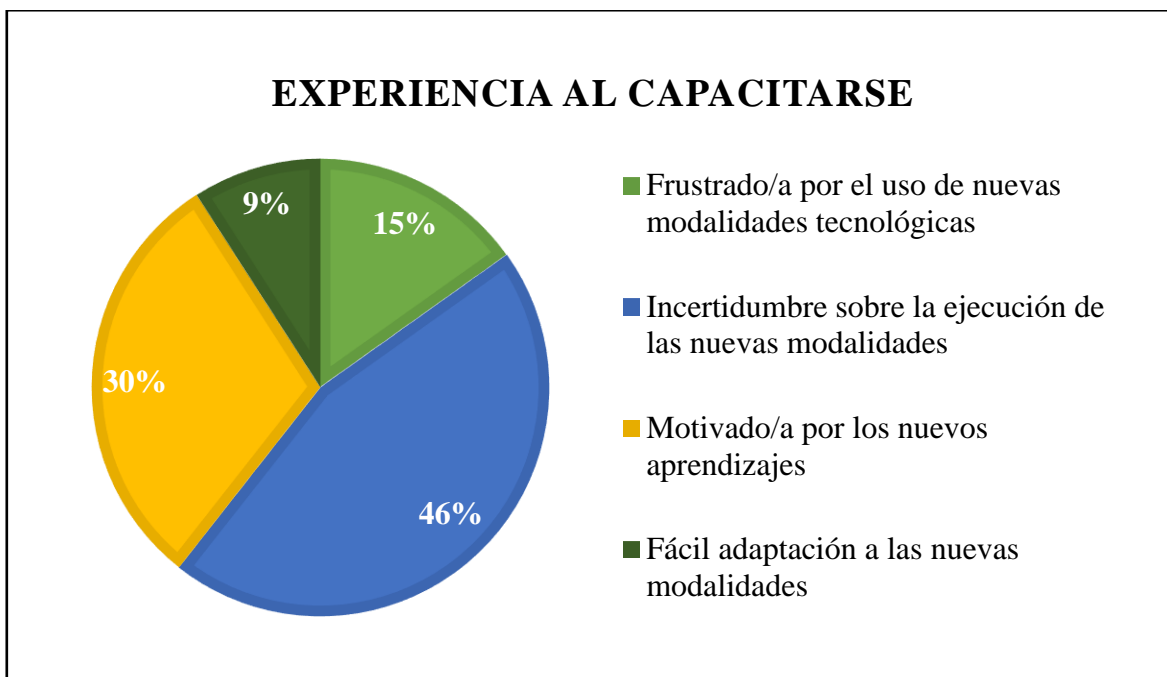


Figura 11. Experiencia subjetiva a la hora de recibir las capacitaciones sobre el uso de las plataformas virtuales.

Descripción: El 46% de las respuestas seleccionadas indica que la población muestra experimentó incertidumbre al momento de poner en práctica lo aprendido en las capacitaciones, el 30% se sintió motivado a la hora de recibir la formación, mientras que el 15% sufrió frustración ante el uso de nuevas metodologías y tan solo el 9% expresó que el contenido era fácil y lo dominaban muy bien.

4.2.8. ¿Cuáles fueron los mayores retos en el área académico-profesional?

Tabla 12

Retos en el campo académico-laboral

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Lograr equilibrar el tiempo entre la vida personal, académico y laboral.	12	22.64%
El aprender nuevas exigencias tecnológicas.	15	28.30%
Encontrar un ambiente adecuado para las clases virtuales.	10	18.87%
Modificar la planeación de sus clases.	6	11.32%
Convertir a la tecnología una aliada para continuar con las labores profesionales	10	18.87%
Total	53	100.00%

Nota: Esta tabla refleja respuestas múltiples sobre los mayores retos que la población muestra enfrentó.

Figura 12

Retos en el campo académico-laboral

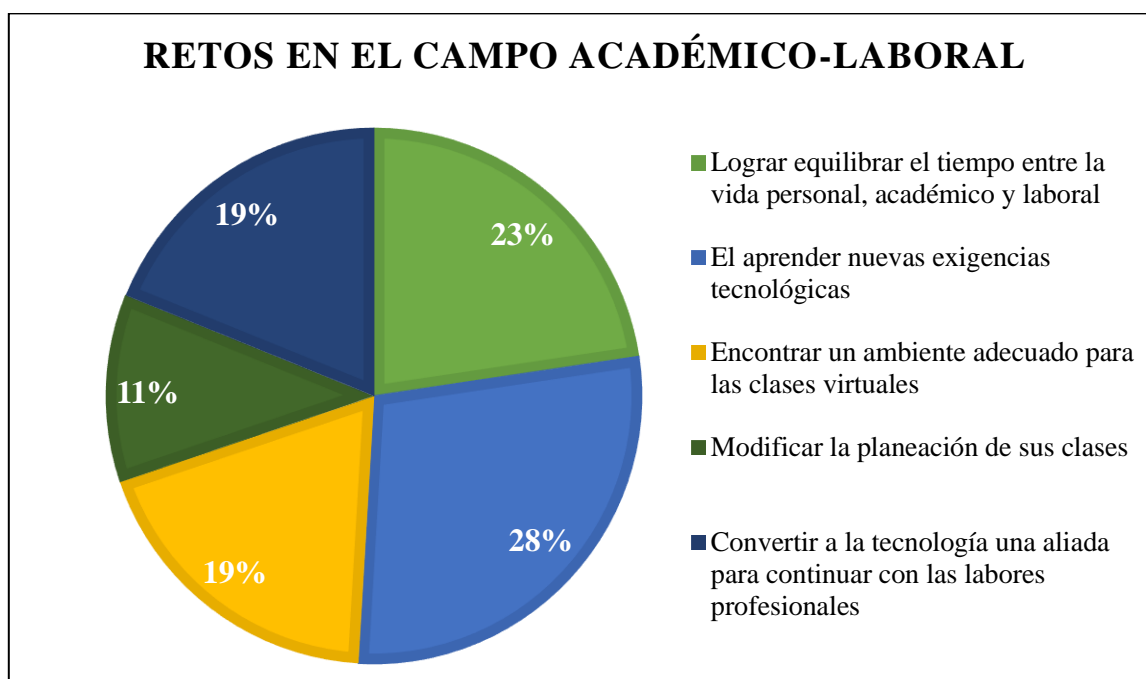


Figura 12. Retos más desafiantes en el campo académico-laboral de la muestra.

Descripción: El 28% de las respuestas seleccionadas indica que la población muestra experimentó como mayor desafío aprender sobre las nuevas exigencias tecnológicas; el 23% de las respuestas ubican que el segundo reto más difícil fue lograr equilibrio entre la vida personal, académico refiriéndose al proceso de aprendizaje y el laboral; un 19% ubican como el tercer y cuarto desafío encontrar un ambiente adecuado para impartir y recibir clases virtuales y convertir a la tecnología como aliada para continuar con las labores profesionales; el 11% de las respuestas seleccionadas indica que lo menos desafiante fue modificar la planeación de sus clases.

4.2.9. ¿Cuál de las siguientes emociones, sentimientos y/o estados de ánimo experimentó durante el proceso desde que se enteró de la pandemia hasta el día de hoy con respecto a aprender sobre cómo ejecutar la modalidad asincrónica y la modalidad virtual?

Tabla 13

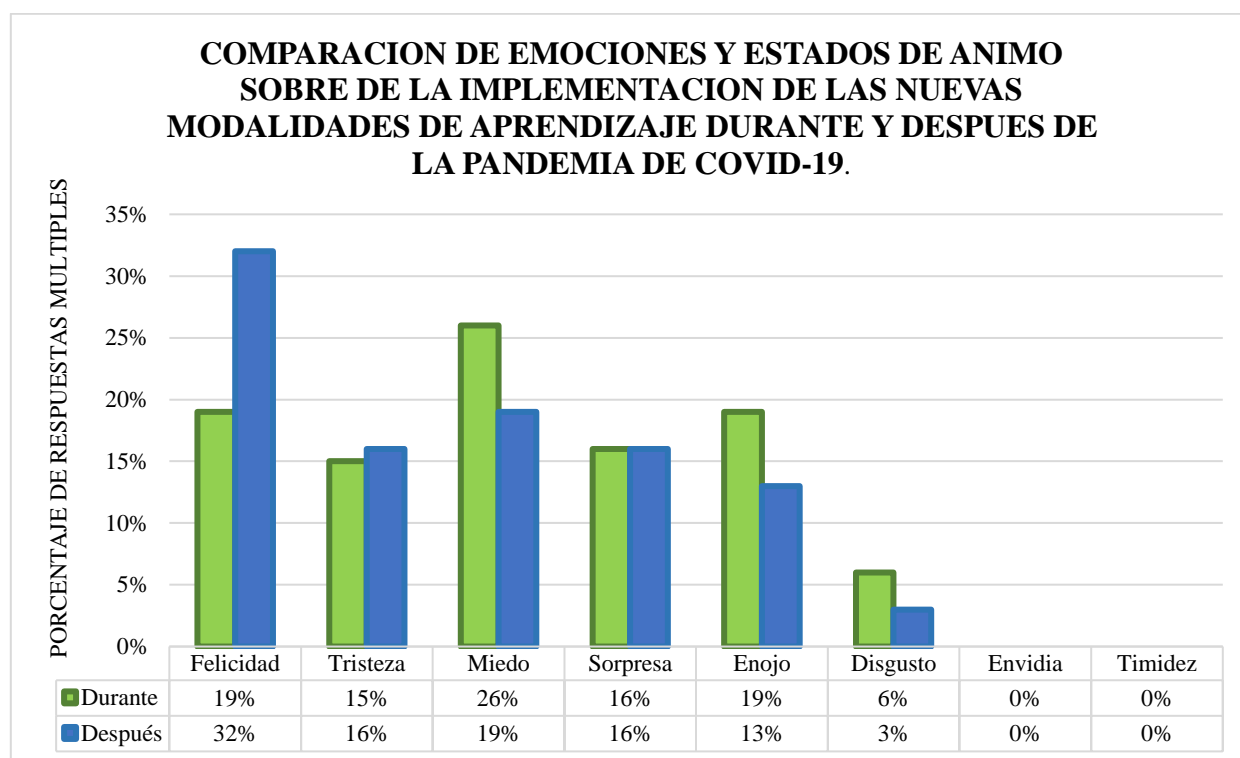
Comparación de emociones y estados de ánimo sobre la implementación de las nuevas modalidades de aprendizaje durante y después de la pandemia de COVID-19.

Opción de respuesta	Durante		Después	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Felicidad	17	19%	22	33%
Tristeza	13	14%	11	16%
Miedo	23	26%	13	19%
Sorpresa	14	16%	11	16%
Enojo	17	19%	9	13%
Disgusto	5	6%	2	3%
Envidia	0	0%	0	0%
Timidez	0	0%	0	0%
Total	89	100%	68	100%

Nota: En la tabla se refleja, las diferentes emociones, sentimientos y/o estados de ánimo que los maestros presentaron durante la pandemia COVID-19, así mismo refleja lo que muestran hasta la fecha.

Figura 13

Comparación de emociones y estados de ánimo sobre la implementación de las nuevas modalidades de aprendizaje durante y después de la pandemia de COVID-19.



Descripción: las emociones, sentimientos y/ o estados de ánimo que los docentes del COED Estado de Israel, presentaron durante y en la actualidad del proceso de aprendizaje de la modalidad asincrónica y modalidad virtual. Se observa que la felicidad durante el proceso de la pandemia COVID-19 tuvo un valor de 19% y en la actualidad se muestra con un 32% esto refleja que ya hay más motivación y satisfacción con los aprendizajes adquiridos.

La tristeza durante el proceso se mostró con un 15% los docentes mostraban desesperación por el cambio a las nuevas modalidades de enseñanza-aprendizaje, en la actualidad se muestra con un 16% aumento porque los docentes manifiestan que no con todos los estudiantes funcionó esta nueva modalidad, ya que algunos mostraban deficiencia a la retención del conocimiento por las condiciones en las reciben las clases.

El miedo con un 26% durante el proceso ya que estas nuevas enseñanzas les causaban angustia, inseguridad, preocupación y rechazo por alguno de ellos, en actualidad esta emoción del miedo bajó a un 19% por la adaptación a la modalidad sin dejar de lado que aún causa preocupación estas nuevas metodologías.

La sorpresa durante y en actualidad se mantiene con un 16% ya que aún hay un grado de confusión al implementar la tecnología en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

El enojo durante el proceso se obtuvo un 19% puesto que causaba frustración y antipatía a la tecnología, en la actualidad se refleja el enojo con un 13% ya que las nuevas modalidades implementadas aún les causa frustración.

El disgusto se refleja durante el proceso con un 6% no les causaba tanta aversión al nuevo proceso de enseñanza-aprendizaje, en actualidad este disminuyó a un 3%.

4.2.10. ¿Durante su labor en la pandemia presentó alguna de las siguientes opciones?

Tabla 14

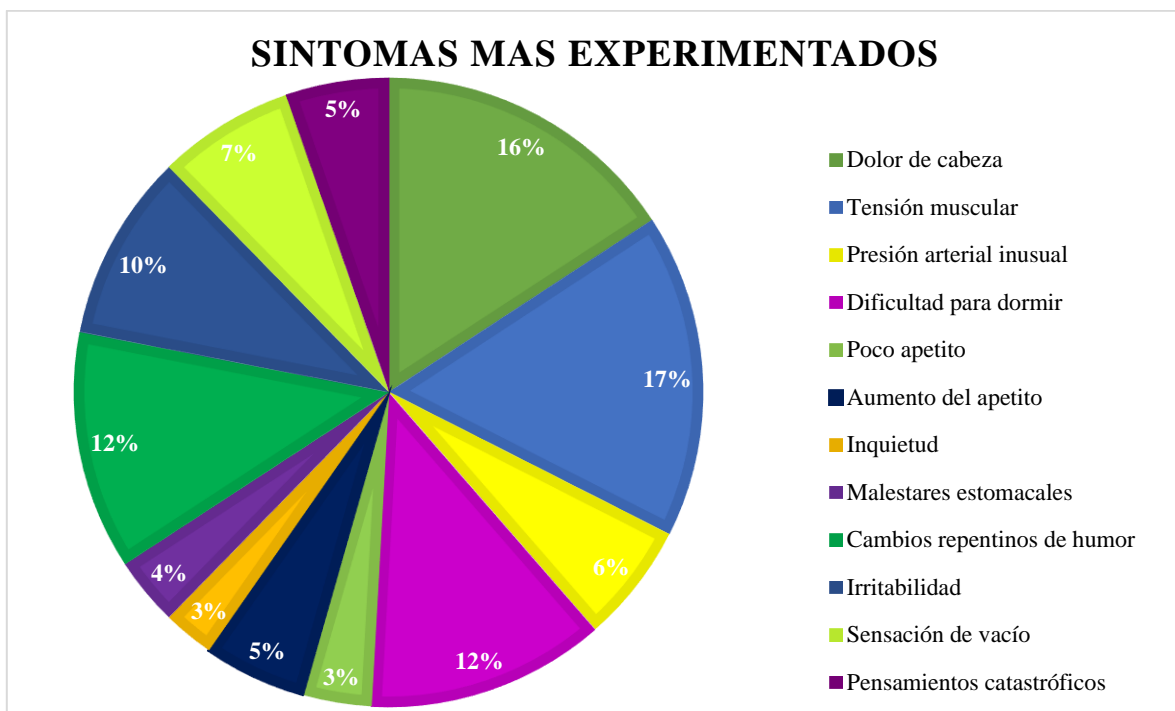
Síntomas presentados durante el proceso de puesta en práctica del aprendizaje y uso de las plataformas de videoconferencia

N°	Síntoma	Afirmación	%	Frecuencia síntoma 0-7	Promedio frecuencia semana	Intensidad síntoma presentado	Promedio intensidad síntoma
1	Dolor de cabeza	18	15.79	39	2	93	5
2	Tensión muscular	19	16.67	58	3	113	6
3	Presión arterial inusual	7	6.14	20	3	42	6
4	Dificultad para dormir	14	12.28	55	4	78	6
5	Poco apetito	4	3.51	18	5	36	9
6	Aumento del apetito	6	5.26	24	4	35	6
7	Inquietud	3	2.63	13	4	16	5
8	Malestares estomacales	4	3.51	14	4	25	6
9	Cambios repentinos de humor	14	12.28	38	3	71	5
10	Irritabilidad	11	9.65	27	2	50	5
11	Sensación de vacío	8	7.02	34	4	50	6
12	Pensamientos catastróficos	6	5.26	27	5	40	7
Totales		114	100%	367	4	649	6

Nota: La tabla refleja el número total de afirmaciones según el síntoma, su total final no refleja el número de personas encuestadas sino el número de respuestas totales, el porcentaje a su lado refleja el síntoma con más respuestas, la Frecuencia síntoma presenta la sumatoria final de la suma de frecuencia por síntoma; el Promedio frecuencia semana, refleja el promedio de respuestas de frecuencia del síntoma que la muestra ubica haber experimentado a la semana; Intensidad síntoma presentado, presenta la suma de las respuestas de intensidad, mientras que el Promedio intensidad síntoma, refleja el promedio de intensidad seleccionada por la muestra en una escala del 1 al 10.

Figura 14

Síntomas experimentados durante el proceso de puesta en práctica del aprendizaje de las plataformas de videoconferencia.

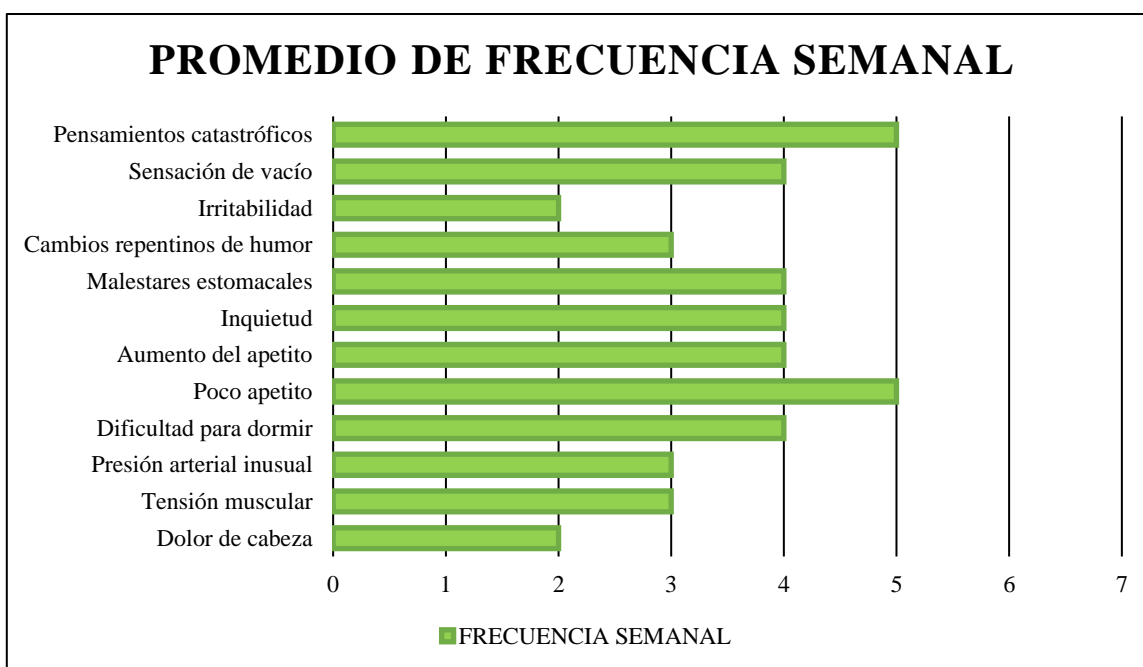


Descripción: En la gráfica podemos observar que la Tensión muscular fue el síntoma más experimentado por la población muestra durante el proceso de puesta en práctica el aprendizaje y uso de las nuevas metodologías pedagógicas con un 17%; seguido del Dolor de cabeza con un 16%; además observamos que la Dificultad para dormir y los cambios de humor representaron una parte significativa con un 12% cada uno; entre los síntomas con más representación podemos encontrar la irritabilidad tanto en el ámbito personal, familiar y profesional con un 10%; mientras que Sensación de vacío y registros de presión arterial

inusual solo alcanzaron un 7% y 6% respectivamente; a su vez los Pensamientos catastróficos y Aumento en el apetito solo se presentó en un 5% según la población muestra; sin embargo, síntomas como Malestares estomacales, poco apetito e inquietud solo representaron un 4% y 3% respectivamente constituyendo los síntomas menos experimentados durante el proceso de aprendizaje.

Figura 15

Promedio subjetivo de frecuencia con la que se presentó el síntoma durante una semana durante el periodo de puesta en práctica el aprendizaje de las nuevas metodologías.

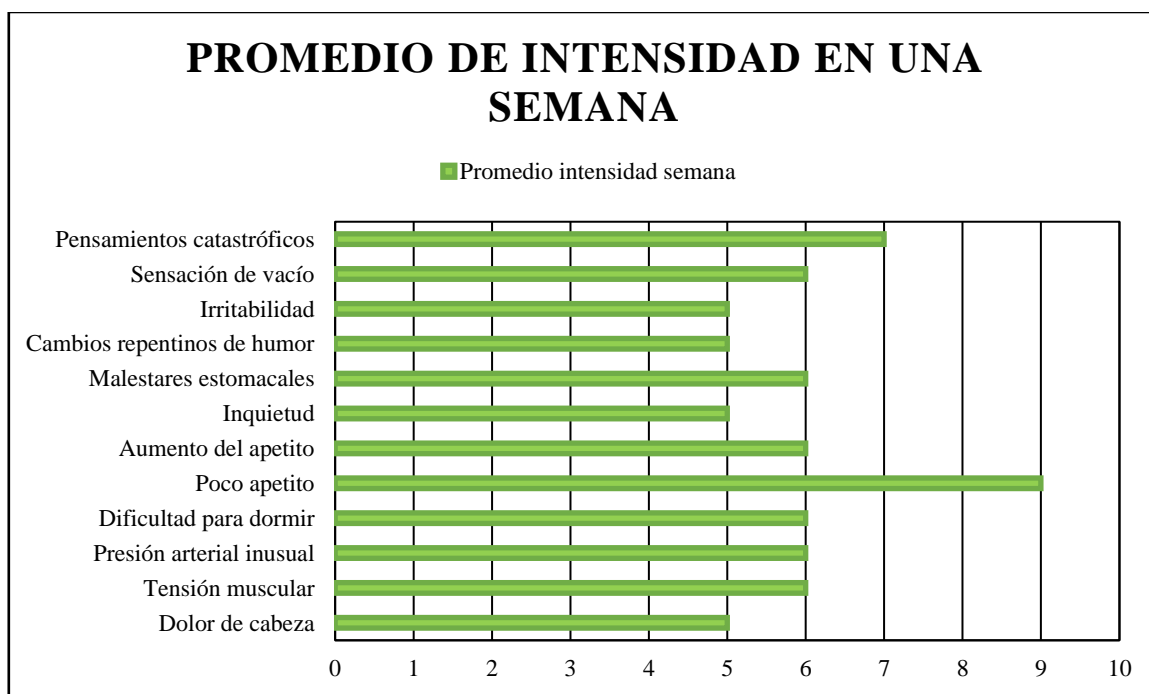


Descripción: A diferencia de la gráfica anterior esta nos expone que en un periodo de una semana los síntomas más frecuentes fueron los pensamientos catastróficos y el poco apetito presentándose 5 veces a la semana; mientras que la sensación de vacío, malestares estomacales, inquietud, aumento del apetito y dificultades para dormir se presentaron en un promedio de 4 veces a la semana; así mismo, los cambios de humor, datos de presión arterial inusual y tensión muscular se presentaron en un promedio de 3 veces a la semana y siendo los menos frecuentes la irritabilidad y dolores de cabeza con un promedio de 2 veces a la semana; en esta gráfica podemos observar que a pesar que el dolor de cabeza fue el síntoma

más presentado en la población muestra fue el menos frecuente a lo largo de la semana, ya que muchas personas lo experimentaron pero pocos días.

Figura 16

Promedio subjetivo de intensidad con la que se presentó el síntoma durante una semana durante el periodo de puesta en práctica el aprendizaje de las nuevas metodologías.



Descripción: En la presente gráfica podemos interpretar que el síntoma más intenso con un promedio de respuestas de 9 en una escala de 0 a 10 fue el poco apetito con ello podemos inferir que a pesar que el la figura 10 constituye tan solo un 3% y en la figura 11 se presenta 5 veces en una semana fue el síntoma más relevante cuando de intensidad hablamos, es decir que si bien pocas personas lo experimentaron, estas pocas personas lo sufrieron 5 días a la semana y de manera muy intensa pudiendo significar que no se alimentaron en dos tiempos al días por cinco días, que comieron con disgusto pues no sentían apetito o bien que realizaron ayuno por cinco días a la semana; a este síntoma le siguen los pensamientos catastróficos con una intensidad de 7 según la escala planteada; además la sensación de vacío, malestares musculares, aumento del apetito, dificultad para dormir, datos de presión arterial inusual, y

tensión muscular fueron puntuados con un promedio de 6 de intensidad y los menos intensos fueron dolor de cabeza, inquietud, irritabilidad y cambios repentinos de humor.

4.2.11. ¿Desde el 2020 hasta la actualidad ha desarrollado algunos de los siguientes malestares?

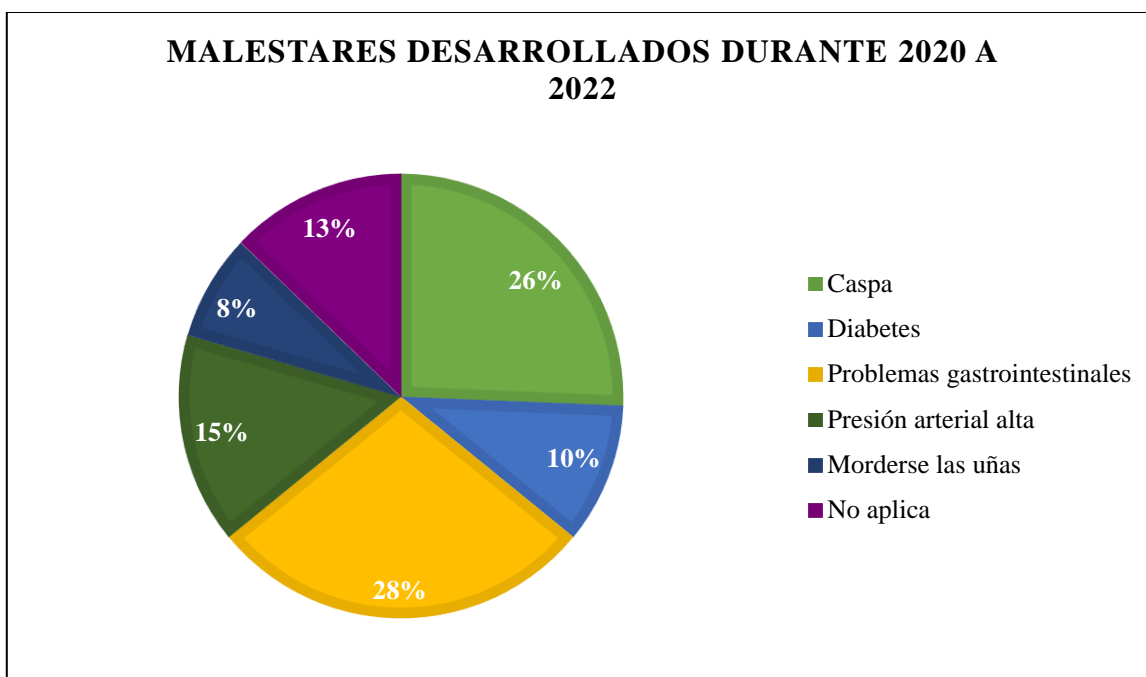
Tabla 15

¿Desde el 2020 hasta la actualidad ha desarrollado algunos de los siguientes malestares?

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Caspa	10	25.64%
Diabetes	4	10.26%
Problemas gastrointestinales	11	28.21%
Presión arterial alta	6	15.38%
Morderse las uñas	3	7.69%
No aplica	5	12.82%
Total	39	100%

Figura 17

Desarrollo de malestares durante el periodo de 2020 a 2022.



Descripción: Según la gráfica se puede observar que los problemas gastrointestinales fueron los más desarrollados alcanzando un 28% de las respuestas, seguido de la caspa en un 26%, además de presión arterial alta en un 15%, el 10% desarrollo diabetes y un 8% onicofagia, es de tener en cuenta que la población ronda edades entre 30 a 60 años y el desarrollo de estas enfermedades no solo depende del estado anímico de la persona sino de múltiples factores.

4.2.12. En caso de haber experimentado emociones desagradables o síntomas detallados en las preguntas anteriores ¿Qué estrategias usó o realizó para superar la situación durante la pandemia COVID-19?

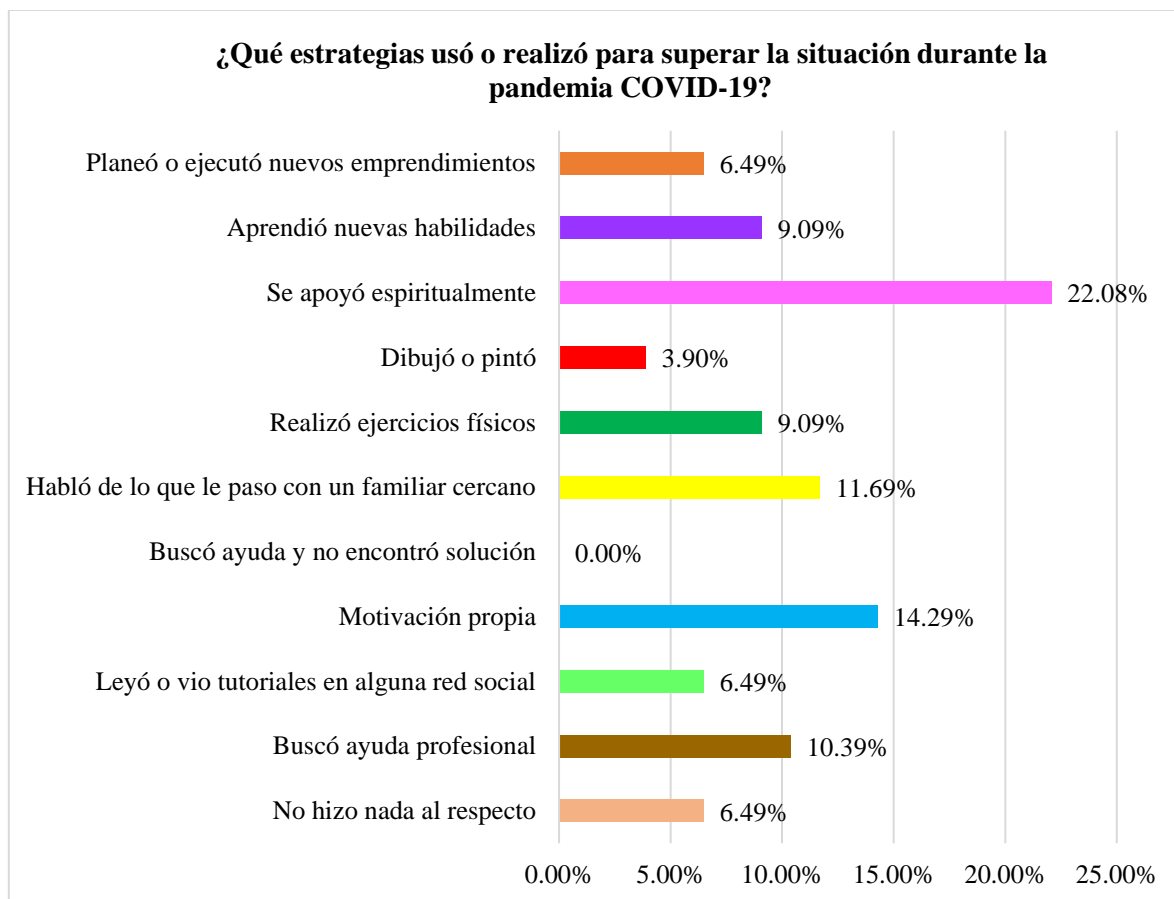
Tabla 16

¿Qué estrategias usó o realizó para superar la situación durante la pandemia COVID-19?

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
No hizo nada al respecto	5	6.49%
Buscó ayuda profesional	8	10.39%
Leyó o vio tutoriales en alguna red social	5	6.49%
Motivación propia	11	14.29%
Buscó ayuda y no encontró solución	0	0.00%
Habló de lo que le paso con un familiar cercano	9	11.69%
Realizó ejercicios físicos	7	9.09%
Dibujó o pintó	3	3.90%
Se apoyó espiritualmente	17	22.08%
Aprendió nuevas habilidades	7	9.09%
Planeó o ejecutó nuevos emprendimientos	5	6.49%
Total	77	100%

Figura 18

¿Qué estrategias usó o realizó para superar la situación durante la pandemia COVID-19?



Descripción: las estrategias que los maestros usaron para superar la situación durante la pandemia COVID-19 ,muestra la gráfica que un 25% de ellos buscaron un apoyo espiritual, así también mencionar que un 15% de parte de ellos buscaron motivación propia para salir adelante, buscar con quien hablar de los que pasa o paso a un familiar cercano, un 10% de algunos de ellos buscaron la ayuda profesional, otro grupo de ellos pudo empezar por buscar de realizar un ejercicios físico que le ayudan a su salud tanto física como mental, y el otro 5% aprendieron nuevas habilidades que ponían en práctica para su desarrollo y poder superar la situación de pandemia, otro grupo de ellos buscó y leyó tutoriales en alguna red social para solventar las dudas que se ocasionaron no sin mencionar que un porcentaje de ellos no buscó y no pudo hacer nada al respecto de lo que se vivía durante la pandemia, no dejar de mencionar que un pequeño porcentaje se distraía en realizar dibujo y pintura.

4.3. Escala de Ansiedad de Hamilton

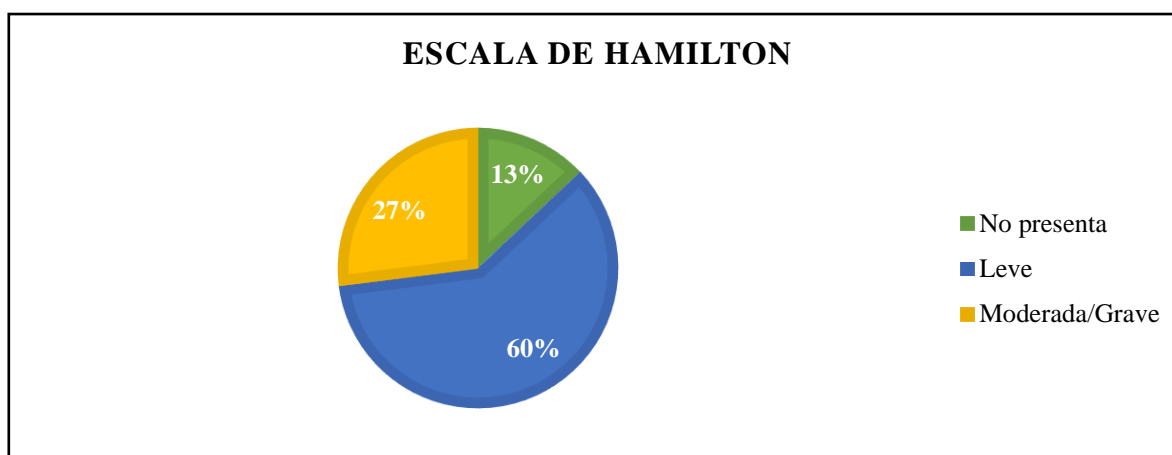
Tabla 17

Resultados de la Escala de Hamilton

Rango	Frecuencia	Porcentaje
No presenta	4	13%
Leve	18	60%
Moderada/Grave	8	27%
Total	30	100%

Figura 19

Resultados de Escala de Hamilton



La escala de ansiedad de Hamilton permite dar una valoración a los signos o síntomas que en esta ocasión los docentes del COED Estado de Israel presentan, puesto que permite valorar los síntomas psíquicos como la tensión, miedos, insomnio, etc., así mismo los somáticos como por ejemplo musculares, cardiovasculares, respiratorios, gastrointestinales etc., tomando en cuenta lo siguiente los resultados obtenidos son el 13% de docentes no presenta ansiedad, el 60% de ellos presenta una leve ansiedad y el 27% entre una ansiedad moderada/grave.

4.4. Análisis de instrumento de alumnos

4.4.1. Características de la población estudiantil:

4.4.1.1. Género de la muestra de alumnos:

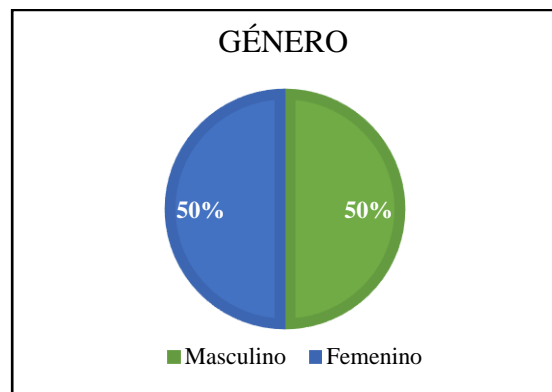
Tabla 18

Género

Género	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	25	50%
Masculino	25	50%
Total	50	100%

Figura 20

Género



Descripción: La población estudiantil fue representada por un 50% del sexo masculino y el otro 50% por el sexo femenino.

4.4.1.2. Edad de la muestra de alumnos:

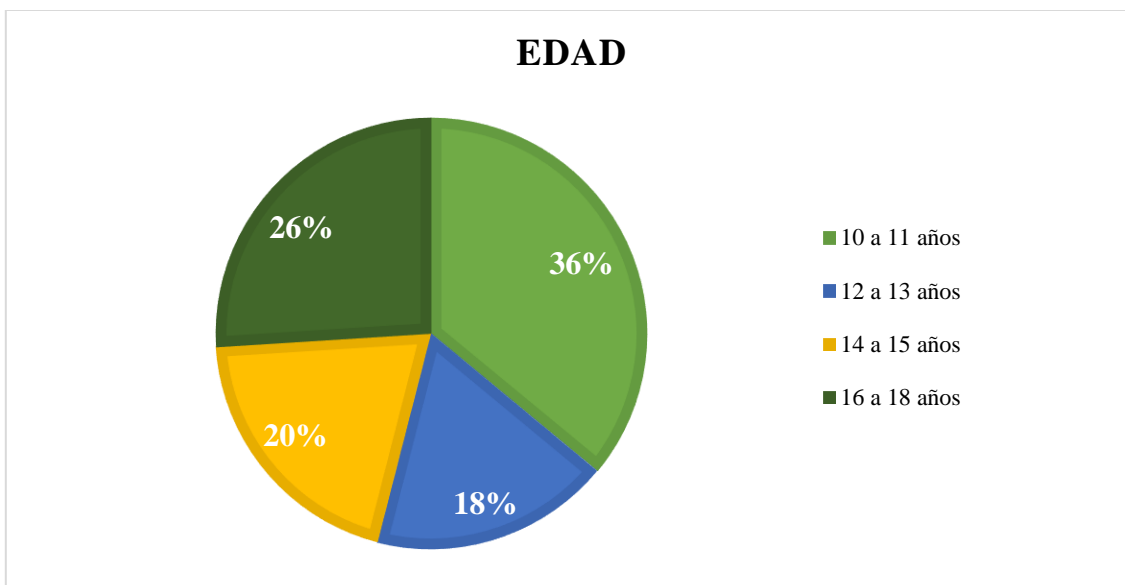
Tabla 19

Edad

Edad	Frecuencia	Porcentaje
10 a 11 años	18	36%
12 a 13 años	9	18%
14 a 15 años	10	20%
16 a 18 años	13	26%
Total	50	100%

Figura 21

Edad



Descripción: Las edades de los estudiantes de la muestra rondaron entre el 36% de 10 a 11 años, el 18% oscilaban entre los 12 a 13 años, el 20% representado por la edad de 14 a 15 años y el 26% por la edad 16 a 18 años. Esto demuestra que, la mayor cantidad de población encuestada 54% oscilan entre 10 a 13 años mientras que el 46% entre los 14 a 18 años.

4.4.1.3. Nivel académico de la muestra de alumnos:

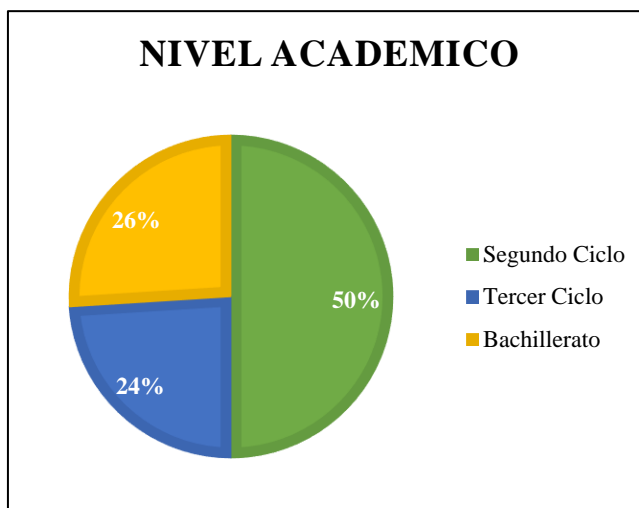
Tabla 20

Nivel académico

Grado	F	Porcentaje
Segundo Ciclo	25	50%
Tercer Ciclo	12	24%
Bachillerato	13	26%
Total	50	100%

Figura 22

Nivel académico



Descripción: El 50% de los alumnos encuestados cursan Segundo ciclo repartidos entre Cuarto, Quinto y Sexto grado ya que estos fueron quienes estuvieron al menos un año recibiendo clases presenciales antes de la implementación de las metodologías asincrónicas y virtuales, y en especial los alumnos de cuarto grado fueron quienes se vieron directamente afectados ya que en primer ciclo se estructura el inicio a la educación formal; el 24% de los encuestados cursan tercer ciclo y el 26% eran estudiantes de bachillerato.

4.4.2. ¿Durante la pandemia de COVID-19 como percibió el desempeño de sus maestros en el ámbito profesional?

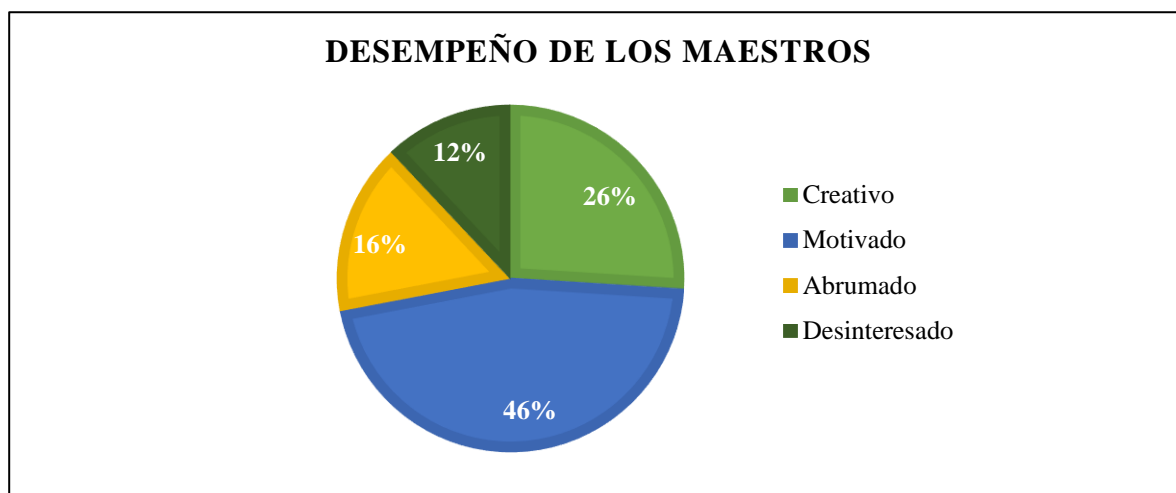
TABLA 21

Desempeño de los maestros.

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Creativo	13	26%
Motivado	23	46%
Abrumado	8	16%
Desinteresado	6	12%
TOTAL	50	100%

Figura 23

Desempeño de los maestros



Descripción: Los alumnos calificaron el desempeño de los maestros durante la pandemia de COVID-19 como creativo según el 26%, el 46% mostraba motivación, el 16% se mostraba abrumado y el 12% desinteresados.

4.4.3. ¿Cómo experimentó la carga académica de las nuevas modalidades (guías, tareas en plataforma, clases virtuales y teleclases)?

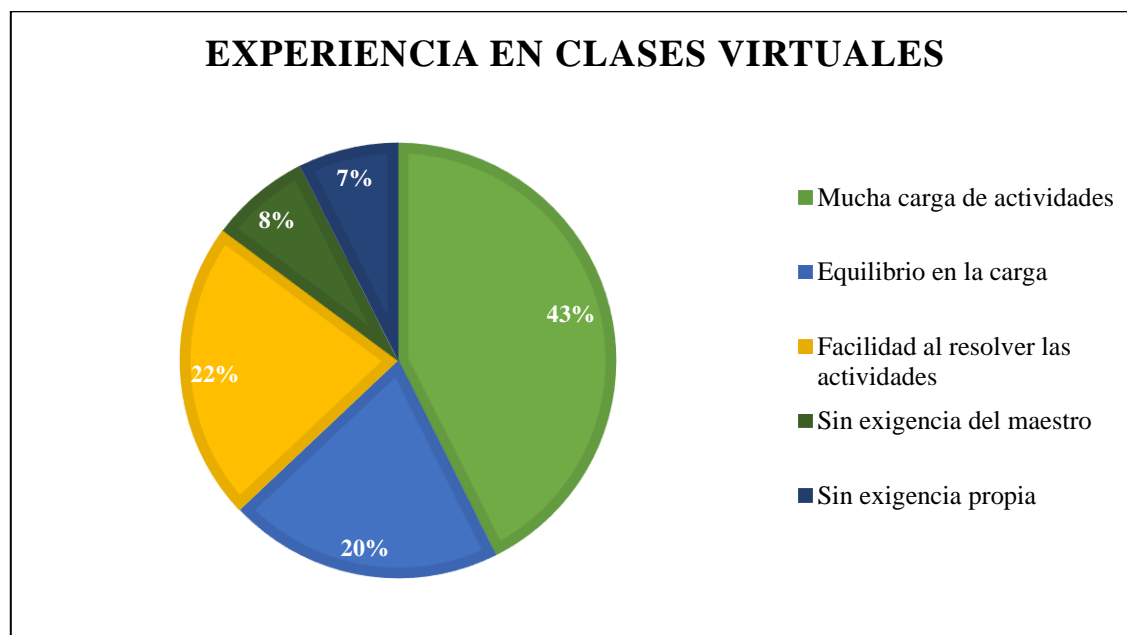
TABLA 22

Experiencia en clases virtuales.

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Mucha carga de actividades	23	42.59%
Equilibrio en la carga	11	20.37%
Facilidad al resolver las actividades	12	22.22%
Sin exigencia del maestro	4	7.41%
Sin exigencia propia	4	7.41%
TOTAL	54	100.00%

Figura 24

Experiencia en clases virtuales



Descripción: la experiencia de los alumnos durante la nueva modalidad, la gráfica muestra que el 42,59% sentía mucha carga de actividades, el 20,37% comenta que había un equilibrio en la carga, 22,22% sintió una facilidad al resolver las actividades y el 7,41% no veía exigencia en el maestro así mismo el otro 7,41% no se exigía propiamente.

4.4.4. ¿Por qué medio se comunicaba con sus maestros?

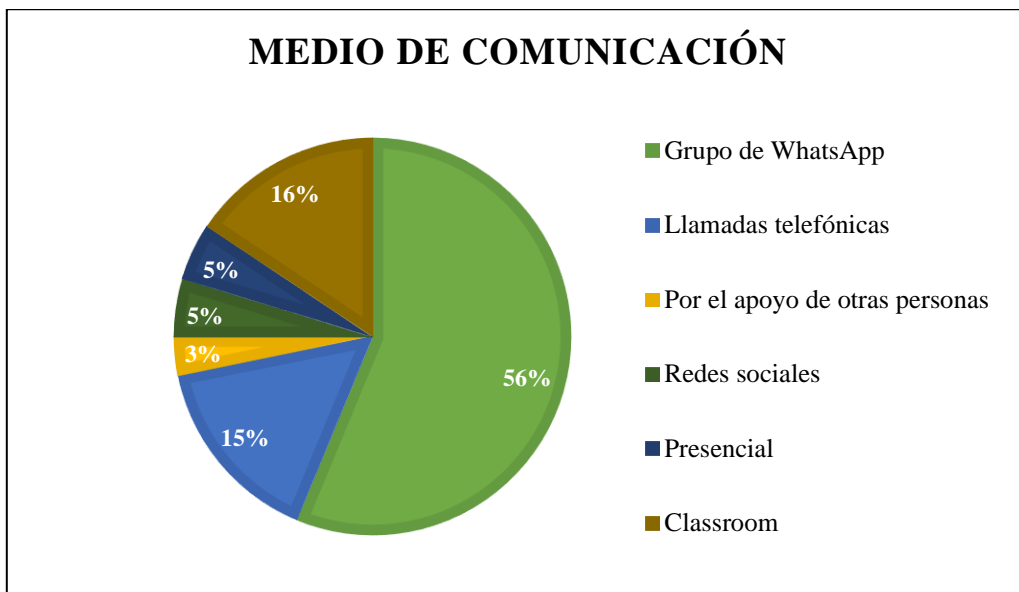
TABLA 23

Medio de comunicación

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Grupo de WhatsApp	36	56%
Llamadas telefónicas	10	15%
Por el apoyo de otras personas	2	3%
Redes sociales	3	5%
Presencial	3	5%
Classroom	10	16%
TOTAL	64	100.00%

Figura 25

Medio de comunicación



Descripción: los medios que el maestro utilizaba para comunicarse con sus alumnos fueron el 56% lo hacía por medio grupo de WhatsApp, 15% lo hacía por llamadas telefónicas, 3% buscaba el apoyo de otras personas, 5% por medio de redes sociales, el 5% presencialmente y el 16% por medio de la plataforma de Classroom.

4.4.5. ¿Usted tenía conocimiento previo de las plataformas que utilizaban?

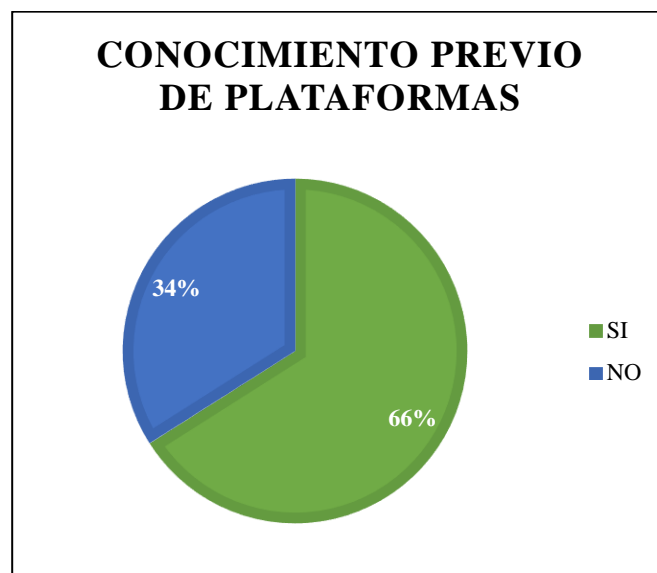
TABLA 24

Conocimiento previo de plataformas.

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
SI	33	66%
NO	17	34%
TOTAL	50	100%

Figura 26

Conocimiento previo de plataformas



Descripción: Los resultados obtenidos de los alumnos, muestra que el 66% si tenía conocimientos previos de las plataformas virtuales, mientras que 34% no tenía conocimientos previos.

4.4.6. ¿Por medio de qué plataforma interactuaba para las clases virtuales?

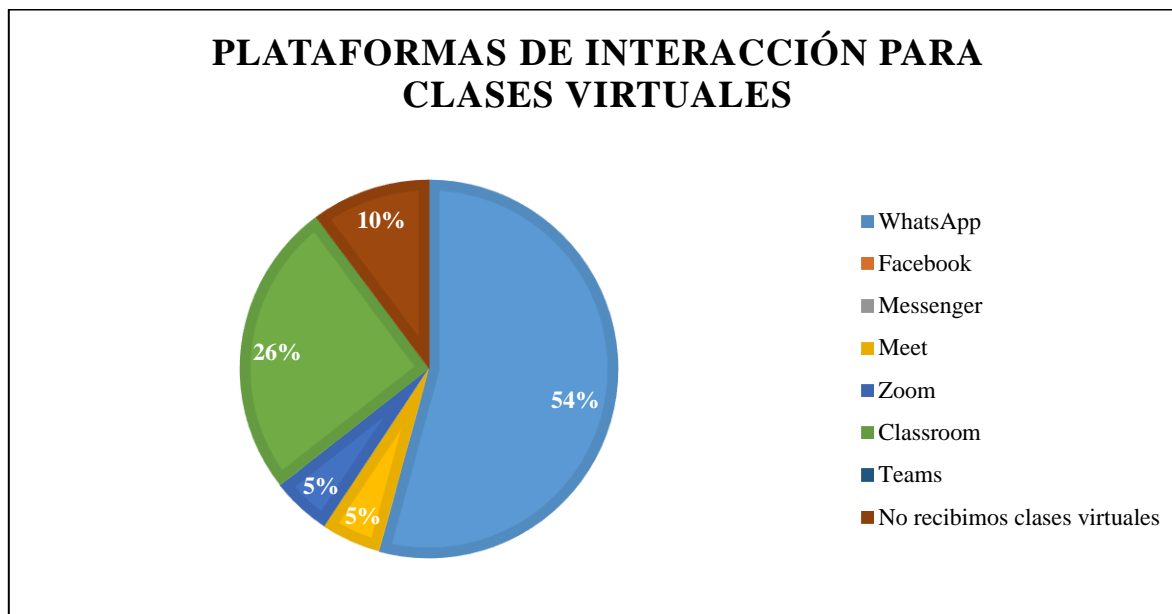
TABLA 25

Plataformas de interacción para clases virtuales

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
WhatsApp	32	54%
Facebook	0	0%
Messenger	0	0%
Meet	3	5%
Zoom	3	5%
Classroom	15	26%
Teams	0	0%
No recibimos clases virtuales	6	10%
TOTAL	59	100.00%

Figura 27

Plataformas de interacción para clases virtuales



Descripción: Los medios por los cuales los maestros impartían sus clases virtuales o indicaciones relevantes son WhatsApp con un 54%, el 5% de los alumnos respondieron que por medio de Meet, de igual forma un 5% respondió que, por medio de Zoom, el 26% afirmó que lo hacían por medio de Classroom y el 10% manifestó que no recibían clases virtuales, esto debido a que eran estudiantes de nuevo ingreso o que no disponían de un teléfono móvil.

4.4.7. ¿Cómo vivió la experiencia de las nuevas modalidades de aprendizaje?

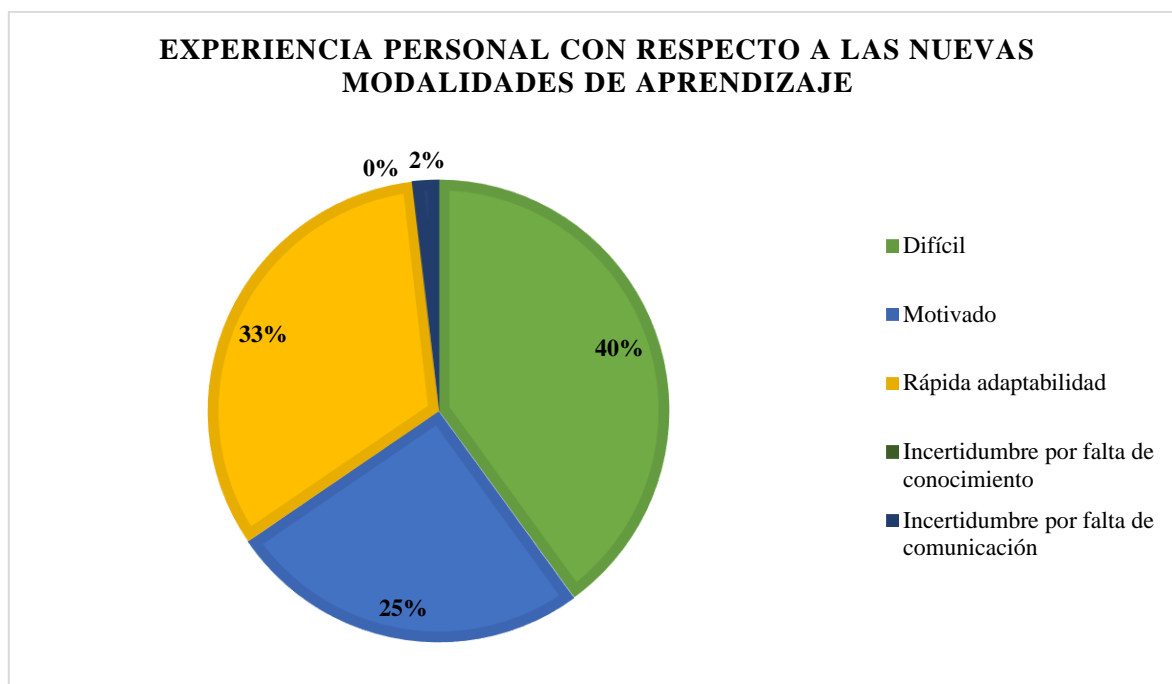
Tabla 26

Experiencia personal con respecto a las nuevas modalidades de aprendizaje virtual y/o asincrónica.

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Difícil	22	40.00%
Motivado	14	25.45%
Rápida adaptabilidad	18	32.73%
Incertidumbre por falta de conocimiento	0	0.00%
Incertidumbre por falta de comunicación	1	2%
TOTAL	55	100%

Figura 28

Experiencia personal con respecto a las nuevas modalidades de aprendizaje virtual y/o asincrónica.



Descripción: La experiencia que los alumnos vivieron con las nuevas modalidades se puede observar que un 40% le fue difícil adaptarse, así también se puede verificar que un 33% de los estudiantes lograron la adaptabilidad a las nuevas modalidades; además un 25% afirma que se experimentó con motivación esta nueva forma de trabajo, pero no se descarta que un

2% de este grupo tuvo inseguridad por la falta de comunicación y finalmente se observa que el 0% de estudiantes afirmaron no experimentar incertidumbre de conocimientos a las nuevas modalidades de aprendizajes; con esta información podemos deducir que el 58% de la población vivió una experiencia positiva motivada y de fácil adaptabilidad en contraste al 42% de los alumnos que vivió una experiencia negativa.

4.4.8. ¿Notó alguna de las emociones y/o estados de ánimo en su maestro o maestra, en el proceso de enseñanza-aprendizaje virtual durante la pandemia de COVID-19?

Tabla 27

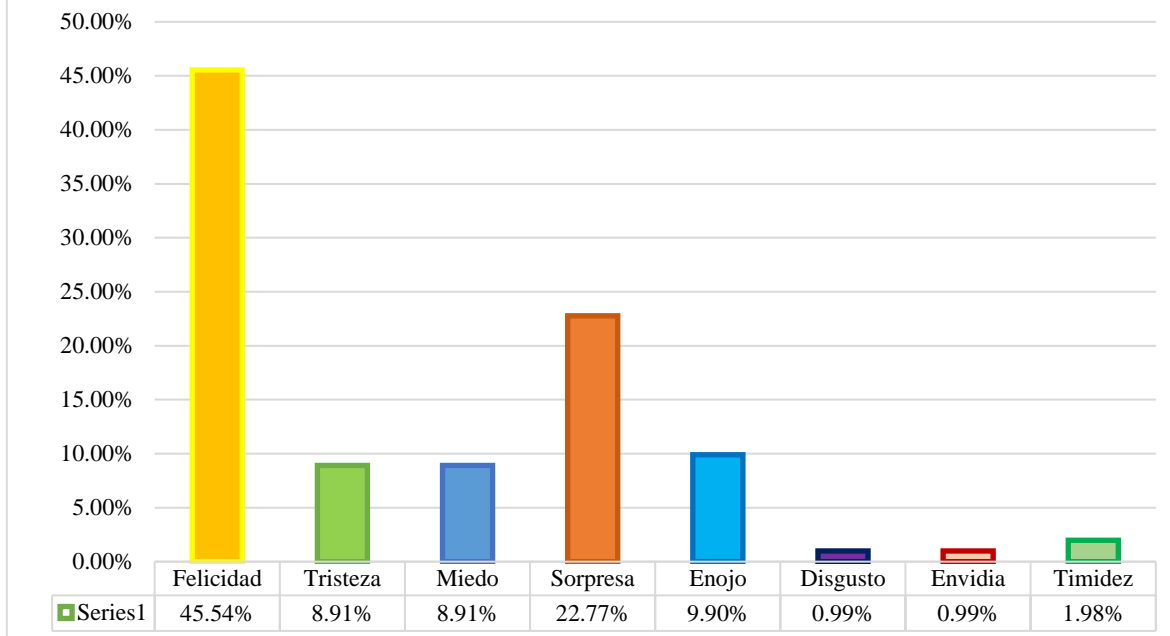
Emociones y/o estados de ánimo que el alumno noto en su docente

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Felicidad	46	45.54%
Tristeza	9	8.91%
Miedo	9	8.91%
Sorpresa	23	22.77%
Enojo	10	9.90%
Disgusto	1	0.99%
Envidia	1	0.99%
Timidez	2	1.98%
Total	101	100%

Figura 29

Emociones y/o estados de ánimo que el alumno noto en su docente

EMOCIONES Y/O ESTADOS DE ÁNIMO QUE EL ALUMNO NOTO EN SU DOCENTE



Descripción: Los resultados en esta gráfica que muestra cómo los alumnos pudieron notar algunas de las emociones y/o estados de ánimo en sus maestros o maestras indica que a pesar de las condiciones en las que implementaron para el proceso enseñanza-aprendizaje se puede observar que los maestros lograron reflejar un estado de felicidad impartiendo las diferentes clases así también los alumnos lograron captar sorpresas a la adaptación, no podemos descartar que también se logró reflejar un pequeño porcentaje de tristeza por la forma de interacción y el miedo, también podemos mencionar que un pequeño porcentaje logró captar en ellos un enojo, así se puede lograr ver que un pequeño porcentaje verificó disgusto y envidia, así como la timidez por parte de los maestros así los estudiantes.

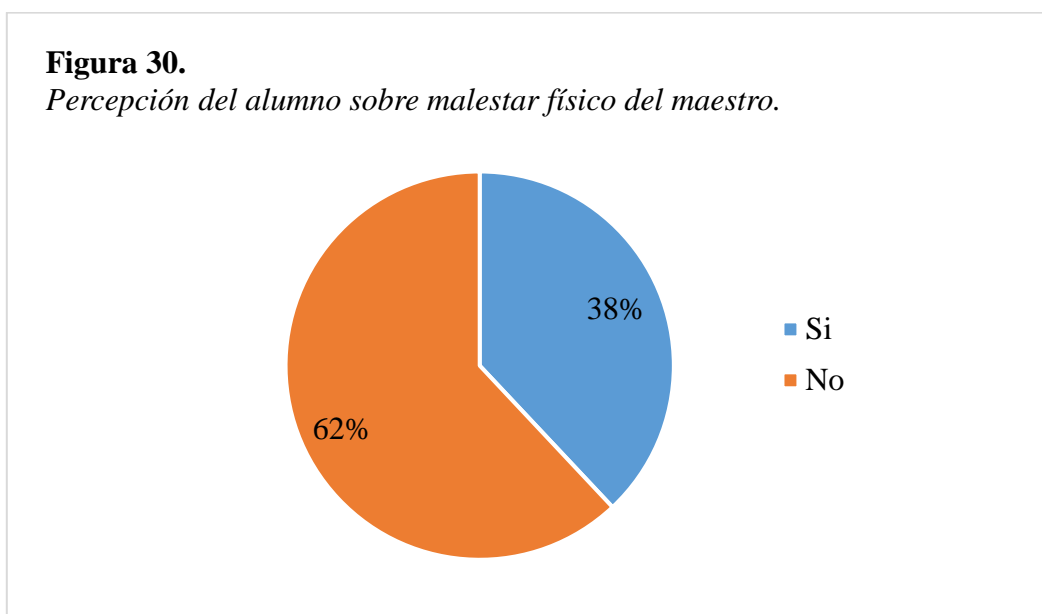
4.4.9. ¿La maestra o el maestro les dio a conocer algún tipo de malestar físico durante el proceso de enseñanza-aprendizaje(virtual)?

TABLA 28

Percepción del alumno sobre malestar físico del maestro.

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	19	38%
No	31	62%
TOTAL	50	100%

Figura 30



Descripción: el 38% de los alumnos del COED Estado de Israel manifiestan que los maestros durante el proceso de enseñanza-aprendizaje mostraban malestares físicos, mientras que el 62% de los alumnos reflejan lo contrario.

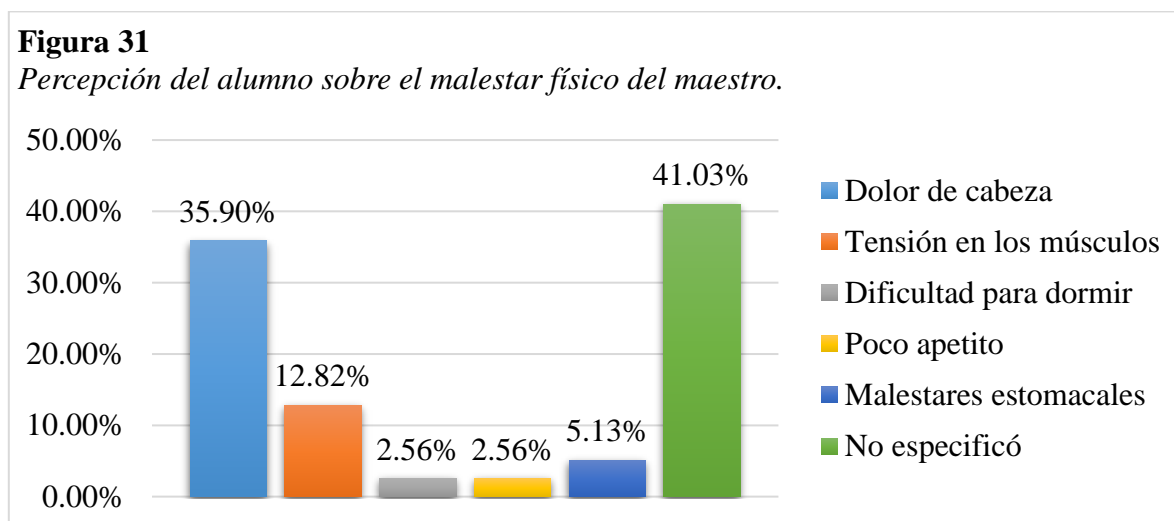
4.4.10. Si respondió sí a la pregunta 8 cuál de los siguientes malestares físicos les dio a conocer la maestra o el maestro

TABLA 29

Percepción del alumno sobre el malestar físico del maestro.

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Dolor de cabeza	14	35.90%
Tensión en los músculos	5	12.82%
Dificultad para dormir	1	2.56%
Poco apetito	1	2.56%
Malestares estomacales	2	5.13%
No especificó	16	41.03%
TOTAL	39	100.00%

Figura 31



Descripción: Los alumnos percibieron los siguientes malestares en los maestros durante el proceso de modalidad virtual el 35.90% dolor de cabeza, 12.82% tensión en los músculos, 2.56% dificultad para dormir, el 2.56% poco apetito, 5.13% malestares estomacales y mientras que el 41.03% no especificó el tipo de malestar que sus maestros mostraban.

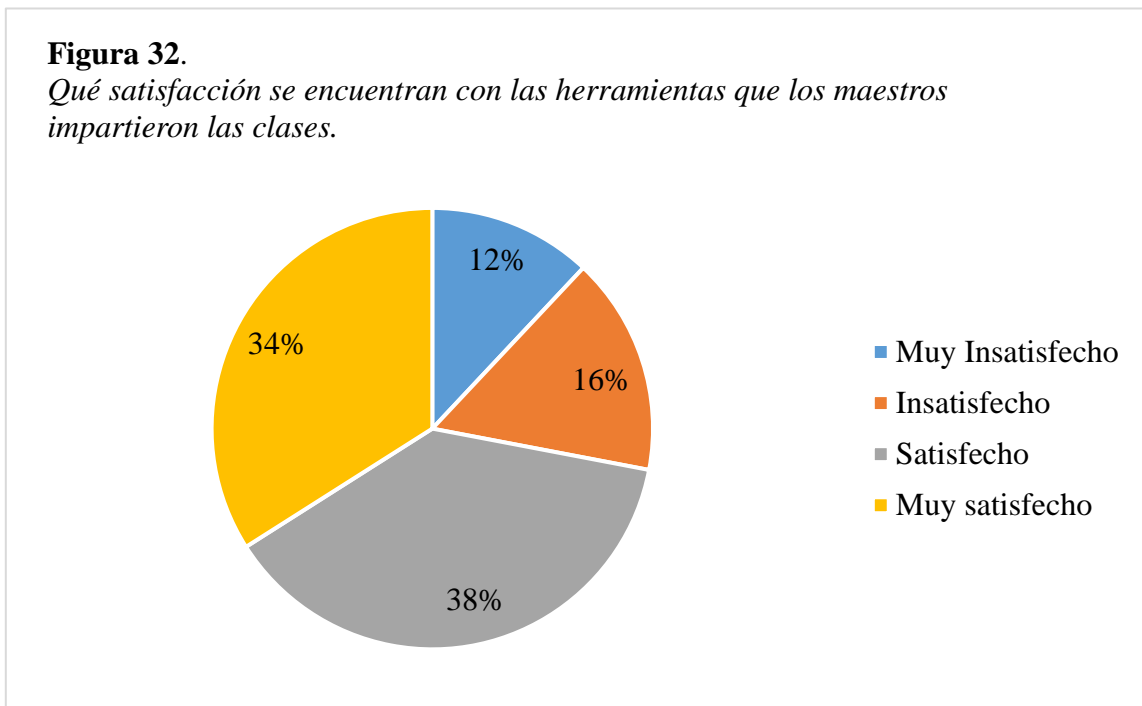
4.4.11. ¿Qué tan satisfecho se encuentra con las herramientas que implementaron los maestros en sus clases?

Tabla 30

Qué satisfacción se encuentran con las herramientas que los maestros impartieron las clases.

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Muy Insatisfecho	6	12%
Insatisfecho	8	16%
Satisfecho	19	38%
Muy satisfecho	17	34%
TOTAL	50	100%

Figura 32



Descripción: En la gráfica podemos observar que el 34% de los alumnos encuestados se siente muy satisfechos con respecto a las herramientas utilizadas por los docentes durante la

modalidad virtual; mientras que el 38% se sienten satisfechos constituyendo juntos dos terceras parte de las opiniones globales mientras que el 12% y el 16% se sienten muy insatisfechos e insatisfechos respectivamente constituyendo sólo una tercera parte de las opiniones.

4.5. Interpretación de resultados

La muestra de población docente constó de una mayoría de mujeres, al menos un 50% ronda entre 50 a más de 60 años y el 13% son de edades menores a 35 años, la mayoría de la población trabaja de tiempo completo con al menos dos a más secciones, así mismo la mayor parte de docentes cuentan con más de 21 años de carrera docente, porque lo que deducimos que la muestra cuenta con los requerimientos propuestos para la investigación.

Es importante tomar en cuenta que el instrumento arrojó que la mayor parte de la muestra recibió capacitación por parte del Ministerio de Educación, sin embargo, comparten la opinión de que esta capacitación no abarcó los temas suficientes o bien exponen que hubo vacíos sobre cómo aplicar herramientas internas de cada plataforma en sus clases. Además, dicho instrumento mostró que la mayoría ya tenía conocimiento previo sobre las plataformas tales como Meet y Zoom.

La investigación sigue el modelo biopsicosocial por lo cual se describirán los resultados siguiendo esta línea, las cuales fueron qué:

Por parte del *componente físico*, el dolor de cabeza, la tensión muscular y presión arterial inusual fueron los síntomas más recurrentes entre el total de la muestra, además, variaciones en el apetito, malestares estomacales, tensión muscular perduraron a lo largo de los días y se vivieron con mayor intensidad durante el periodo de aprendizaje y aplicación de nuevos conocimientos.

Dentro del *componente psicológico*, dificultades para dormir, cambios repentinos de humor, irritabilidad y sensación de vacío fueron los síntomas más recurrentes entre la población;

además los pensamientos catastróficos y la irritabilidad se vivieron con más frecuencia e intensidad durante el periodo de aprendizaje y aplicación de nuevos conocimientos.

Durante este proceso la muestra expresa que las emociones como miedo y enojo eran las principales prevalecientes pero que con el transcurso del tiempo y el dominio de la tecnología la prevalencia de emociones experimentadas positivamente como la felicidad aumentaron mientras que el miedo, enojo y disgusto disminuyeron drásticamente.

En el *componente social*, se encontró que la experiencia durante el aprendizaje de la modalidad asincrónica y virtual que la muestra experimento arrojó fue descrita como una experiencia de incertidumbre y frustración ante el uso de estas modalidades; siendo el aprendizaje en sí mismo el mayor reto de esta experiencia sumado a las dificultades de lograr equilibrar el tiempo entre la vida personal, académica entendida como el proceso de aprendizaje que tuvieron y el laboral entendida como la puesta en práctica del conocimiento adquirido sobre su uso.

En cuanto a la experiencia a la hora de practicar el aprendizaje obtenido durante el desempeño de su trabajo fue negativa, siendo el agotamiento físico y mental, fracaso en tareas profesionales y sentimientos abrumadores los dominantes, antes que una experiencia positiva o de equilibrio; esto se debió a la alta carga laboral, alto grado de exigencias con respecto a los resultados de los alumnos y las dificultades para socializar con sus compañeros de trabajo.

La escala de ansiedad aplicada fue la Escala de Ansiedad de Hamilton la cual muestra que el 87% de la población sufrió o sufre de ansiedad ya sea leve, moderada o grave y que el resto es decir el 13%, no presentan síntomas significativos de ansiedad, siendo la población de menor edad a quienes corresponde este último dato; por lo cual es posible concluir que la edad, el proceso de aprendizaje y los retos que la tecnología representa están estrechamente vinculados.

En consecuencia, a ello, el estrés causado por el proceso contribuyó al desarrollo de Dermatitis Seborreica y problemas gastrointestinales: Colon irritable y Gastritis como las más presentadas por la muestra.

Es importante destacar que existieron redes de apoyo para afrontar el estrés ocasionado entre ellas las más utilizadas fueron el apoyo espiritual, automotivación, conversar sobre sus problemas y la búsqueda de ayuda profesional ya sea de un terapeuta, un doctor o un profesional en tecnología.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- ✓ A partir de los resultados obtenidos de la investigación se concluyó que la introducción de tecnología y la necesidad de adaptarse a nuevas metodologías en el proceso de enseñanza en el Complejo Educativo Estado de Israel ha tenido un impacto significativo en el nivel de estrés psicofisiológico de los docentes, llegando a presentar cuadros sintomáticos de Trastorno de Ansiedad leve.
- ✓ Se concluye que los docentes del Complejo educativo “Estado de Israel” están experimentando desafíos en su nivel de adaptación hacia las nuevas metodologías de enseñanza que incluyan tecnología, siendo más difícil para los docentes de edad más avanzada ya que se han visto inmersos en un proceso de aprendizaje continuo para familiarizarse con estas herramientas.
- ✓ Se llegó a la conclusión que existe muchas causas que generan estrés y estos influyen en el proceso enseñanza algunos de los efectos físicos que pueden ocasionar estrés el trastorno de sueño como es el insomnio, al igual que la presencia de fatiga crónica que tiene como padecimiento siempre sentirse cansado, así también la aparición de dolores de cabeza o migraña. Asimismo, existen efectos psicológicos que originan el estrés en los maestros siendo estos: los sentimientos de tristeza, la incapacidad de relajarse, los problemas de concentración para realizar cualquier labor, la angustia con desesperación y la falta de apetito. Todos estos efectos tanto físicos y psicológicos son generados por diversas causas o factores, dependiendo de las circunstancias, acciones o acontecimientos de cada uno de ellos.
- ✓ Finalmente, se concluyó que el aprendizaje y la acción de implementar clases virtuales sincrónicas a manera de reemplazo a las clases tradicionales en el proceso de enseñanza ha tenido un impacto directo en el estado emocional de los docentes.

5.2. Recomendaciones

- ✓ Se pone de manifiesto la necesidad de implementar programas de formación en tecnología, por parte de una institución o persona capacitada en el tema y a su vez trabajar un plan psicoterapéutico basado en apoyo emocional y autocuidado, ayudando a los docentes a adaptarse de manera más efectiva al uso de la tecnología en el aula.
- ✓ Los docentes se han visto inmersos en un proceso de aprendizaje continuo para familiarizarse con la tecnología, por lo cual requieren un mayor apoyo y formación en el uso de plataformas digitales y hardware para cooperar con los docentes al uso de dichas herramientas.
- ✓ Habiéndose evidenciado en los resultados posibles dificultades y malestares producto de los factores originando un nivel de estrés; se sugiere otros tipos de estudio, para determinar posibles causas de estos hallazgos y de esta manera se puedan tomar medidas de prevención, con la finalidad de tomar acciones pertinentes.
- ✓ Se recomienda que, una vez identificado el nivel de estrés, se derive a los profesionales de la salud, de tal manera que se pueda reducir y mejorar el estado físico y emocional de los docentes.

CAPÍTULO VI. REFERENCIAS

- Arévalo, Iris; Henríquez, Jenniffer Carolina; Olmedo, Douglas Alberto. (2005). *LA PRODUCCIÓN CULTURAL Y EDUCATIVA DE CANAL 10 DESDE 1962 HASTA EL AÑO 2004*.
- Buendía, J. (2001). *Empleo, estrés y salud*.
- Chirino, Nuris Margarita; Molero, Lourdes Maigualida; Hinojosa Castro, Rosalba. (2021). TIC Y EDUCACIÓN. *Congreso Iberoamericano de Educación*, 4.
- Cólica, P. R. (2012). *Estrés. Lo que usted querría preguntar y debe conocer*. Argentina: Editorial Brujas.
- E.Papalia, Diane; Felman , Ruth Duskin ; Martorell, Gabriela. (2012). *Desarrollo Humano*. México.
- Fernández Martínez, M. E. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: Su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional*. Obtenido de Universidad de León:
<https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence>
- García, N. B., & Mazo, R. Z. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología - Universidad de Antioquia*, 68.
- GOES. (JUNIO-MAYO de 2019-2020). *GOBIERNO DE EL SALVADOR*. Obtenido de GOBIERNO DE EL SALVADOR: <https://www.mined.gob.sv/memorias-de-labores/>
- Hernández Pereira, Ricardo; Arévalo, Amaral. (2020). ¿Educación en cuarentena? gestionando procesos educativos en medio de la pandemia de COVID-19 en El Salvador. *Interdisciplinaria de Estudios Latinoamericanos*, 81.
- Hernández, E. M. (2006). *La Educación Pública en El Salvador: Componentes que favorecen la calidad* . San Salvador .
- INSHT, I. N. (2015). *Algunas orientaciones para evaluar los factores de riesgo psicosocial*. Obtenido de Gobierno de España:
<https://www.insst.es/documents/94886/96076/Algunas+orientaciones+para+evaluar+los+factores+de+riesgo+psicosocial.pdf/9b38de84-a9e0-4c08-bce4-92b5ff4f0861?t=1603062185435>
- Lea Ayala, Karla Melara, Mónica Rodríguez . (2011). *ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN DE TELEVISIÓN NACIONAL DE EL SALVADOR, CANAL 10, EN EL MARCO DEL PRIMER GOBIERNO DE IZQUIERDA*. SAN SALVADOR .
- Loaiza. (diciembre de 2003). *Universidad Virtual en Latinoamérica* . Obtenido de Universidad Virtual en Latinoamérica :

<https://www.ugr.es/~sevimeco/revistaeticanet/Numero2/Articulos/UVirtualenlatinoamerica.pdf>

Megías-Lizancos, F., & Castro-Molina, F. J. (2020). *Manejo del estrés en profesionales sanitarios*. España: DAE editorial. Obtenido de <https://www.ocez.net/archivos/revista/1234-manejo-del-estres-en-profesionales-sanitarios.pdf>

Mendiola, J. (02 de mayo de 2020). *¿Por qué nos agotan psicológicamente las videoconferencias?* Obtenido de El País: <https://elpais.com/tecnologia/2020-05-02/por-que-nos-agotan-psicologicamente-las-videoconferencias.html>

Noyola, R. (14 de mayo de 2007). *Listasal*. Obtenido de Development of the Internet in El Salvador: [ahttps://www.listasal.info/en/internet-in-el-salvador/1-beginnings.shtml#1](https://www.listasal.info/en/internet-in-el-salvador/1-beginnings.shtml#1)

Piquero-Martín, D. J. (2005). *Dermatitis Seborreica*. Venezuela: Can Tv.

Torrijos Valencia, Maria Viridiana et al. (12 de Abril de 2016). Onicofagia en adultos. *Ciencia y Luz*, 1.

Vidal Lacosta, V. (2019). *Google Libros*. Obtenido de El estrés laboral, Análisis y Prevención: [https://books.google.com.sv/books?id=AvKRDwAAQBAJ&pg=PA35&lpg=PA35&dq=\(Leka,+et+al,+2004\),+define+el+estr%C3%A9s+laboral+como+%E2%80%9C+reacci%C3%B3n+que+puede+tener+el+individuo+ante+exigencias+y+presiones+laborales+que+no+se+ajustan+a+sus+conocimiento](https://books.google.com.sv/books?id=AvKRDwAAQBAJ&pg=PA35&lpg=PA35&dq=(Leka,+et+al,+2004),+define+el+estr%C3%A9s+laboral+como+%E2%80%9C+reacci%C3%B3n+que+puede+tener+el+individuo+ante+exigencias+y+presiones+laborales+que+no+se+ajustan+a+sus+conocimiento)

CAPÍTULO VII. ANEXOS

7.1. Instrumento dirigido a docentes:



CUESTIONARIO DE SONDEO



SOBRE LA EXPERIENCIA DE LOS MAESTROS ANTE LA IMPLEMENTACIÓN DE CLASES VIRTUALES DURANTE LA PANDEMIA COVID-19 EN EL COMPLEJO EDUCATIVO ESTADO DE ISRAEL.

Objetivo: Conocer la experiencia personal docente sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje de las nuevas metodologías para impartir clases.

Indicación: En la siguiente tabla, marque con una X las opciones que lo identifiquen.

Fecha: _____

Municipio: _____

Años de experiencia docente: _____

Rango de edad	<input type="checkbox"/> 20 a 25 años	<input type="checkbox"/> 41 a 45 años		
	<input type="checkbox"/> 26 a 30 años	<input type="checkbox"/> 46 a 50 años		
	<input type="checkbox"/> 31 a 35 años	<input type="checkbox"/> 51 a 55 años		
	<input type="checkbox"/> 36 a 40 años	<input type="checkbox"/> 56 a 60 años		
		<input type="checkbox"/> 61 o más		
Género	<input type="checkbox"/> Femenino	<input type="checkbox"/> Masculino	<input type="checkbox"/> Prefiero decirlo	no
Secciones a cargo	<input type="checkbox"/> Una	<input type="checkbox"/> Cuatro		
	<input type="checkbox"/> Dos	<input type="checkbox"/> Cinco		
	<input type="checkbox"/> Tres	<input type="checkbox"/> Más de seis		

Indicación: A continuación, encontrará una serie de preguntas, responda con una “X” una o más opciones según su experiencia, responda con sinceridad, tratando de recordar con detalle su vivencia.

1. ¿Cuál fue su experiencia durante la pandemia COVID-19 en el ámbito profesional?

- Mayor creatividad por los retos profesionales
- Motivación por los nuevos conocimientos (modalidad virtual)
- Abrumado por la saturación de mensajes/llamadas por parte de alumnos y/o padres de familia
- Agotamiento físico y mental (estrés académico)
- Se sintió fracasado por sus tareas profesionales

- Logró un equilibrio entre su vida laboral y personal
 - Otro
- 2. ¿Cuál fue su vivencia en el trabajo? (Psico-emocional, social y físico)**
- Mucha carga laboral
 - Problemas físicos por el estrés académico (psicosomáticos)
 - Dificultad de concentración
 - Alto grado de exigencia entre la escuela y tareas académicas
 - Logró un equilibrio entre lo profesional y personal
 - Logró captar la atención de los estudiantes
 - Incrementaron dificultades para socializar con otras personas o compañeros del trabajo, familiares.
- 3. ¿Cómo se comunicaba con sus compañeros de trabajo y el director de la escuela?**
- Por un grupo en WhatsApp
 - Por mensajes o llamadas telefónicas
 - Por medio del apoyo de otras personas
 - Por redes sociales
 - De manera presencial
 - Otro
- 4. ¿Previo a la pandemia tenía conocimiento de las plataformas virtuales?**
- Si
 - No
- 5. ¿Previo a la pandemia de COVID-19 cuáles plataformas conocía?**
- Meet
 - Zoom
 - Google Classroom
 - Moodle
 - Teams
 - Ninguna
 - Otro
- 6. ¿Fue capacitado/a para dar clases en línea por la Dirección de su centro escolar o MINEDUCYT?**
- Si fui capacitado/a
 - Fui capacitada/a, pero deficiente o muy corto
 - No fui capacitado/a
 - Recibí formación por mis propios medios.
- 7. ¿Cómo vivió la experiencia de ser capacitado?**
- Frustrado/a por el uso de nuevas modalidades tecnológicas
 - Incertidumbre sobre la ejecución de las nuevas modalidades
 - Motivado/a por los nuevos aprendizajes
 - Fácil adaptación a las nuevas modalidades

8. ¿Cuáles fueron los mayores retos en el área académico-laboral?

- Lograr equilibrar el tiempo entre la vida personal, académico y laboral
- El aprender nuevas exigencias tecnológicas
- Encontrar un ambiente adecuado para las clases virtuales
- Modificar la planeación de sus clases
- Convertir a la tecnología una aliada para continuar con las labores profesionales

9. ¿Cuál de las siguientes emociones y/o estados de ánimo experimentó durante el proceso desde que se enteró de la pandemia hasta el día de hoy con respecto a aprender sobre cómo ejecutar la modalidad asincrónica y la modalidad virtual?

En el siguiente cuadro puede elegir una o varias opciones de sus emociones y/o estados de ánimo durante el proceso de aprender sobre cómo ejecutar la modalidad asincrónica y la modalidad virtual.

Emoción/Estado de Ánimo en el proceso						
	Si	No		Si	No	
Alegría			Aburrimiento			Sorpresa
Confusión			Curiosidad			Antipatía
Disgusto			Desesperación			Coraje
Terror			Inseguro sobre			Extrañeza
Pesar			mí mismo/a			Nostalgia
Susto			Satisfacción			Rencor
Angustia			Tranquilidad			Tristeza
Confianza			Melancolía			Asco
Enfado			Preocupación			Aversión
Envidia			Culpabilidad			Vacío
Orgullo			Frustración			Abandono
Celos			Vergüenza			Timidez
Rechazo			Motivación			Dicha

En el siguiente cuadro puede elegir una o varias opciones de sus emociones y/o estados de ánimo que experimenta actualmente sobre el proceso de aprender a ejecutar la modalidad asincrónica y la modalidad virtual

Emoción/Estado de Ánimo en la actualidad							
Si		No		Si		No	
Alegría		Aburrimiento		Sorpresa			
Confusión		Curiosidad		Antipatía			
Disgusto		Desesperación		Coraje			
Terror		Inseguro sobre		Extrañeza			
Pesar		mí mismo/a		Nostalgia			
Susto		Satisfacción		Rencor			
Angustia		Tranquilidad		Tristeza			
Confianza		Melancolía		Asco			
Enfado		Preocupación		Aversión			
Envidia		Culpabilidad		Vacío			
Orgullo		Frustración		Abandono			
Celos		Vergüenza		Timidez			
Rechazo		Motivación		Dicha			

10. ¿Durante su labor en la pandemia presentó alguna de las siguientes opciones?

En el siguiente cuadro, en la columna de *afirmación* tachar con un “x” si presentó el síntoma; en la columna *frecuencia* por semana colocar el número de veces que presentó el síntoma y en la columna *intensidad* calificar del 0 al 10 qué tan fuerte experimentó el síntoma.

Cambio	Afirmación	Frecuencia por semana	Intensidad (0 a 10)
Dolor de cabeza			
Tensión en los músculos como hombros			
Presión arterial inusual			
Dificultad para dormir			
Poco apetito			
Aumento del apetito			
Inquietud			
Malestares estomacales			
Cambios repentinos de humor			
Irritabilidad			
Sensación de vacío			
Pensamientos catastróficos			

11. ¿Desde el 2020 hasta la actualidad ha desarrollado algunos de los siguientes malestares?

- Caspa
- Diabetes
- Problemas gastrointestinales
- Presión arterial alta
- Morderse las uñas
- Otro. Especificar _____

12. En caso de haber experimentado emociones desagradables o síntomas detallados en las preguntas anteriores ¿Qué estrategias usó o realizó para superar la situación durante la pandemia COVID-19?

- No hizo nada al respecto
- Buscó ayuda profesional
- Leyó o vio tutoriales en alguna red social
- Motivación propia
- Buscó ayuda y no encontró solución
- Habló de lo que le paso con un familiar cercano
- Realizó ejercicios físicos
- Dibujó o pintó
- Se apoyó espiritualmente
- Aprendió nuevas habilidades
- Planeó o ejecutó nuevos emprendimientos

7.2. Escala de Ansiedad de Hamilton:

Escala de Hamilton para la Ansiedad (Hamilton Anxiety Rating Scale, HARS)

NOMBRE: _____	No. _____
EDAD: _____	SEXO: _____
INSTITUCIÓN: _____	

Instrucciones para el profesional:

Seleccione para cada ítem la puntuación que corresponda, según su experiencia. Las definiciones que siguen al enunciado del ítem son ejemplos que sirven de guía. Marque en el casillero situado a la derecha la cifra que defina mejor la intensidad de cada síntoma en el paciente. Todos los ítems deben ser puntuados.

SÍNTOMAS DE LOS ESTADOS DE ANSIEDAD	Ausente	Leve	Moderado	Grave	Muy grave/ Incapacitante
1. Humor ansioso. Inquietud, espera de lo peor, aprensión [anticipación temerosa], irritabilidad.	0	1	2	3	4
2. Tensión Sensación de tensión, fatigabilidad, imposibilidad de relajarse, llanto fácil, temblor, sensación de no poder quedarse en un lugar.	0	1	2	3	4
3. Miedos A la oscuridad, a la gente desconocida, a quedarse solo, a los animales grandes, a las multitudes, etc.	0	1	2	3	4
4. Insomnio. Dificultad para conciliar el sueño, sueño interrumpido, sueño no satisfactorio con cansancio al despertar, malos sueños, pesadillas, terrores nocturnos.	0	1	2	3	4
5. Funciones intelectuales. Dificultad de concentración, mala memoria.	0	1	2	3	4
6. Humor deprimido. Falta de interés, no disfruta con sus pasatiempos, depresión, despertar precoz, variaciones del humor a lo largo del día.	0	1	2	3	4
7. Síntomas somáticos generales (musculares). Dolores y molestias musculares, rigidez muscular, sacudidas clónicas, rechinar de dientes, voz poco firme o insegura.	0	1	2	3	4
8. Síntomas somáticos generales (sensoriales). Zumbidos de oídos, visión borrosa, sofocos o escalofríos, sensación de debilidad, sensación de hormigueo.	0	1	2	3	4
9. Síntomas cardiovasculares. Taquicardia, palpitaciones, dolores en el pecho, latidos vasculares, extrasístoles.	0	1	2	3	4
10. Síntomas respiratorios. Peso en el pecho o sensación de opresión torácica, sensación de ahogo, suspiros, falta de aire.	0	1	2	3	4
11. Síntomas gastrointestinales. (Dificultad para tragar, meteorismo, dispepsia, dolor antes o después de comer, sensación de ardor, distensión abdominal, pirosis, náuseas, vómitos, sensación de estómago vacío, cólicos abdominales, borborigmos, diarrea, estreñimiento).	0	1	2	3	4
12. Síntomas genitourinarios. (amenorrea, metrorragia, micciones frecuentes, urgencia de la micción, desarrollo de frigidez, eyaculación precoz, impotencia)	0	1	2	3	4
13. Síntomas. <i>Del sistema nervioso autónomo</i> (sequedad de boca, enrojecimiento, palidez, sudoración excesiva, vértigos, cefaleas de tensión, piloerección)	0	1	2	3	4
14. Comportamiento durante la entrevista. - General: el sujeto se muestra tenso, incómodo, agitación nerviosa de las manos, se frota los dedos, aprieta los puños, inestabilidad, postura cambiante, temblor de manos, ceño fruncido, facies tensa, aumento del tono muscular, respiración jadeante, palidez facial. - Fisiológico: traga saliva, eructa, taquicardia de reposo, frecuencia respiratoria superior a 20 resp./min, reflejos tendinosos vivos, temblor, dilatación pupilar, exoftalmía, mioclonías palpebrales.	0	1	2	3	4

Comentarios:

7.3. Instrumento dirigido a alumnos:



**CUESTIONARIO DE SONDEO SOBRE LA EXPERIENCIA
DE LOS ALUMNOS ANTE LA IMPLEMENTACIÓN DE
CLASES VIRTUALES DURANTE LA PANDEMIA COVID-19
EN EL COMPLEJO EDUCATIVO ESTADO DE ISRAEL.**



Objetivo: Conocer la experiencia de cada uno de los estudiantes sobre el desempeño de los maestros en las nuevas modalidades de aprendizaje.

Fecha: _____

Grado: _____

Edad: _____

Género:

Femenino

Masculino

Prefiero no decirlo

Indicación: a continuación, encontrará una serie de preguntas, marque con una “X” una o más opciones, agradeciendo de antemano su respuesta sincera a la manera que vivencio la experiencia de las nuevas modalidades de aprendizaje virtual durante la pandemia de COVID-19.

1- ¿Durante la pandemia de COVID-19 como percibió el desempeño de sus maestros en el ámbito profesional?

- Mayor creatividad a la hora de impartir las clases
- Mostraba motivación al momento de impartir las clases
- Se mostraba abrumado durante las clases virtuales
- No se le mostraba ningún interés por innovar

2- ¿Cómo experimentó la carga académica de las nuevas modalidades (guías, tareas en plataforma, clases virtuales y teleclases)?

- Mucha carga de tareas, clases y actividades académicas
- Equilibrio de actividades escolares
- Facilidad de resolver las tareas y actividades académicas
- Poca carga académica
- No hubo exigencia del maestro o de la maestra
- No hubo exigencia propia (de usted como estudiante)

3- ¿Por qué medio se comunicaba con sus maestros?

- Por un grupo en WhatsApp
- Por mensajes o llamadas telefónicas
- Por medio del apoyo de otras personas
- Por redes sociales
- De manera presencial

- Por medio de un correo institucional
- Classroom

4- ¿Usted tenía conocimiento previo de las plataformas que utilizaban?

- Si
- No

5- ¿Por medio de qué plataforma interactuaba en las clases virtuales?

- WhatsApp
- Facebook
- Messenger
- Meet
- Zoom
- Classroom
- Teams
- No recibimos clases virtuales

6- ¿Cómo vivió la experiencia de las nuevas modalidades de aprendizaje?

- Difícil por el uso de las modalidades tecnológicas
- Motivado por las nuevas formas de aprendizaje
- Se adaptó a las nuevas modalidades de aprendizaje
- Incertidumbre por la falta de conocimiento de las plataformas
- Incertidumbre por que el maestro o maestra no se comunicaba por ningún medio

7- ¿Notó alguna de las emociones y/o estados de ánimo en su maestro o maestra, en el proceso de enseñanza-aprendizaje virtual durante la pandemia de COVID-19?

Seleccione una o más de las siguientes emociones y/o estados de ánimo que percibió en su maestro o maestra.

Emoción /Estado de ánimo								
	Si	No		Si	No		Si	No
Alegría			Aburrimiento			Sorpresa		
Confusión			Curiosidad			Antipatía		
Disgusto			Desesperación			Coraje		
Terror			Inseguro sobre mí mismo/a			Extrañeza		
Pesar				Nostalgia				
Susto			Satisfacción			Rencor		
Angustia			Tranquilidad			Tristeza		
Confianza			Melancolía			Asco		
Enfado			Preocupación			Aversión		
Envidia			Culpabilidad			Vacío		
Orgullo			Frustración			Abandono		
Celos			Vergüenza			Timidez		
Rechazo			Motivación			Dicha		

8- ¿La maestra o el maestro les dio a conocer algún tipo de malestar físico durante el proceso de enseñanza-aprendizaje(virtual)?

- Si
- No

9- Si respondió sí a la pregunta 8 cuál de los siguientes malestares físicos les dio a conocer la maestra o el maestro

- Dolor de cabeza
- Tensión en los músculos
- Dificultad para dormir
- Poco apetito
- Malestares estomacales
- No especificó

10- ¿Qué tan satisfecho se encuentra con las herramientas que implementaron los maestros en sus clases?

- Muy insatisfecho
- Insatisfecho
- Satisfecho
- Muy satisfecho

7.4. Cartas de validación de instrumento para docentes:

CUADRO DE OBSERVACIONES DEL INSTRUMENTO DE LA EXPERIENCIA DE MAESTROS ANTE LA IMPLEMENTACIÓN DE CLASES VIRTUALES DURANTE LA PANDEMIA COVID 19

Ítems	Observación
1	<p>En el apartado de datos generales sobre género sugiero modificar la tercera opción (prefiero no decirlo) por otro género. En la indicación hay que ser más presuposicional, es decir cambiar “de la manera más sincera posible” por “responda con sinceridad...” O “agradecemos desde ya su honestidad en las respuestas”.</p> <p>Opción de respuesta a modificar: Logró un equilibrio entre su vida laboral y personal.</p>
2	<p>Agregar entre las opciones Incrementaron dificultades para socializar con otras personas o compañeros del trabajo, familiares.</p>
3	<p>Modificar en la redacción: Por qué vía se comunicaba con sus compañeros de trabajo y el Director /la Directora del centro. Así mismo modificar entre las opciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Y Por mensajes y/o llamadas de WhatsApp Y Por un grupo en WhatsApp (omitir esta opción pues es redundante con la primera que es general ya sea grupal o individual). Y Por mensajes o llamadas convencionales Y Por medio de terceros (Por medio del apoyo de otras personas) Y Por redes sociales Y En persona (de manera presencial) Y Otro
4	<p>No hay observación</p>
5	<p>En las opciones deben incluir Teams, ya que fue muy empleada por maestros</p>
6	<p>Sugiero cambien el término “capacitar” por recibió formación, o fue formado por medio de cursos o diplomados.... Y por ende cambiar las opciones de respuesta como: Si, recibí formación sobre..., entre las otras opciones.</p>
7	<p>Modificar a la opción “difícil” por estresado...</p> <p>Este ítem no evalúa con opciones que midan indicadores sobre lo biológico y lo social, ojo con los componentes que evalúan, mejor omitan lo que está entre paréntesis (tipo de indicadores porque miden más lo psicoemocional)</p>
8	<p>Modificar entre las opciones la redacción:</p> <ul style="list-style-type: none"> Y Lograr equilibrar el tiempo entre la vida personal y laboral Y El aprender nuevas exigencias tecnológicas

9	Separar en el cuadro de respuestas en: antes de la pandemia y actualmente para que puedan separar esos dos momentos, ya que la pregunta pretende medir ambos episodios, pero no separa las opciones de respuestas en diferentes momentos, sería interesante medirlo así para interpretar mejor los resultados.
10	La pregunta debe clarificar lo que colocarán en la opción de afirmación, frecuencia e intensidad, puede que eso no quede del todo claro y confunda al participante sobre que colocar ahí (¿Afirmación, frecuencia e intensidad?)
11	Colocar una coma luego de algún malestar,
12	<p>En este ítem cuidar dos cosas, una que hacen falta más opciones de estrategias de afrontamiento como hablar de lo que me pasaba con un familiar cercano o amistad, dejar de ver las noticias para no llenarme de ansiedad, hacer ejercicio físico, dibujar o pintar, planear/ejecutar un emprendimiento (negocio), otras. Chequen las opciones que han escrito:</p> <ul style="list-style-type: none"> Y No hizo nada al respecto Y Busca ayuda profesional Y Leyendo o viendo tutoriales en alguna red social Y Motivación propia Y Busca ayuda y no encontré solución



Licda. Roxana Maria Galdámez Velásquez
 Psicóloga Docente del Depto. de Psicología
 Universidad de El Salvador

Licda. Roxana Maria Galdámez Velásquez
 MASTER EN PSICOLOGÍA
 J.V.P.P. No. 2874

CUADRO DE OBSERVACIONES DEL INSTRUMENTO DE LA EXPERIENCIA DE MAESTROS ANTE LA IMPLEMENTACIÓN DE CLASES VIRTUALES DURANTE LA PANDEMIA COVID 19

Ítems	Observación
1	Es un ítem claro para mí como lector
2	El término “experiencia” del ítem 1 y “vivencia del” del ítem 2, son similares. ¿Están referidos al mismo indicador o dimensión?
3	La opción <i>“Por mensajes o llamadas convencionales”</i> opino que requiere mayor claridad. En la opción “otro”, se podría agregar “especifique” o algo así
4	Es una pregunta clara
5	En la opción “otro”, se podría agregar “especifique” o algo así (solo si lo consideran necesario).
6	Es una pregunta clara y precisa
7	En este ítem “¿Cómo vivió esa experiencia?” es conveniente especificar a qué experiencia se refieren
8	El ítem ha sido redactado claramente
9	El ítem ha sido redactado claramente
10	El ítem ha sido redactado claramente
11	El ítem ha sido redactado claramente
12	Opino que es conveniente especificar a que “situación” se refieren en <i>¿Qué estrategias usó o realizó para superar la situación?</i> (lo mencionado en el ítems anterior?)

OBSERVACIONES GENERALES:

1. Para la realización de un análisis con mayor precisión he tenido la limitante que no he tenido a la mano LAS CATEGORÍAS o DIMENSIONES ni los INDICADORES de los que se deriva cada ítem.
2. En las indicaciones habría que especificar si quien contesta el cuestionario puede elegir solo una o varias opciones

Firma: _____



José Ángel Meléndez Sánchez

Sello:



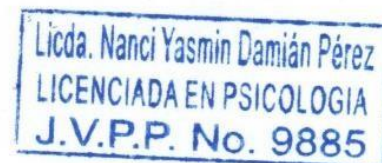
CUADRO DE OBSERVACIONES DEL INSTRUMENTO DE LA EXPERIENCIA DE MAESTROS ANTE LA IMPLEMENTACIÓN DE CLASES VIRTUALES DURANTE LA PANDEMIA COVID 19

Ítems	Observación
1	-En opción 4, podría reemplazarse el término de Estrés Académico a Estrés Laboral. -En opción 5, redactar en pasado.
2	-No hay opciones a nivel Emocional. -Cambiar el término biológico por FÍSICO.
3	
4	
5	Como opción de respuesta también podría colocarse: NINGUNA. *Esto por si en la pregunta anterior alguien marca <u>NO conocer plataformas virtuales</u> . De esta forma al momento de hacer el conteo de cada respuesta, no aparecerá faltante, como si olvidaron responder a ésta.
6	Actualizar sigla: MINED a MINEDUCYT
7	-Cambiar término biológico a FISICO. -No se presentan opciones a nivel social y fisico. -Es bastante similar a pregunta #2
8	Considerar cambiar término ACADÉMICO por LABORAL-PROFESIONAL.
9	Valorar la eliminación del término SENTIMIENTOS, y únicamente conservar Emociones y Estado de Ánimo.
10	Podría cambiarse el término OPCIONES por SINTOMAS.
11	Considero que la pregunta está de más, debido a que en la pregunta 10 ya marcó síntomas de malestar; y ya se ha solicitado el dato de frecuencia. Sin embargo, podrían redactar la pregunta de forma diferente, por ejemplo: Los malestares que ha marcado en el cuadro anterior ¿en qué momento de los últimos 3 años se han presentado? A) Solo al momento de sentir presión laboral. b) Sin sentir presión laboral. c) Ambas.
12	Redactar en pasado: Opción 2. Buscó / Opción 3. Leyó o vio / Opción 5. Buscó

Firma: _____

Nanci Yasmin

Sello:



7.5. Cartas de validación de instrumento para alumnos:

**CUADRO DE OBSERVACIONES DEL INSTRUMENTO PAR ALUMNOS SOBRE
LA EXPERIENCIA ANTE LA IMPLEMENTACIÓN DE CLASES VIRTUALES
DURANTE LA PANDEMIA COVID-19**

Ítems	Observación
1	Omitir la opción No mostraba ningún gesto de apatía, hay opciones antes que ya hablan de verse motivados.
2	Modificar: ¿Cómo vivo por cómo vivió? <ul style="list-style-type: none"> • Mucha carga de tareas, clases y actividades académicas Y Equilibrio de actividades escolares (no se comprende la idea de esta opción) ¿?? Y Facilidad de resolver las tareas y actividades académicas
3	Omitir la opción de respuesta subrayada.
4	Modificar en la pregunta... ¿Qué utilizaron los maestros para impartir clases virtuales?
5	Agregar Teams
6	Igual que el cuestionario para docentes.
7	Modificar esta pregunta: ¿Notó alguna de las emociones, sentimientos y/o estados de ánimo en su maestro o maestra, en el proceso de enseñanza-aprendizaje virtual durante la pandemia de COVID-19? Seleccione una o más de las siguientes emociones.....que percibió en su maestra o maestro.....
8	Modificar la pregunta original por: Han mostrado sus maestros algunos malestares emocionales o físicos (se enfermó) durante el proceso de enseñanza-aprendizaje(virtual) durante la pandemia?
9	Ninguna.
10	Modificar en la redacción: ---que implementaron los maestros en sus clases. Creo que deben agregar un ítem tanto para los docentes como para los estudiantes que evalúe los aprendizajes o resultados de estos o notas obtenidas, ¿cómo fueron? Bajas, igual que en lo presencial, se elevaron las notas.



Licda. Roxana María Galdámez Velásquez
 Psicóloga Docente del Depto. de Psicología
 Universidad de El Salvador

Licda. Roxana María Galdámez Velásquez
 MASTER EN PSICOLOGÍA
 J.V.P.P. No. 2874

CUADRO DE OBSERVACIONES DEL INSTRUMENTO PARA ALUMNOS SOBRE LA EXPERIENCIA ANTE LA IMPLEMENTACIÓN DE CLASES VIRTUALES DURANTE LA PANDEMIA COVID 19

OBSERVACIONES GENERALES:

1. Para la realización de un análisis con mayor precisión he tenido la limitante que no he tenido a la mano LAS CATEGORÍAS o DIMENSIONES ni los INDICADORES de los que se deriva cada ítem.
2. En las indicaciones habría que especificar si quien contesta el cuestionario puede elegir solo una o varias opciones
3. En las opciones donde se usa la expresión “otro”, se podría completar con “especifique”

Ítems	Observación
1	Observo que las opciones de respuesta incluyen RESPUESTAS POSITIVAS y RESPUESTAS NEGATIVAS. Es un aspecto a tomar en cuenta al analizar los resultados.
2	Es un ítem claro. Explora percepciones y autopercepciones.
3	Es un ítems claro y preciso
4	Es un ítems claro y preciso
5	Es un ítems claro y preciso
6	Este es un ítem con opciones positivas y negativas. Tomar en cuenta esto en el momento de analizar resultados.
7	El ítem es claro
8	El ítem es claro
9	A esta pregunta se le podría agregar una opción como: “no especificó”
10	El ítem es claro

Firma: 
 José Ángel Meléndez Sánchez

Sello:

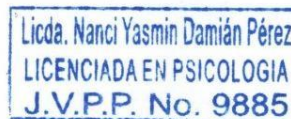


CUADRO DE OBSERVACIONES DEL INSTRUMENTO PARA ALUMNOS SOBRE LA EXPERIENCIA ANTE LA IMPLEMENTACIÓN DE CLASES VIRTUALES DURANTE LA PANDEMIA COVID 19

Ítems	Observación
1	Considerar si podría colocarse como pregunta #4
2	-Esta pregunta es muy similar a la pregunta #6. -Sin embargo si se conserva como tal podría ser la #5
3	Podría colocarse como pregunta #1.
4	Puede ser la pregunta #3.
5	Considerar eliminar la opción: "No recibimos clases virtuales." No entra en categoría de plataforma. -Y podría colocarse en orden de pregunta #2
6	Similar a pregunta #2.
7	-Considerar eliminar el termino SENTIMIENTOS, debido a que en el listado se presentan más que todo emociones y estados de ánimo. -Quizá agregar proceso de <u>enseñanza-aprendizaje</u> -Valorar si todos los términos usados en el cuadro como: Antipatía... Aversión etc. son conocidos por los alumnos. Se podría usar sinónimos más comunes.
8	Especificar que se refiere a malestar FÍSICO .
9	Si se le añade el termino de malestar <u>físico</u> a pregunta 8, en opciones de pregunta 9 eliminar opción: " Cambios repentinos de humor. " Ya que en pregunta 7 se detalla el malestar a nivel emocional y estado de ánimo.
10	El término NEUTRO no lo considero pertinente para la pregunta acerca de la satisfacción.

Firma: 

Sello:



CAPÍTULO VIII. Propuesta de intervención psicoterapéutica:

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



**PROPUESTA DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN
PSICOTERAPÉUTICA GRUPAL**

“Equilibrio Digital”: Intervención del estrés y ansiedad en el aula, dirigida a docentes.

Elaborado por:

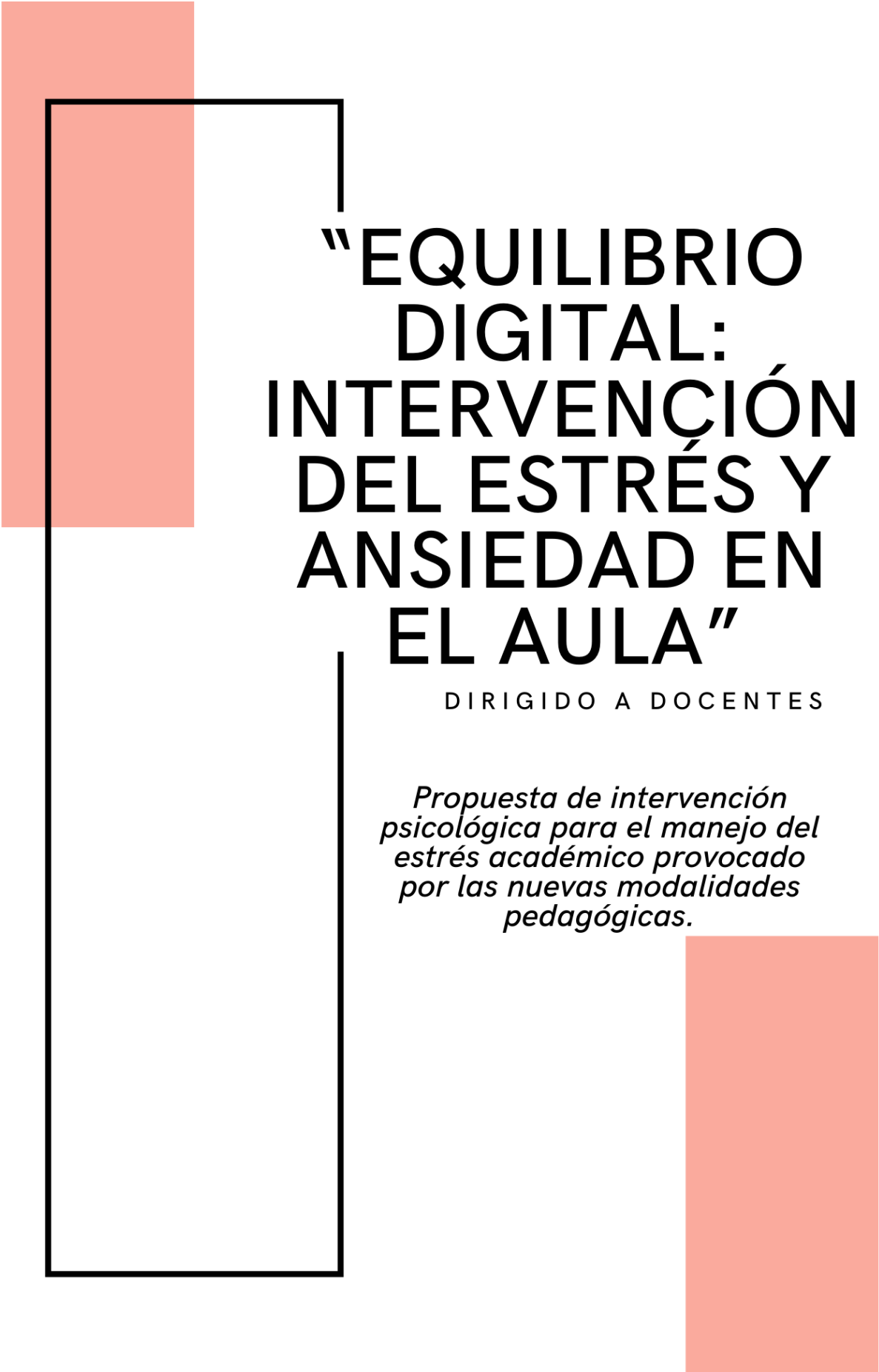
- ❖ Bessy Karina Peñate Guardado
- ❖ Olga Patricia García Belloso
- ❖ Sonia Patricia Lipe Mate

Asesorado por:

Máster y Licenciado Jaime Arriola



**EQUILIBRIO
DIGITAL**



“EQUILIBRIO DIGITAL: INTERVENCIÓN DEL ESTRÉS Y ANSIEDAD EN EL AULA”

DIRIGIDO A DOCENTES

*Propuesta de intervención
psicológica para el manejo del
estrés académico provocado
por las nuevas modalidades
pedagógicas.*

ÍNDICE DE PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

1.INTRODUCCIÓN	117
2.JUSTIFICACIÓN	119
3.OBJETIVOS DEL PROGRAMA	120
4. MANEJO DEL ESTRÉS Y PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA. ...	121
5. ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN	122
6.EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.....	123
Sesión #1 Título de la sesión: <i>Bienvenida y Presentación de la propuesta “Equilibrio Digital”</i>	124
Sesión #2 Título de la sesión: <i>Conociéndonos y conociendo la ansiedad.</i>	131
Sesión #3 Título de la sesión: <i>Siendo consciente de mi autoconcepto y autopercepción construyen mi autoestima.</i>	133
Sesión #4 Título de la sesión: <i>“Hazme un favor”</i>	137
Sesión #5 Título de la sesión: <i>“Yo me cuido”</i>	141
Sesión #6 Título de la sesión: <i>“Diferencia entre estrés y ansiedad”</i>	147
Sesión #7 Título de la sesión: <i>“Asertividad”</i>	151
Sesión #8 Título de la sesión: <i>“Lo divertido que puede ser cuidar de mí mismo.”</i>	156
Sesión #9 Título de la sesión: <i>“Sé un rey sabio”</i>	159
Sesión #10 Título de la sesión: <i>“Brújula de emociones”</i>	166
Sesión #11 Título de la sesión: <i>“Evaluación”</i>	176
Sesión #12 Título de la sesión: <i>“Cierre”</i>	180

1. INTRODUCCIÓN

Como se ha podido observar la Salud Mental se vio afectada por la situación de la pandemia y cuarentena por la cual se atravesó en el año 2020, así como por los otros factores propios del contexto salvadoreño, a nivel mundial provocó una crisis en todos los ámbitos, y El Salvador no fue la excepción nuestro país enfrentó nuevas normas que dictaban tanto las medidas de bioseguridad, como las nuevas modalidades de impartir clases ya que al tener un cierre masivo de las actividades presenciales, las instituciones educativas optaron por implementar la tecnología en la metodología de impartir clases, los profesores por su parte tuvieron que ir aprendiendo sobre el uso de las plataformas tecnológicas.

Por tal razón se hizo sumamente importante este programa de Intervención Psicológica para el manejo del Estrés Académico provocado por las Nuevas Modalidades Pedagógica, debido a la circunstancia anteriormente expuesta, este programa consta de doce sesiones de 60 a 90 minutos aproximadamente, en el cual se buscaban cumplir con el objetivo poder manejar y disminuir el nivel de estrés psicofisiológico que les genera el uso de las nuevas tecnologías en sus procesos de enseñanza, así también mejorar su bienestar emocional en el personal docente del Complejo Educativo Estado de Israel.

Con este programa “Equilibrio digital: Prevención de la Ansiedad en el Aula” se pretende alcanzar un mejoramiento haciendo conciencia en la importancia de la Salud Mental, así como es de importante la salud física.

2. JUSTIFICACIÓN

Los seres humanos nos vemos sometidos a diferentes jornadas demandantes, una de ellas es la carga académica y laboral, que esto lleva a un estrés excesivo que se manifiesta de diferentes maneras en cada ser humano y este influye en los diferentes ámbitos que la persona se desenvuelve. En este caso la función docente comprende una de las profesiones de mayor impacto en el desarrollo humano, ya que tienen a su cargo la dinámica y la transmisión de conocimientos y este proceso no solo es de enseñar contenidos sino también como una entidad biopsicosocial esta función implica diversos elementos que se manifiestan en el proceso educativo y en la interacción docente-estudiante. En este sentido el impacto de la labor docente es multidimensional para el constructo del ser humano, ya que este se configura como modelo y guía sin mencionar su respaldo y apoyo para el desarrollo integral del estudiante.

Los docentes se ven sometidos a las responsabilidades que su lugar de trabajo les demanda, como lo son actividades, tareas, evaluaciones, el constante estudio para los preparativos de sus clases, la responsabilidad de los alumnos que tienen a cargo durante sus jornadas, esto lleva a un cansancio físico y mental que se puede ver reflejado tanto dentro como fuera de sus jornadas laborales.

Tomando en cuenta lo dicho, el programa de intervención psicológico para el manejo del estrés académico provocado por las nuevas modalidades pedagógicas contribuirá que los docentes tengan las herramientas y recursos necesarias para lograr nivelar el estrés, por ello es necesario intervenir para ayudar a sobrellevar el estrés y las emociones negativas que esto les causa, esto les ayudará para que en sus actividades diarias tanto las laborales como personales no les afecte su salud mental puesto que el programa antes mencionado ayudará a minimizar los riesgos físicos y mentales.

3. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Objetivo General:

Proponer un programa de intervención grupal dirigido a docentes para disminuir el estrés en el aula, por medio de sesiones psicoterapéuticas que les permitirá un equilibrio en el ámbito interpersonal e intrapersonal.

Objetivos Específicos:

- ✓ Elaborar planes operativos que por medio de sus actividades faciliten la mejora de los síntomas del estrés en el personal docente.
- ✓ Brindar herramientas psicológicas que les permitirá desarrollar habilidades y así mejorar su entorno académico-laboral.

4. MANEJO DEL ESTRÉS Y PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA.

Principios que rigen el programa:

La investigación tiene como parte de sus objetivos llevar una solución a la población muestra para los acontecimientos relevantes en su vida personal, por lo cual se realizó una propuesta de intervención con un enfoque biopsicosocial de la teoría cognitivo conductual en formato de terapia grupal, a continuación, se explicará brevemente la teoría que sustentará la propuesta de intervención creada.

Enfoque biopsicosocial, este enfoque se separa de la dualidad mente-cuerpo e incorpora una visión holística de las problemáticas, establece que hay múltiples factores que pueden afectar el desarrollo y bienestar de una persona por ende, el abordaje de un trastorno psicológico puede ser abordado comprendiendo como causales factores físicos o biológicos tales como anatómicos, genéticos, falta de nutrientes, alimentación, o meramente sensaciones físicas a través de la relajación o referencia a otras disciplinas; psicológicos tales como pensamientos, emociones, comportamientos, procesos cognitivos, estilos de afrontamiento, psicopatologías previas, personalidad, conducta de enfermedad y sociales como dificultades económicas, marginación social, desempleo y en este caso la pandemia de COVID-19 abordadas por medio de resolución de conflictos y residencia; según las causas más puntuales que el consultante indique en el cual el pasa a interpretar un papel activo durante el tratamiento sobre su entorno intrínseco y extrínseco.

Modelo cognitivo conductual, este modelo se centra en considerar a las personas capaces de cambiar su comportamiento a través de sus pensamientos y emociones, siendo uno de sus principales pilares la terapia cognitivo-conductual el modelo de Aaron T. Beck para la depresión fue retomado para otros trastornos tales como la ansiedad generalizada con excelentes resultados en la recuperación, ayudando a las personas a identificar y parar pensamientos y emociones que se experimentan de forma negativa o desmesurada.

Psicoterapia grupal, consiste en atención psicología a un grupo de personas que preferiblemente comparten características similares o dificultades para afrontar un mismo trastorno psicológico, usualmente consiste en sesiones de dos horas, con una estructura y

objetivos claros, diversos estudios han demostrado su efectividad especialmente en el abordaje de trastornos de ansiedad generalizada.

5. ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN

5.1 Sesiones

El programa de Intervención Psicoterapéutica está diseñado con doce sesiones, contemplan diversas áreas de relevancia como el área intrapersonal e interpersonal, con respecto al número de sesiones se proponen doce de al menos una por semana, con una duración de al menos dos horas cada una, se recomienda llevarlas a cabo en un espacio con las condiciones adecuadas según el desarrollo de las actividades ya sean grupales o individuales, al aire libre o bajo techo.

5.2 Características de los participantes:

El tamaño del grupo se propone que sea conformado con al menos 12 a 20 participantes, seleccionándolos para formar un grupo homogéneo y de modalidad cerrada, se busca que sean docentes afectados por el estrés o la ansiedad con un diagnóstico previo o una entrevista inicial y la aplicación de un test psicológico que indique un nivel leve de afectación.

5.3 Actividades:

La presente propuesta contiene una serie de actividades que trabajan tanto el área interpersonal como la intrapersonal poniendo como centro el autocuidado de manera permanente y constante.

5.4 Recursos:

Humanos: El recurso humano son los participantes y los terapeutas, son un recurso indispensable para la ejecución, permitiendo que la propuesta se desarrolle desde su inicio hasta su final tal cual ha sido planificado.

Materiales: Se incluyen materiales de apoyo didácticos como por ejemplos, diapositivas para la psicoeducación, papel bond, plumones, carteles, USB, computadora, proyector, bolígrafos, prendedores, lista de asistencia, bocinas, carteles, sombreros y algún otro material específico para el desarrollo de las actividades.

6. EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

La evaluación del programa se realizará de la siguiente manera:

Desempeño durante el programa: Se realizará mediante la actividad “alfombra mágica” ya que propicia el diálogo entre participantes y facilitadoras, por medio de preguntas guías que dentro de la sesión se irán desarrollando, esto llevará a conocer si los participantes notaron cambios personales reflexionando sobre cómo llegaron y cómo se van después del proceso.

Desempeño del equipo facilitador: se hará por medio de un cuestionario que fue elaborado por las facilitadoras, en este cada participante evaluará al equipo, permitiendo conocer la eficacia y las deficiencias, tanto para el equipo como para el programa de intervención.



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



Propuesta de intervención psicológica. “Equilibrio Digital”: Intervención de la ansiedad y estrés en el aula, dirigida a docentes.

Sesión #1 **Título de la sesión:** *Bienvenida y Presentación de la propuesta “Equilibrio Digital”*

Objetivo General de la sesión: Informar a los participantes en qué consistirá el proceso de psicoterapia grupal, recoger las expectativas de los participantes, desmitificar el rol del psicólogo y lograr acuerdos de convivencia básicos más un compromiso escrito de confidencialidad y participación hasta la finalización del proceso psicoterapéutico.

ACTIVIDAD	OBJETIVOS	TÉCNICA Y PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS	TIEMPO
Bienvenida y presentación	Establecer un clima de confianza entre participantes y facilitadores que permita la participación en la dinámica y el resto de la jornada.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Con sillas en forma de ronda previamente colocadas se les invitara a los participantes a escoger un lugar. ✓ Se les brindará un cordial saludo y se les pedirá que anoten su nombre en la lista de asistencia. (Ver Anexo 1) ✓ Se les brindarán gafetes, prendedores y plumones para que coloquen sus nombres. ✓ Los terapeutas se presentarán y expondrán la propuesta, su metodología, sus objetivos y encuadre. 	<u>Humanos:</u> Facilitadores y participantes <u>Materiales:</u> -Gafetes -Anexo 1 -Prendedores -Plumones -Bolígrafos	15 minutos
Desmitificación del psicólogo	Esclarecer el rol del psicólogo y de los participantes durante el proceso.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los terapeutas se tomarán algunos minutos para realizar la desmitificación del Psicólogo. (Ver Anexo 2) ✓ Abrir un espacio de preguntas y respuestas sobre la desmitificación. 	<u>Materiales:</u> -Anexo 2	15 minutos
Acuerdos de convivencia	Elaborar de manera conjunta acuerdos de convivencia que garanticen empatía, confidencialidad, evitación de	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se explicará a los participantes la importancia de crear acuerdos de convivencia para que se respeten durante todas las sesiones, si ellos no proponen la confidencialidad y respuestas desde la empatía siéntase libre de proponerlas y hacer énfasis en ellas. 	<u>Materiales:</u> -Papelógrafo -Plumones	15 minutos

	rumores y conductas desadaptativas.	✓ Por medio de la técnica lluvia de ideas recoger en un papelógrafo los acuerdos de convivencia, posteriormente se le pedirá a cada participante que pase a firmar en orden el papelógrafo.		
Dinámica de presentación	Conocer a los participantes por medio de una dinámica amena y de integración grupal.	<p>“La historia y canción de mi nombre”</p> ✓ Se les solicitará a los participantes que piensen en la historia de su nombre y en una canción que los identifique, las canciones se recogerán en una lista y se reproducirán brevemente mientras cada uno de los participantes va presentándose y narrando la historia de su nombre; de preferencia iniciara el equipo de facilitadores para motivar al grupo.	<u>Humanos:</u> Facilitadores y participantes <u>Tecnológicos:</u> -Bocinas -Internet -Teléfono	15 minutos
Ficha de identificación, Convenio y Conductas Objetivo	Recoger un compromiso firmado de los participantes sobre la confidencialidad y la asistencia hasta el final de la terapia grupal.	✓ Se les explicará a los participantes las actividades que se van a realizar a continuación y el objetivo primordial de cada una. ✓ Se comenzará por auto llenar una ficha de identificación (Ver Anexo 3) de preferencia llenarla mientras la explica o bien tener una llena previamente. ✓ Se proseguirá con leer y explicar el convenio de atención psicológica (Ver Anexo 4), asegúrese de que cada espacio sea llenado el día de la sesión. ✓ Se finalizará completando la ficha de Conductas Objetivos en la cual cada participante escribirá las conductas que espera lograr y una puntuación de qué tan débil la posee y cuando se haga una reevaluación que tanto la domina. ✓ Se pedirá que de manera voluntaria al menos tres participantes compartan una de las conductas objetivos y su compromiso para cumplirla durante el proceso.	<u>Materiales:</u> -Anexos 3, 4 y 5 -Bolígrafos	50 minutos
Cierre de sesión	Finalizar la jornada animando a asistir la siguiente sesión.	✓ Se felicitará a los participantes por iniciar el proceso, se dará un breve anuncio sobre la próxima sesión y se animará a no faltar, finalmente se invitará a tomar un pequeño refrigerio.		10 minutos



Anexo 1

LISTA DE ASISTENCIA A LA PSICOTERAPIA GRUPAL DE "Equilibrio Digital"



Sesión #: _____ Fecha: _____

Table with 4 columns: N°, Nombre, Firma al iniciar la sesión, Firma al finalizar la sesión. Contains 12 empty rows for data entry.

Nombre y firma de Terapeuta

Nombre y firma de Coterapeuta

1. *¿Quién es el psicólogo?*

Son profesionales capaces y preparados para escuchar, comprender y abordar temáticas específicas sobre emociones, procesos mentales y conflictos cotidianos, es un profesional capaz de establecer diagnósticos psicológicos y brindar un tratamiento con propósito y objetivos claros.

2. *¿Quiénes asisten al psicólogo?*

Las personas que asisten al psicólogo podemos ser todos en cualquier etapa a lo largo de nuestra vida, padres que buscan explicaciones a inconsistencias en el desarrollo de sus hijos, niños con dificultades de comportamiento, adolescentes con necesidades no satisfechas o en proceso de descubrir su vocación, adultos con deseos de conocerse a sí mismo o solucionar algunas dificultades, parejas o familias que desean relacionarse mejor, afrontar una enfermedad grave o simplemente ayuda para estudiar o trabajar más eficiente, cualquier persona puede asistir al psicólogo incluso si no tiene claro que es lo que está buscando con la terapia.

3. *¿Qué es la terapia individual?*

Es un tratamiento de colaboración basado en la relación entre una persona, su capacidad de introspección y un psicólogo, su base fundamental es el diálogo abierto, confidencial y seguro, uno de sus objetivos principales es poner en perspectiva o en orden todas las ideas y emociones mencionadas durante la terapia, enfocándose en elaborar y resolver los problemas presentados.

4. *¿Qué es la terapia grupal?*

Es una forma de realizar el tratamiento psicológico, consiste en agrupar a un grupo de personas con una situación de dificultad similar cuyo objetivo es buscar la unión grupal, la expansión de redes de apoyo y desarrollar empatía entre los participantes para que entre todos puedan encontrar soluciones a sus problemáticas, bajo la moderación del psicoterapeuta.

5. *Beneficios de terminar terapia individual o grupal.*

Algunos de los posibles beneficios que puedes obtener son:

- ✓ Mejorar la inteligencia emocional.
- ✓ Ayudar a gestionar el estrés de una manera más eficiente.
- ✓ Mejorar las relaciones interpersonales.
- ✓ Mejorar tu relación intrapersonal.
- ✓ Mejorar habilidades sociales y de comunicación.
- ✓ Mejorar el autocontrol emocional.
- ✓ Eliminar errores de pensamiento y de conducta.
- ✓ Reducir la necesidad de consumir un tratamiento farmacológico.

“Cuando tu sientes dolor de cabeza o de estómago desde hace muchos días, puede que pienses debería de ir al doctor, pero ¿A dónde vamos si nos duelen los sentimientos?”

FICHA DE IDENTIFICACIÓN PSICOLÓGICA

Nombre: _____

Edad: _____ Sexo: _____

Estado Civil: _____

Nivel Educativo: _____

Ocupación: _____

Correo electrónico: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Escuela donde labora: _____

Años de docencia: _____

Motivo de consulta: _____

Test o Escala previamente aplicada: _____

Resultados: _____

Psicólogo/a: _____

Lugar y Fecha: _____

CONVENIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA

En _____ (municipio), departamento de _____, a las _____ horas
y _____ minutos del día _____ del mes de _____ del año _____.

Presente _____ quien es
de _____ años, de ocupación, oficio o profesión _____,
con Documento Unido de Identidad _____.

Manifiesta, que está dispuesto/a a participar en el grupo psicoterapéutico de nombre “EQUILIBRIO DIGITAL” formado para atención psicológica de manera voluntaria, en este caso se compromete a participar activamente en todas las sesiones que se establezcan, con finalidad de buscar alternativas de solución a la situación que actualmente le está afectando, así como asistir puntualmente a las reuniones psicoterapéuticas, cumplir con las tareas que se le programen, y además por este medio se autoriza poder tomar fotografías con fines de evidenciar las acciones realizadas y se le puedan aplicar pruebas psicológicas que se consideren necesarias.

Por su parte los terapeutas responsables del grupo se comprometen a proporcionar sesiones terapéuticas que durarán alrededor de 2 horas y también se compromete a proporcionar un servicio profesional con responsabilidad, puntualidad y ética, lo que implica la privacidad de los temas que en las sesiones se traten y a comunicarle previamente la reprogramación de alguna sesión o cambios significativos en estas.

Sin más que agregar, firmamos conforme:

F. _____

Nombre y apellido

Participante

F. _____

Nombre y apellido

Terapeuta Responsable

F. _____

Nombre y apellido

Coterapeuta Responsable

ESCALA DE CONDUCTAS OBJETIVO**Nombre:** _____**Fecha:** _____

Señala a continuación las conductas que espera lograr al finalizar el proceso terapéutico, o bien que más se te dificultan en lo cotidiano y que te gustaría realizar con mayor facilidad reflejando una mejoría.

Conducta Objetivo	Grado de dificultad	
	Actual	Después



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



Propuesta de intervención psicológica. “Equilibrio Digital”: Intervención de la ansiedad y estrés en el aula, dirigida a docentes.

Sesión #2 **Título de la sesión:** *Conociéndonos y conociendo la ansiedad.*

Objetivo General de la sesión: Iniciar el proceso de catarsis en los participantes motivando a que de manera voluntaria cada uno logre expresar sus experiencias negativas y positivas sobre cómo ha vivido el estrés o la ansiedad desde sus realidades identificando factores causales y de mantenimiento; además, que los participantes oyentes logren conectar con el hablante desde la empatía.

ACTIVIDAD	OBJETIVOS	TÉCNICA Y PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS	TIEMPO
Bienvenida y agenda	Establecer un clima de confianza entre participantes y facilitadores que permita la participación en el resto de la jornada.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Con sillas en forma de ronda previamente colocadas se les invitara a los participantes a escoger un lugar. ✓ Se les brindará un cordial saludo y se les pedirá que anoten su nombre en la lista de asistencia. (Ver Anexo 1) ✓ Se les brindarán gafetes con sus respectivos nombres. ✓ Los terapeutas presentarán la agenda del día. 	<u>Humanos:</u> Facilitadores y participantes <u>Materiales:</u> -Gafetes -Anexo 1 -Bolígrafos	15 minutos
Dinámica rompehielos “Ni sí, ni no”	Fomentar una conversación significativa sobre quienes somos, de dónde venimos y que deseamos lograr con el fin de que los participantes se conozcan entre sí.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El terapeuta que dirige la dinámica explicará la consigna de la actividad por ejemplo podrá decir: ✓ Con el fin de conocernos realizaremos la dinámica “ni sí, ni no” la cual consiste en que nos haremos algunas preguntas cerradas para conocernos, pero evitando responder con la palabra “sí” o la palabra “no”. ✓ Se brindarán algunos ejemplos en conjunto con el coterapeuta. ✓ Algunas propuestas de preguntas podrían ser: - ¿Tienes pasiones de las que te gustaría hablar? -¿Te gusta que te traten con respeto? -¿Estás cumpliendo tus sueños? - 	<u>Humanos:</u> -Participantes -Terapeutas	20 minutos

		NOTA: Promueva que las preguntas sean relevantes y evite las preguntas superficiales.		
Aplicación de test	Establecer una línea base objetiva sobre la evaluación del estrés o ansiedad con el que los participantes empiezan el proceso.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ NOTA: Este programa tiene contemplado que los participantes hayan sido sometidos a un proceso de selección y aplicación de test previamente, pero en caso de tener a una o varias personas que por diversos motivos no hayan sido diagnosticados previamente este es el momento ideal. ✓ Los terapeutas darán las indicaciones generales del test a aplicar, leerán las primeras interrogantes y estarán dispuestos a resolver cualquier duda que se presente. 	<u>Materiales:</u> -Anexo 2	15 minutos
Técnica principal “Mi historia sobre el estrés y/o la ansiedad es...”	Narrar de manera clara y concisa la vivencia que se ha tenido con respecto a los síntomas expuestos, con el propósito de iniciar el proceso de catarsis en cada participante.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se explicará a los participantes los beneficios de expresar las experiencias difíciles que han vivido con respecto al estrés y/o ansiedad, se les incitará a los demás guardar silencio y escuchar con empatía a cada participante. ✓ De manera voluntaria cada participante del grupo tomará 15 minutos o menos para poder narrar su historia. ✓ En caso de que no se finalice, se retomará en la siguiente sesión omitiendo actividades o bien acortando el tiempo de estas. 	<u>Humanos:</u> -Participantes -Terapeutas	1 hora
Cierre de sesión	Retroalimentar y finalizar la jornada animando a asistir la siguiente sesión.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se dará una retroalimentación de los puntos más importantes y se mostrará esta técnica como un avance al alivio y un inicio para cambiar todo lo que estemos decididos a cambiar. ✓ Se felicitará a los participantes por la asistencia de hoy, se dará un breve anuncio sobre la próxima sesión y se animará a no faltar, finalmente se invitará a tomar un pequeño refrigerio. 		10 minutos



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



**EQUILIBRIO
DIGITAL**

Propuesta de intervención psicológica. “Equilibrio Digital”: Intervención de la ansiedad y estrés en el aula, dirigida a docentes.

Sesión #3 **Título de la sesión:** *Siendo consciente de mi autoconcepto y autopercepción construyen mi autoestima.*

Objetivo General de la sesión: Fortalecer el conocimiento sobre la autoestima e identificar puntos clave sobre cómo construirla o mantenerla de forma saludable.

ACTIVIDAD	OBJETIVOS	TÉCNICA Y PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS	TIEMPO
Bienvenida y presentación	Establecer un clima de confianza entre participantes y facilitadores que permita la participación durante la jornada.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Con sillas en forma de ronda previamente colocadas se les invitara a los participantes a escoger un lugar. ✓ Se les brindará un cordial saludo y se les pedirá que anoten su nombre en la lista de asistencia. (Ver Anexo 1) ✓ Se les brindarán gafetes con sus nombres. ✓ Los terapeutas darán una calidad bienvenida y leerán la agenda del día. 	<u>Humanos:</u> Facilitadores y participantes <u>Materiales:</u> -Gafetes -Anexo 1	10 minutos
Dinámica rompehielos “Deletrear la palabra”	Introducir al tema y recoger los conocimientos previos sobre el tema.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los terapeutas se tomarán algunos minutos para explicar en qué consiste la técnica y brindará un ejemplo, por ejemplo: “Vamos a deletrear algunas palabras, pero con cada letra diremos algo relacionado al tema de autoestima por ejemplo la palabra puede ser ‘ola’ el primer participante dirá ‘o’ de ‘obstáculo’, el segundo participante dirá ‘l’ de ‘límites’, el tercero dirá ‘a’ de ‘aprecio’ hasta terminar la palabra” ✓ Mientras el coterapeuta anotara en un papelógrafo o pizarra las palabras que se vayan expresando. 	<u>Materiales:</u> -Papelógrafo -Bolígrafo	15 minutos

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Las palabras para escoger serán autoestima, autopercepción y autoconcepto. 		
Psicoeducación “Autoconcepto, autopercepción y su influencia en la construcción de la autoestima”	Dar a conocer conceptos básicos sobre la autoestima y su interrelación para la construcción de una autoestima saludable.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se introducirá a los participantes en conceptos básicos relacionados a la autoestima, desde cómo influye en nuestra infancia hasta como podemos moldearla mediante interactuamos con nuestro entorno. ✓ Se abrirá un espacio de preguntas y respuestas antes de seguir con la siguiente actividad. 	<u>Materiales:</u> -Anexo 6	15 minutos
Técnica principal “Técnica de la Carta de Autoestima”	Conocer a los participantes por medio de una dinámica amena y de integración grupal.	“<u>Técnica de la Carta de Autoestima</u>” <ul style="list-style-type: none"> ✓ El terapeuta explicará en qué consiste la técnica la cual es escribirse una carta a sí mismo para explorar y mejorar su autoestima. ✓ Carta de autoevaluación, cada participante escribirá una carta en la que describa su autoestima actual procurando ser honestos y reflexivos sobre su autoconcepto. ✓ Identificación de patrones negativos, se les pedirá que identifiquen creencias dañinas sobre sí mismo a lo largo de la carta. Esto puede incluir autocríticas excesivas, inseguridades o creencias limitantes. ✓ Desafío de pensamientos negativos, ambos terapeutas pueden ayudar a los participantes a desafiar y cuestionar estos patrones negativos de pensamiento. Si son realistas y basadas en evidencia o si son distorsiones cognitivas. ✓ Metas y afirmaciones positivas, pedirán que escriban una sección de la carta en la que establezca metas para mejorar su autoestima. Esto podría incluir metas específicas relacionadas con su autoimagen, habilidades sociales, confianza, etc. Luego, deberán crear afirmaciones positivas que refuercen estas metas. 	<u>Humanos:</u> -Participantes -Terapeutas <u>Materiales:</u> -Papel bond -Lápices	1 hora

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Carta de apoyo, en la última parte de la carta, pedirán que escriban una carta de apoyo y aliento a sí mismos. Esto puede incluir mensajes positivos, reconocimiento de sus fortalezas y recordatorios de sus logros pasados. ✓ Revisión y seguimiento, se sugerirá que cada uno lea su carta regularmente, como un ejercicio de autorreflexión y refuerzo positivo. ✓ Discusión y orientación, después de que hayan completado la carta, podrían discutir los pensamientos, sentimientos y metas relacionadas con la autoestima. Proporciona orientación, apoyo y retroalimentación constructiva para ayudarle a avanzar en su camino hacia una autoestima más saludable. 		
Retroalimentación	Evaluar los conocimientos adquiridos.	✓ Se les pedirá al menos a tres voluntarios que establezcan los puntos clave aprendidos o desarrollados durante la sesión	<u>Humanos:</u> -Participantes -Terapeutas	10 minutos
Cierre de sesión	Finalizar la jornada animando a asistir la siguiente sesión.	✓ Se felicitará a los participantes por la asistencia de hoy, se dará un breve anuncio sobre la próxima sesión y se animará a no faltar, finalmente se invitará a tomar un pequeño refrigerio.		

“AUTOCONCEPTO, AUTOPERCEPCIÓN Y SU INFLUENCIA EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA AUTOESTIMA”

Podemos empezar por conceptualizar AUTOCONCEPTO: Es la idea que una persona tiene de sí misma, es decir, lo que piensa que, sobre sus características, habilidades, valores, que lleva asociado un juicio de valor. Ejemplos del autoconcepto podrían ser: «Soy una persona sociable», «Puedo resolver cualquier problema», «Estoy gorda», «Soy poco atractivo», «Soy torpe», «Soy incontrolable», etc. Este incluye nuestras creencias sobre nuestros rasgos de personalidad, características físicas, habilidades, valores, metas y roles, así como el conocimiento de que existimos como individuos.

El autoconcepto se forma a través de la AUTOPERCEPCIÓN y la percepción que tienen los demás sobre la persona. La autopercepción es la interpretación de nuestra forma de ser, nuestros comportamientos y nuestra personalidad. Supone la observación de nuestro ser, emociones, deseos, sentimientos y de nuestro contexto, es decir, identificar nuestras conductas, actitudes y las circunstancias de nuestro entorno de manera que ello nos permita formarnos una opinión precisa, aunque no exacta de nosotros mismos ¿Por qué? Porque nuestras acciones están condicionadas por el medio circundante, nuestra relación con los otros y la relación con nosotros mismos.

La AUTOESTIMA es la valoración que nosotros mismos nos damos, una autoestima saludable se logra por medio de la premisa de que somos valiosos y de la afirmación de la dignidad personal más el autorrespeto.

La autoestima se va formando con el paso del tiempo, y empieza con la concordancia o discordancia entre cómo nos percibimos, como nos ideamos, lo que me gustaría ser y como nos comportamos. Conforme vamos creciendo la autoestima depende cada vez menos de cómo nos conciben los demás y más sobre cómo nos vemos a nosotros mismos, conforme crecemos y construimos nuestra autonomía vamos comprobando nuestras habilidades y capacidades y como estas se amoldan a nuestras percepciones, al ampliar nuestras relaciones también toma parte el apego por el cual nos iremos afirmando o negando el sentirnos queridos, aceptados y valorados.

Durante la adultez podemos ir cuestionando lo que nos dicen que somos e imponiendo lo que queremos ser, y como nos vamos comportando por lo tanto podemos ir reflexionando sobre nuestros diálogos internos y usándolos para reafirmando el autoconcepto y cuidando la autopercepción, evitando lastimarse cuando se percibe de manera negativa, evitando validarse como único medio la percepción ajena, autor reforzando nuestro autoconcepto cuando nos comportemos de la manera que nos gustaría comportarnos, practicar la aceptación, identificar las fortalezas y practicar la autocompasión puede ayudarnos a construir una autoestima saludable.



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



**EQUILIBRIO
DIGITAL**

Propuesta de intervención psicológica. “Equilibrio Digital”: Intervención de la ansiedad y estrés en el aula, dirigida a docentes.

Sesión #4 Título de la sesión: “Hazme un favor”

Objetivo General de la sesión: Instruir a los participantes en habilidades de empatía hacia sus compañeros de trabajo y estudiantes.

ACTIVIDAD	OBJETIVOS	TÉCNICA Y PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS	TIEMPO
De animación Hazme un favor	Generar en las participantes una actitud empática.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se les solicita a las participantes que escriban en un papel su nombre un favor que desean y el nombre de la persona a quien quieren pedirselos. ✓ Cuando todas las participantes entreguen sus papeles se dispondrá a leerlos; para sorpresa de las participantes la persona a quien le solicitaron el favor no lo realizará, sino que la persona que lo pidió. ✓ Cuando todas hayan participado se les pedirá su opinión y se reflexionará sobre el tema. 	<u>Humanos:</u> Facilitadores y participantes <u>Materiales:</u> Pedazos de papel, marcadores, bolígrafos y lápices.	20 minutos
El río de los cocodrilos	Educar en la tolerancia hacia los valores que son diferentes. Crear en los participantes la empatía.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Esta historia ayuda a ejemplificar la dificultad de afirmar: “tengo los valores adecuados”. ✓ Se les proporciona una hoja con la historia el río de los cocodrilos a los participantes que luego de leerla deberán ubicar el orden a los cinco personajes de la historia, desde el más agradable hasta el menos agradable. (Ver Anexo 7) ✓ Una vez hechas las opciones, dividir en cuartetos y revisar los puntos a favor o en contra de cada uno. 	<u>Humanos:</u> Facilitadores y participantes <u>Materiales:</u> Copia de la Historia: El río de los cocodrilos.	25 minutos

Los sombreros	Que los participantes se integren y comprueben los diferentes papeles que hay en los grupos sociales	<ul style="list-style-type: none"> ✓ “Haz lo que lea”: Se colocará sombreros con diferentes indicaciones que deberán ser acatadas por los participantes como, por ejemplo: los gorros deberán ser rotulados con las frases: esté de acuerdo en todo, conmigo estén en desacuerdo en todo conmigo, ignóreme y otras frases. ✓ Para ello se les solicita a los participantes que cierren los ojos, mientras los facilitadores van colocando a unos de ellos los sombreros, las personas con los sombreros no podrán quitárselos mientras dure la actividad, mientras los demás deberán seguir la indicación de cada sombrero sin que la persona que tiene el sombrero lo sepa. ✓ Entre las indicaciones que se pueden colocar se sugiere las siguientes: <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Que estén todos de acuerdo conmigo ⇒ Que no estén en desacuerdo conmigo ⇒ Que se rían de todo lo que digo ⇒ Que me ignoren (otras frases se pueden ocupar) 	<p><u>Humanos:</u> Facilitadores y participantes</p> <p><u>Materiales:</u> -Papelógrafo -Plumones -Sombreros de papel (gorros de fiesta)</p>	25 minutos
Mensaje tergiversado	Demostrar a los participantes que existen diversos factores que impiden una adecuada comunicación.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se colocará a los participantes en línea recta o semi círculo, y se les entregarán unos pedacitos de papel y marcadores, se les brindarán las siguientes indicaciones: “A la primera persona de la fila se dirá un mensaje al oído, el cual deberá compartir con el siguiente participante, y después anotar el mensaje y así sucesivamente. Al terminar de pasar el mensaje se comparte lo que cada participante entendió.” 	<p><u>Humanos:</u> Facilitadores y participantes</p> <p><u>Tecnológicos:</u> -Bocinas -Internet -Teléfono</p>	20 minutos
Dinámica de animación “El gallo viudo”	Enseñar mediante actividades lúdicas la importancia de la comunicación.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se les solicita a los participantes que formen parejas, formen un círculo con sillas, en el cual una persona se sentará de la pareja la otra quedará de pie detrás de su compañero. teniendo cuidado de dejar una silla vacía en la cual el facilitador se colocará detrás. ✓ La dinámica inicia explicando que se está en un gallinero las personas sentadas son las gallinas y las personas de pie son el 	<p><u>Humanos:</u> Facilitadores y participantes</p>	30 minutos

		<p>gallo, y que el facilitador al no contar con gallina es el gallo viudo el cual quiere robar una gallina.,</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Para robarla hará señas a una gallina y esta deberá moverse, el gallo para evitarlo debe agarrar a la gallina de los hombros. ✓ Quien se quede sin gallina debe recuperar u obtener otra. Luego se intercambian los papeles. ✓ Quemazón y reventazón: Se forma un círculo y se les dice que se tomen de las manos formando parejas, al oír reventazón con la pareja se deben mover de lugar, al oír quemazón deberán cambiar de pareja, teniendo cuidado de no quedar sin pareja debido a que el facilitador buscará pareja. 		
Cierre de sesión	Finalizar la jornada animando a asistir la siguiente sesión.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se felicitará a los participantes por iniciar el proceso, se dará un breve anuncio sobre la próxima sesión y se animará a no faltar, finalmente se invitará a tomar un pequeño refrigerio. ✓ Además de solicitarles para la siguiente sesión venir en ropa cómoda(deportiva). 		20 minutos

Anexo 7**La historia:**

Esta es la historia de una joven llamada Miriam que estaba enamorada de un muchacho llamado Alberto. Alberto tuvo un desagradable accidente y rompió sus lentes. Miriam, siendo una amiga de verdad, se ofreció voluntariamente. Para llevárselos a reparar, pero el taller de reparaciones estaba al otro del río y durante una fuerte crecida el puente fue borrado; así que Miriam decidió cruzar el río e ir al taller. Mientras ella estaba parada, impaciente en la ribera del río, apretando los lentes rotos entre sus manos, un joven llamado Uri se deslizó a su costado en un bote.

Ella le preguntó a Uri si él la podía cruzar, el accedió con una condición: que mientras le arreglaban los lentes fuese a un negocio vecino y robase una radio de transistores que quería, Miriam rechazó la oferta y fue donde un amigo llamado José quien también tenía un bote.

Cuando Miriam le contó a José su problema, él le dijo que estaba muy ocupado para ayudarla y no quería meterse en problemas. Miriam sintiendo que no tenía otra alternativa, se regresó donde Uri y le dijo que está de acuerdo con su plan. Miriam devolvió los lentes reparados a Alberto y le contó lo que había hecho y le dijo que no la quería volver a ver.

Miriam, contrariada, se dirigió a Pedro contándole su angustia. Pedro tuvo tanta misericordia de Miriam que le prometió vengarse de Alberto, fueron a la cancha donde Alberto estaba jugando y fue allí donde Miriam vio como Pedro dio una paliza y le rompió los lentes.

Personajes	El que me agrada mas	Quien me agrada algo	no me agrada, pero no me desagrada	Me desagrada un poco	Me desagrada bastante
Mirian					
Alberto					
Uri					
José					
Pedro					



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



Propuesta de intervención psicológica. “Equilibrio Digital”: Intervención de la ansiedad y estrés en el aula, dirigida a docentes.

Sesión #5 Título de la sesión: “Yo me cuido”

Objetivo General de la sesión: Encaminar a los participantes en estilos de autocuidado mental y físico.

ACTIVIDAD	OBJETIVOS	TÉCNICA Y PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS	TIEMPO
“El conejo de la suerte”	Crear un ambiente agradable para que los participantes se sientan cómodos.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ En el círculo, los participantes deberán colocar sus manos extendidas a los lados con las palmas vueltas hacia arriba; la derecha sobre la de su vecino y por supuesto la izquierda bajo la palma de quien esté a ese lado. ✓ El ejercicio trata de ir transmitiendo una palmada de mano en mano hasta completar la vuelta. Para acompañar las palmas se va cantando el siguiente estribillo: “allí viene el conejo y la coneja de la suerte, armando revoltijo con sus caras de inocentes, tú vas a abrazar al chico o a la chica cuyo nombre empieza con la letra...(A)” ✓ El facilitador dice cualquier letra y la persona que recibió la última palmada (o sea donde termina el estribillo) debe dar un abrazo a cada persona del grupo cuyo nombre tiene esa inicial. 	<p><u>Humanos:</u> Facilitadores y participantes</p> <p><u>Materiales:</u> Ninguno</p>	20 minutos
“Un Día de cuidado en la vida de...”	Identificar las diferentes acciones de cuidado y autocuidado en el cotidiano de la rutina diaria.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cada participante recibe 5 tarjetas. ✓ Deben escribir en sus tarjetas las 5 acciones más importantes de su rutina diaria. Deben ser acciones que se hagan todos los días y que tengan algún significado para la persona. Deben ser acciones concretas, no actitudes ni motivaciones. ✓ Se pegan las tarjetas en un mural y en columnas. Una columna por participante. La persona facilitadora pide a 4 participantes 	<p><u>Humanos:</u> Facilitadores y participantes</p> <p><u>Materiales:</u> Tarjetas de cartulina,</p>	30 minutos

		<p>apoyo voluntario para agrupar rápidamente las acciones presentadas de acuerdo con los criterios que los voluntarios decidan, relacionados con cuidado y auto cuidado.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Luego se discuten las acciones agrupadas en plenaria y se trata de dar un nombre a cada categoría agrupada. ✓ A continuación, el facilitador promueve un diálogo alrededor de las siguientes preguntas y motiva a los asistentes a participar activamente en la conversación. ✓ Las siguientes preguntas pueden ser contestadas con base en las tarjetas que deben permanecer pegadas en la pared para visualización de todo el grupo. Preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ⇒ ¿De quién es y de qué cosas nos cuidamos con nuestras acciones cotidianas? ⇒ ¿Cómo se presentan las actitudes de cuidado en las acciones cotidianas? ⇒ ¿Nuestra cotidianidad tiende más hacia el auto cuidado o existe un equilibrio entre el cuidado propio y el cuidado de los demás y del entorno? ⇒ ¿Qué actividades o comportamientos de cuidado y auto cuidado se observan en el trabajo? 	marcadores y cinta.	
Ejercicios de calentamiento	Preparar el cuerpo de las participantes para la actividad física	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Antes de comenzar con las articulaciones, puedes estirar tu cuerpo para destensarlo. ✓ Luego de estirar tu cuerpo lo más que puedas, alternando cada lado, puedes recorrer y aliviar las 13 grandes articulaciones de tu cuerpo, desde abajo hacia arriba, ya que en ellas se acumulan malestares y tensiones. ✓ Mientras las recorres y mueves, recuerda ir inhalando y exhalando, imaginándolas por dentro, sintiéndolas, y llevando bienestar a ellas con la inhalación y sacando el malestar de ellas con la exhalación. 	<u>Humanos:</u> Facilitadores y participantes	20 minutos

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Luego, puedes sacudir todo tu cuerpo para estimular la circulación sanguínea. ✓ Finalmente, puedes recorrer tu cuerpo alargando aquellas partes que desde tu sensación lo necesiten. 		
Ejercicios físicos y ejercicios mentales	Lograr que los participantes alcancen un equilibrio entre su bienestar físico y mental.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se continuará con una serie de bailes rítmicos y otros ejercicios. ✓ Cuando los participantes estén relajados se continua con ejercicios mentales. ✓ El facilitador elige un tema o una letra, por ejemplo: las personas del grupo se turnan pensando en palabras de ese tema que comienzan por las letras del alfabeto (comenzando por la A). Por ejemplo, para el tema “playa”: A (arena), B (barco), C (cangrejo)... ✓ Si alguien se queda atrancado en una letra puede pasar. ✓ Si lo quieres hacer más difícil, tienes la opción de dar más de una vuelta al alfabeto para hacer más complicado la búsqueda de palabras. (Ver anexo 8) 	<u>Humanos:</u> Facilitadores y participantes <u>Tecnológicos:</u> -Bocinas -Internet -Teléfono	35 minutos
Ejercicios de carga y descarga	Instruir a los estudiantes en una manera adecuada para lograr relajarse.	<p>Técnica de relajación o respiración:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ El facilitador les pedirá a los participantes que se coloquen en una posición cómoda en su silla y le pedirá en un tono de voz suave las siguientes indicaciones para poder realizar la siguiente técnica. <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Una de las maneras más simples de relajarse es practicando la respiración profunda. Usted puede hacer respiraciones profundas casi en cualquier lugar. ⇒ Siéntese o acuéstese y coloque una mano sobre su estómago. Coloque su otra mano sobre su corazón. ⇒ Inhale lentamente hasta que sienta que su estómago se eleva. ⇒ Aguante la respiración por un momento. ✓ Exhale lentamente, sintiendo su estómago descender. 	<u>Humanos:</u> Facilitadores y participantes <u>Materiales</u> <u>Tecnológicos:</u> -Bocinas Internet (sonidos de música relajante)	20 minutos

Realizar cambios	Motivar a cambiar hábitos que no les favorecen a las participantes.	✓ De acuerdo con los hábitos que aparecieron en esta sesión intentar realizar una lista de las prácticas cotidianas que no me favorecen y reemplazarlas por otras. ⇒ El facilitador le entregará una hoja en la que ellos llenaran para esta actividad.	<u>Humanos:</u> Facilitadores y participantes <u>Materiales:</u> Anexo 9	15 minutos
-------------------------	---	--	---	------------

Ejercicios mentales.**ABC**

Este juego sirve para mejorar las habilidades de razonamiento, memoria y lenguaje.

- 1) El grupo elige un tema.
- 2) Las personas del grupo se turnan pensando en palabras de ese tema que comienzan por las letras del alfabeto (comenzando por la A).

Por ejemplo, para el tema “playa”: A (arena), B (barco), C (cangrejo)...

- 3) Si alguien se queda atrancado en una letra puede pasar.

Si lo quieres hacer más difícil, tienes la opción de dar más de una vuelta al alfabeto para hacer más complicado la búsqueda de palabras.

<https://www.lifeder.com/juegos-para-ejercitar-la-mente/>.

Se puede llevar a la sesión los siguientes tipos de juegos:

- Varios tableros de ajedrez.
- Juegos de memoria.
- Juegos de UNO.
- Domino.
- Juegos de mesa.

HOJA DE HÁBITOS A CAMBIAR

Hábitos que presentan	Hábitos positivos que presentan	Hábitos negativos que presentan	Posibles hábitos positivos por adquirir	Forma en que lo haré	Resultados de esta semana		
					Favorecedores del cambio	Desfavorables para el cambio	Aspectos por considerar en general.



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



Propuesta de intervención psicológica. “Equilibrio Digital”: Intervención de la ansiedad y estrés en el aula, dirigida a docentes.

Sesión #6 **Título de la sesión:** “Diferencia entre estrés y ansiedad”

Objetivo General de la sesión: Brindar a los participantes información acerca de la diferencia entre estrés y ansiedad, así mismo proporcionales estrategias para el manejo del estrés.

ACTIVIDAD	OBJETIVOS	TÉCNICA Y PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS	TIEMPO
Actividad de inicio “Una verdad una mentira”	Establecer un ambiente de confianza entre los participantes.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se dará la bienvenida a la sesión, para luego tomar lista de los participantes ✓ Se hará una retroalimentación de la sesión anterior ✓ Luego se les explicará en qué consistirá la actividad de “una mentira, una verdad” ✓ Por medio de post-it se les pedirá que escriban la mentira y la verdad sobre cómo han vivido el estrés, por ejemplo “yo hago 2 horas de gimnasio para evitar el estrés”, “a mí me estresa el tráfico diario” ✓ Luego lo compartirán con el grupo. 	<u>Humanos:</u> Facilitadores y participantes <u>Materiales:</u> -Bolígrafos -Post-it	10 minutos
Presaberes	Enlistar los conocimientos previos que cada participante tiene sobre que es el estrés, que es la ansiedad y sus diferencias.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El facilitador les pedirá a los participantes que relacionen palabras al estrés y/o ansiedad según sus conocimientos, cada una de las respuestas se colocaran en papelógrafo. ✓ Se les pedirá que de manera ordenada compartan con el grupo las palabras elegidas, se agregaran a un papelógrafo y se retomaran en la psicoeducación. 	<u>Materiales:</u> -Papelógrafo -Plumones	15 minutos

Psicoeducación	Informar sobre conceptos básicos sobre el estrés y la ansiedad para poder establecer una diferenciación entre ellos.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Por medio de una presentación se les explicará a los participantes los conceptos de estrés y ansiedad, los factores causales de cada una y las diferencias puntuales entre ellas. ✓ Posteriormente, se les mostrará un listado de diferentes estrategias para disminuir el estrés y la ansiedad, para finalizar con un espacio de preguntas y respuestas sobre dudas puntuales que puedan tener los participantes, 	<u>Materiales:</u> -Laptop -USB PPT conceptualización	15 minutos
Técnica “Relajación Muscular”	Practicar una de las estrategias a implementar ante una situación de estrés, con el fin de ser aplicada a la rutina diaria del participante.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se les pedirá a los participantes tomar una posición cómoda. ✓ Se ejecutará la técnica de “Relajación Muscular Progresiva” según Anexo 10 	<u>Materiales:</u> -Guión de anexo	25 minutos
Despedida	Reflexionar sobre la importancia de saber reconocer cuando se está padeciendo de estrés y cuando se encuentra en una situación de salud mental de mayor gravedad.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se finalizará la jornada haciendo conciencia en la importancia de incorporar las estrategias para minimizar el estrés de la rutina diaria y promoviendo la próxima jornada con detalles generales sobre la agenda. 	<u>Humanos:</u> -Equipo facilitador - Participantes	10 minutos

La relajación muscular progresiva (PMR, por sus siglas en inglés) es una técnica que relaja los músculos de su cuerpo. Ayuda a reducir la tensión o el estrés que tenga en sus músculos. Cuando libera la tensión, los músculos se relajan. La relajación muscular progresiva se alcanza tensando y relajando un grupo de músculos repetidamente hasta que el músculo permanece relajado. A medida que practique, aprenderá a sentir la diferencia entre un músculo relajado y uno tenso.

Beneficios de la relajación muscular progresiva:

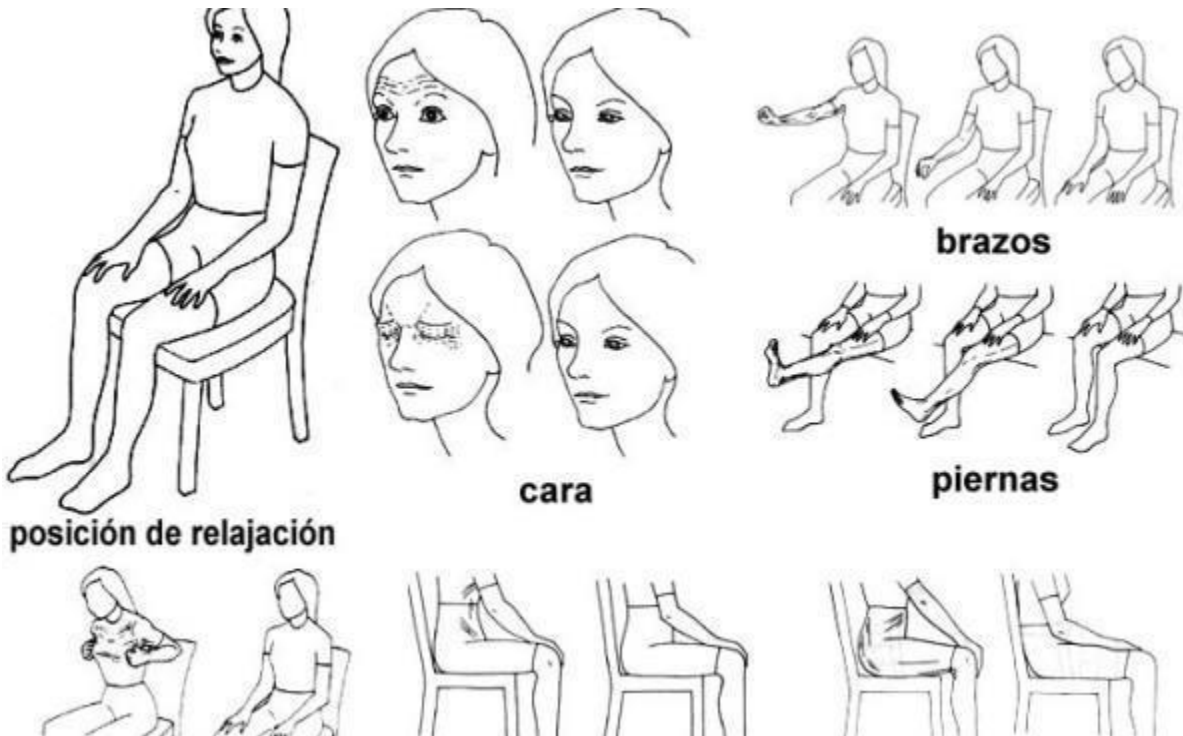
- ⇒ Disminuir el estrés
- ⇒ Disminuir la frecuencia cardíaca
- ⇒ Ayudar a controlar la ansiedad
- ⇒ Reducir la tensión muscular
- ⇒ Disminuir el dolor
- ⇒ Sentirse más descansado

Como relajarse con PMR

1. Buscar una posición cómoda, Puede pararse, sentarse o acostarse boca arriba.
2. Apriete todos los músculos de la cara para tensarlos. Mantenga la tensión por 5 a 10 segundos.
3. Relaje los músculos de la cara por 15 a 20 segundos. Concéntrese en la tensión que se aleja de su cuerpo.
4. Repita el tensar y relajar los mismos músculos 2 o 3 veces antes de pasar al siguiente grupo muscular.
5. Repita los pasos 2, 3 y 4 con diferentes grupos musculares. En este orden concentrarse en los hombros, los brazos, antebrazos, manos, pecho, espalda, tronco, muslos, piernas y pies.

Consejos útiles

- ✓ La relajación muscular progresiva no debe hacerle sentir mal. No la haga si es dolorosa o incómoda.
- ✓ Respire larga y profundamente para ayudar a relajar los músculos.
- ✓ Mantenga los músculos relajados por más tiempo del que los tiene tensos
- ✓ Sentir una sensación de calor y hormigueo es normal.





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



Propuesta de intervención psicológica. “Equilibrio Digital”: Intervención de la ansiedad y estrés en el aula, dirigida a docentes.

Sesión #7 **Título de la sesión:** “Asertividad”

Objetivo General de la sesión: Desarrollar actividades que por medio de ellas los participantes puedan conocer el buen manejo de la asertividad.

ACTIVIDAD	OBJETIVOS	TÉCNICA Y PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS	TIEMPO
Bienvenida	Propiciar un clima de confianza entre participantes y facilitadores que permita la participación en la dinámica y el resto de la jornada.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se dará la bienvenida a la sesión, para luego tomar lista de los participantes ✓ Luego se les dará a conocer las actividades a desarrollar y el objetivo de la sesión. ✓ Posteriormente se hará una retroalimentación de la sesión anterior. 	<u>Humanos:</u> Facilitadores y participantes	10 minutos
Lluvia de ideas.	Conocer el nivel de comprensión y conocimiento de los participantes sobre la temática a impartir.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Por medio de lluvia de ideas con el planteamiento de preguntas generadoras las cuales podrán visualizar en la presentación. ✓ Las preguntas serán: ¿Qué es asertividad? ¿Cómo la podemos poner en práctica? ✓ Con ayuda del papelógrafo se irán colocando las ideas de los participantes. 	<u>Materiales:</u> -Papelógrafo -Plumones -Laptop -USB -PPT	15 minutos
Psicoeducación	Definir de manera clara los conceptos de asertividad y las diferencias de los tipos de	<ul style="list-style-type: none"> ✓ A través de una presentación en Power Point se explicará qué es la asertividad y cómo establecer una buena comunicación asertiva. Anexo 11 	<u>Materiales:</u> -Laptop -USB PPT conceptualización	15 minutos

	comunicación no asertiva.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Para que las ideas queden claras, se proyectará el siguiente video https://www.youtube.com/watch?v=ZgmSfdE2y-s 	<u>Tecnológicos:</u> -Bocinas -Internet	
Adivina la canción	Reforzar la relación entre compañeros por medio de técnicas lúdicas para lograr relacionarse saludablemente entre los participantes.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Las facilitadoras previamente han elegido canciones que se les presentará a los participantes. ✓ Se les pedirá que formen equipos (el número dependerá de las personas que asistan a la sesión). ✓ Se les presentará canción por canción y deberán cantar un fragmento para que se tome como respuesta correcta. ✓ El equipo con más respuesta será el ganador. ✓ El equipo ganador nos tendrá que mostrar cómo establecer asertividad tomando como ejemplo una de las actividades escolares que ellos realizan. 	<u>Materiales:</u> -Bocina -Celular	25 minutos
Despedida	Reconocer el desempeño de cada participante e invitarlos a poner en práctica lo aprendido en la jornada.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se realizará una reflexión final acerca de la temática abordada. ✓ Se pedía tres participaciones para que nos expongan que se llevan de la sesión. ✓ Posteriormente se dará las gracias por la asistencia y participación. 	<u>Humanos:</u> -Equipo facilitador - Participantes	10 minutos

¿Qué es la asertividad?

La asertividad es una habilidad social que nos permite expresar nuestros derechos, opiniones, ideas, necesidades y sentimientos de forma consciente, clara, honesta y sincera sin herir o perjudicar a los demás.

Cuando nos comunicamos de manera asertiva actuamos desde un estado interior de autoconfianza y autoafirmación en vez de hacerlo desde emociones limitantes como pueden ser la ansiedad, la culpa, la rabia o la ira.

La asertividad te permite expresar tus pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara y directa, sin faltar el respeto a los demás ni permitir que te falten el respeto. La asertividad es importante porque te permite defender tus derechos y establecer límites saludables en tus relaciones personales y profesionales. También te ayuda a comunicarte de manera más efectiva y resolver conflictos de manera eficaz.

La autoafirmación: se refiere a la capacidad de una persona para afirmar o defender sus derechos, necesidades opiniones y valores de manera clara y directa, sin violar los derechos de los demás. Esto implica tener una confianza saludable en uno mismo, así como la capacidad de expresarse de manera clara y respetuosa.

La autoafirmación también implica la capacidad de decir “no” cuando es necesario, sin sentirse culpable o avergonzado. Muchas personas tienen dificultades para decir “no” cuando se les pide algo, ya sea por miedo o la reacción de la otra persona, por sentirse obligados a complacer a los demás o por una baja autoestima. Sin embargo, decir “no” cuando es necesario es fundamental para establecer límites saludables en las relaciones y para evitar el agotamiento emocional.

La expresión de sentimientos negativos: es otra área importante de la asertividad, se refiere a la capacidad de una persona de expresar de manera adecuada y respetuosa sus emociones

negativas como el enojo, la tristeza, la frustración o el disgusto, sin dañar los sentimientos de los demás.

La expresión de sentimientos negativos es importante porque ayuda a prevenir la acumulación de emociones negativas, lo que puede provocar estrés emocional, tensión en las relaciones y problemas de salud mental. Además, la expresión adecuada de los sentimientos negativos puede mejorar la comunicación en las relaciones y ayudar a resolver los conflictos de manera efectiva.

Sin embargo, la expresión inadecuada de los sentimientos negativos puede tener consecuencias negativas, como el aumento de la tensión en las relaciones, la escala de conflictos, la pérdida de confianza y la pérdida de respeto.

La expresión de sentimientos positivos: se refiere a la capacidad de una persona para expresar de manera adecuada y respetuosa sus emociones positivas, como la alegría, el agradecimiento, la admiración o el aprecio, hacia otras personas.

La expresión de sentimientos positivos es importante porque ayuda a fortalecer las relaciones interpersonales, fomenta un ambiente positivo y mejorar la autoestima y el bienestar emocional tanto de la persona que expresa los sentimientos como de la persona que los recibe.

Sin embargo, muchas veces las personas pueden sentirse incómodas o avergonzadas al expresar sus sentimientos positivos, especialmente si se trata de emociones fuertes como el amor o el aprecio. Esto puede deberse a una falta de práctica en la expresión de emociones positivas, a una sensación de vulnerabilidad o a miedos relacionados con el rechazo o la inseguridad.

Estilos de comunicación y asertividad

⇒ **Estilo de comunicación pasivo:** se caracteriza por la tendencia a evitar el conflicto y poner las necesidades de los demás por encima de las propias. Las personas que tienen un estilo pasivo suelen tener dificultades para expresar sentimientos y necesidades de manera clara y directa, lo que puede llevar a una comunicación poco afectiva y conflictos interpersonales.

- ⇒ **Estilo de comunicación agresivo:** se caracteriza por la tendencia a imponer las necesidades, sentimientos y opiniones de uno mismo sobre los demás, sin respetar los derechos y necesidades de los demás. Las personas con un estilo de comunicación agresivo pueden ser percibidas como intimidantes y pueden generar conflictos y tensión en las relaciones interpersonales.
- ⇒ **Estilo de comunicación asertivo:** se caracteriza por la habilidad para expresar de manera clara y directa las necesidades, sentimientos y opiniones de uno mismo, sin ser agresivo o manipulador. Las personas que tienen un estilo de comunicación asertivo son capaces de comunicarse efectivamente con los demás, establecer límites saludables y resolver conflictos de manera constructiva.



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



Propuesta de intervención psicológica. “Equilibrio Digital”: Intervención de la ansiedad y estrés en el aula, dirigida a docentes.

Sesión #8 **Título de la sesión:** “Lo divertido que puede ser cuidar de mí mismo.”

Objetivo General de la sesión: Promover y mejorar el bienestar de los profesores al fomentar prácticas de autocuidado efectivas en su vida diaria.

ACTIVIDAD	OBJETIVOS	TÉCNICA Y PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS	TIEMPO
Bienvenida y agenda	Establecer un clima de confianza entre participantes y facilitadores que permita la participación en el resto de la jornada.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Con sillas en forma de ronda previamente colocadas se les invitara a los participantes a escoger un lugar. ✓ Se les brindará un cordial saludo y se les pedirá que anoten su nombre en la lista de asistencia. (Ver Anexo 1) ✓ Se les brindarán gafetes con sus respectivos nombres. ✓ Los terapeutas presentarán la agenda del día. 	<u>Humanos:</u> Facilitadores y participantes <u>Materiales:</u> -Gafetes -Anexo 1 -Bolígrafos	15 minutos
Dinámica rompehielos “Construye una historia”	Propiciar un ambiente de confianza entre los participantes de la jornada.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El terapeuta que dirige la dinámica explicará la consigna de la actividad por ejemplo podrá decir: ✓ La terapeuta dirá una palabra relacionada al autocuidado y cada uno de los participantes ira agregando una palabra extra hasta formar una oración, la última persona en participar deberá decir la frase completa. Ejemplo “Playa + de + Sonsonate + sirve + para + relajarse.”	<u>Humanos:</u> -Participantes -Terapeutas	20 minutos
Psicoeducación	Informar sobre conceptos básicos sobre el autocuidado y la variedad de estrategias tanto	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Por medio de una presentación se les explicará a los participantes los conceptos de autocuidado y las estrategias para implementarlo en el área física, mental, emocional y social, se finalizará con un espacio de preguntas y respuestas sobre dudas puntuales que puedan tener los participantes. 	<u>Materiales:</u> -USB -PPT con Psicoeducación	15 minutos

	físicas, mentales, emocionales y sociales.			
Técnica principal "Plan de Autocuidado Docente"	Promover y mejorar el bienestar de los profesores al fomentar prácticas de autocuidado efectivas en su vida diaria.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <u>Introducción y sensibilización:</u> Se comenzará la sesión explicando la importancia del autocuidado en la profesión docente y los beneficios que puede aportar. Se animará a los profesores a reflexionar sobre sus propias prácticas de autocuidado y cómo podrían mejorarlas. ✓ <u>Autoevaluación:</u> El terapeuta realizará una serie de preguntas para que cada docente evalúe su nivel de autocuidado actual. Algunas preguntas podrían ser: "¿Con qué frecuencia te tomas descansos durante el día?", "¿Cómo manejas el estrés en el trabajo?", "¿Qué actividades te ayudan a recargar energías?". ✓ <u>Discusión en grupo:</u> Se animará a los docentes a compartir sus respuestas en grupos pequeños o en toda la sesión. Esto puede ayudar a identificar patrones comunes y desafíos compartidos en relación con el autocuidado. ✓ <u>Exploración de estrategias de autocuidado:</u> Se facilitará una discusión sobre diferentes estrategias de autocuidado. Cada docente compartirá sus propias técnicas y sugerencias. Esto podría incluir ejercicios de relajación, técnicas de manejo del estrés, consejos para una buena organización del tiempo, actividades de cuidado personal y formas de establecer límites saludables. ✓ <u>Desarrollo de un plan de autocuidado personal:</u> Se proporcionará a cada docente una hoja de trabajo en blanco para que desarrolle su propio "Plan de Autocuidado Docente". En esta hoja, deben enumerar actividades específicas que planean incorporar en su rutina diaria o semanal para cuidarse a sí mismas. Estas actividades pueden 	<u>Humanos:</u> -Participantes -Terapeutas <u>Materiales:</u> -Hoja en blanco -Bolígrafos	1 hora

		<p>incluir ejercicios, tiempo de relajación, actividades recreativas, momentos para desconectar, etc.</p> <p>✓ <i>Compartir y compromiso:</i> Se invitará a los profesores a compartir sus planos de autocuidado con el grupo si se sienten cómodos. Esto puede crear un sentido de responsabilidad y apoyo mutuo. Puede animarlos a comprometerse con su plan ya realizar un seguimiento de su progreso con el autocuidado.</p> <p>✓ <i>Recordatorios y recursos:</i> Proporciona a los profesores recordatorios visuales (por ejemplo, tarjetas con consejos).</p>		
Cierre de sesión	Retroalimentar y finalizar la jornada animando a asistir la siguiente sesión.	<p>✓ Se dará una retroalimentación de los puntos más importantes y se mostrará esta técnica como un avance al alivio y un inicio para cambiar todo lo que estemos decididos a cambiar.</p> <p>✓ Se felicitará a los participantes por la asistencia de hoy, se dará un breve anuncio sobre la próxima sesión y se animará a no faltar, finalmente se invitará a tomar un pequeño refrigerio.</p>		10 minutos



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



Propuesta de intervención psicológica. “Equilibrio Digital”: Intervención de la ansiedad y estrés en el aula, dirigida a docentes.

Sesión #9 **Título de la sesión:** “Sé un rey sabio”

Objetivo General de la sesión: Preparar a los participantes ante posibles recaídas.

ACTIVIDAD	OBJETIVOS	TÉCNICA Y PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS	TIEMPO
No contestes	Demostrar en un ambiente controlando que una de las mejores maneras de resolver posibles conflictos consiste en ignorar.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuando se le interrogue a una persona sobre su defecto no puede contestar, en su lugar contestara su compañero que está a la par exagerando lo que quiera decir. El participante se queda callado sin decir nada. ✓ Al final de la actividad el facilitador les hará unas preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué les pareció la sesión? - ¿Cómo se sintieron al no contestar? ✓ El facilitador al final hará una reflexión de lo que esta actividad significo. 	<u>Humanos:</u> Facilitadores y participantes	20 minutos
Terapia centrada en soluciones	Explicar a los participantes que pueden existir situaciones que les pueden afectar y para salir de ellas es necesario poder elaborar un plan de contingencia.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se les solicita a los participantes, que, si pueden compartir una situación que les esté afectando actualmente, para que como grupo se les busque solución. ✓ Primeramente, lo intentaran solos. ✓ Si no logran resolverla, por ellos mismos se les proporcionará un documento con una serie de pasos para que los pongan en marcha. ✓ Luego de terminada la tarea se le pregunta qué les ha parecido. Anexo 12 	<u>Materiales:</u> Hojas con la guía de la terapia centrada en soluciones.	35 minutos
Pasando una moneda	Reflexionar por medio de un juego las dificultades que	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Para iniciar esta actividad se dividirá al grupo en tres o cuatro equipos dependiendo del número de participantes por medio de la dinámica de los elementos la cual consiste en que el 	<u>Materiales:</u> -Monedas	45 minutos

	suelen pasar en la vida.	<p>facilitador dirá algunos elementos y los participantes se unirán de acuerdo con lo que diga como por ejemplo las patas del gato, que sería en grupo de cuatro, o las caras de un cubo que sería 6.</p> <p>✓ Divido el grupo se les solicitará que formen una fila por grupo, se le entregará a cada grupo unas monedas que deberán colocar en un zapato y llevarla hasta un vaso y depositarla; no podrán tocar la moneda con las manos una vez colocada en el zapato, si se cae deberán iniciar de nuevo, el juego termina hasta que todos los participantes depositen su moneda.</p>	-Vasos desechables	
El anillo del rey	Orientar por medio de un cuento a los participantes a que desarrollen una actitud positiva y propositiva.	<p>✓ Para finalizar las actividades se solicita a los participantes sentarse en el suelo y relajarse para escuchar un cuento, luego de terminarlo se realiza una lluvia de ideas y el facilitador realiza una reflexión final y se les agradece su participación. Anexo 13</p>		30 minutos

1. Orientación hacia el problema:

- ¿Qué piensas de este problema?
- ¿Por qué piensas que no lo puedes solucionar?
- ¿Cómo te hace sentir esta situación?
- ¿Qué ha intentado hacer?
- ¿Lo ha intentado todo?

2. Definición y formulación del problema:

- ✓ ¿Con quién tiene dificultades?
- ✓ ¿Cuándo se presenta este problema?
- ✓ ¿Cómo se presenta este problema?
- ✓ ¿Por qué se da este problema?
- ✓ ¿Qué puedo hacer realmente para solucionarlo?

3. Generación de alternativas de solución:

- ❖ ¿Qué soluciones se le ocurren?
- ❖ ¿Cree que es conveniente aplazar esta solución?
- ❖ ¿Qué tanto puede cambiar la situación si hace esto?
- ❖ ¿Es la solución específica a su problema o la aborda de manera más general?

4. Toma de decisiones:

- ¿Es la solución más efectiva?
- ¿Es posible llevarla a cabo (recursos, tiempo, habilidades, etc.)?
- ¿Qué tan eficaz será?
- ¿Qué dificultades puede tener?
- ¿Esto me hará sentir bien?
- ¿Cuánto tardaré en llevarlo a cabo/ que tanto esfuerzo pondré?
- ¿Terminará así el conflicto?
- ¿Qué otros aspectos debo considerar?

5. Implementación de la solución y verificación: Una vez elegida la solución para determinar el grado de éxito es necesario registrar lo siguiente:

Ejecución/alternativa elegida	Tareas que deberas llevar a cabo	Tiempo	Recursos		Resultados	
			Personales	Materiales	Positivos	Negativos

Una vez, un rey de un país no muy lejano reunió a los sabios de su corte y les dijo:

– “He mandado hacer un precioso anillo con un diamante, con uno de los mejores orfebres de la zona. Quiero guardar, oculto dentro del anillo, algunas palabras que puedan ayudarme en los momentos difíciles. Un mensaje al que yo pueda acudir en momentos de desesperación total. Me gustaría que ese mensaje ayude en el futuro a mis herederos y a los hijos de mis herederos. Tiene que ser pequeño, de tal forma que quepa debajo del diamante de mi anillo”.

Todos aquellos que escucharon los deseos del rey, eran grandes sabios, eruditos que podían haber escrito grandes tratados... pero ¿pensar un mensaje que contuviera dos o tres palabras y que cupiera debajo de un diamante de un anillo? Muy difícil. Igualmente pensaron, y buscaron en sus libros de filosofía por muchas horas, sin encontrar nada en que se ajustará a los deseos del poderoso rey.

El rey tenía muy próximo a él, un sirviente muy querido. Este hombre, que había sido también sirviente de su padre, y había cuidado de él cuando su madre había muerto, era tratado como la familia y gozaba del respeto de todos.

El rey, por esos motivos, también lo consultó. Y éste le dijo:

– “No soy un sabio, ni un erudito, ni un académico, pero conozco el mensaje”

– “¿Cómo lo sabes preguntó el rey”?

– “Durante mi larga vida en Palacio, me he encontrado con todo tipo de gente, y en una oportunidad me encontré con un maestro. Era un invitado de tu padre, y yo estuve a su servicio. Cuando nos dejó, yo lo acompañé hasta la puerta para despedirlo y como gesto de agradecimiento me dio este mensaje”.

En ese momento el anciano escribió en un diminuto papel el mencionado mensaje. Lo dobló y se lo entregó al rey.

– “Pero no lo leas”, dijo. “Manténlo guardado en el anillo. Ábrelo sólo cuando no encuentres salida en una situación”.

Ese momento no tardó en llegar, el país fue invadido y su reino se vio amenazado.

Estaba huyendo a caballo para salvar su vida, mientras sus enemigos lo perseguían. Estaba solo, y los perseguidores eran numerosos. En un momento, llegó a un lugar donde el camino se acababa, y frente a él había un precipicio y un profundo valle.

Caer por él, sería fatal. No podía volver atrás, porque el enemigo le cerraba el camino. Podía escuchar el trote de los caballos, las voces, la proximidad del enemigo.

Fue entonces cuando recordó lo del anillo. Sacó el papel, lo abrió y allí encontró un pequeño mensaje tremendamente valioso para el momento...

Simplemente decía **“Esto También Pasará”**.

En ese momento fue consciente que se cernía sobre él, un gran silencio.

Los enemigos que lo perseguían debían haberse perdido en el bosque, o debían haberse equivocado de camino. Pero lo cierto es que lo rodeó un inmenso silencio. Ya no se sentía el trotar de los caballos.

El rey se sintió profundamente agradecido al sirviente y al maestro desconocido. Esas palabras habían resultado milagrosas. Dobló el papel, volvió a guardarlo en el anillo, reunió nuevamente su ejército y reconquistó su reinado.

El día de la victoria, en la ciudad hubo una gran celebración con música y baile...y el rey se sentía muy orgulloso de sí mismo.

En ese momento, nuevamente el anciano estaba a su lado y le dijo:

- “Apreciado rey, ha llegado el momento de que leas nuevamente el mensaje del anillo”
- “¿Qué quieres decir?”, preguntó el rey. “Ahora estoy viviendo una situación de euforia y alegría, las personas celebran mi retorno, hemos vencido al enemigo”.
- “Escucha”, dijo el anciano. “Este mensaje no es solamente para situaciones desesperadas, también es para situaciones placenteras. No es sólo para cuando te sientes derrotado, también lo es para cuando te sientas victorioso. No es sólo para cuando eres el último, sino también para cuando eres el primero”.

El rey abrió el anillo y leyó el mensaje... **“ESTO TAMBIÉN PASARÁ”**

Y, nuevamente sintió la misma paz, el mismo silencio, en medio de la muchedumbre que celebraba y bailaba. Pero el orgullo, el ego había desaparecido.

El rey pudo terminar de comprender el mensaje. Lo malo era tan transitorio como lo bueno.

Entonces el anciano le dijo:

- “Recuerda que todo pasa. Ningún acontecimiento ni ninguna emoción son permanentes. Como el día y la noche; hay momentos de alegría y momentos de tristeza. Acéptalos como parte de la dualidad de la naturaleza porque son la naturaleza misma de las cosas.”

Reflexión:

“Esto también pasará”: Aceptación. Templanza.

Tanto la aceptación como la templanza son fundamentales para nuestro bienestar emocional.

Como siempre digo: todas las emociones tienen una finalidad: lo importante es vivirlas de manera adaptativa. Muchas veces ante situaciones difíciles podemos llegar a un punto de desesperación, como le sucede al Rey ante sus enemigos. La desesperación nos nubla, no ayuda a la hora de tomar decisiones acertadas, y nos genera gran sufrimiento... Se nos hace todo un mundo, y perdemos la perspectiva.

Hemos de tener en cuenta que “esto también pasará”. Ninguna emoción o estado permanece.

Hay cosas que podemos cambiar, mejorar, podemos esforzarnos y avanzar. Pero también hay veces en las que no podemos hacer nada porque no depende de nosotros.

En la vida suceden fatalidades que no podemos cambiar, frustraciones cuando las cosas no salen como nos gustaría. Esto nos puede generar rabia, rencor, una tristeza profunda, bloquearnos; y para poder superarlo hemos de templar nuestras emociones y aceptar que hay cosas que no podemos cambiar.

Nuestra mente es como un mar, y las emociones sus corrientes y oleaje: a veces el mar está en calma, a veces hay corrientes que empujan mar adentro, tormentas o mala mar. No podemos evitar esas olas, no podemos controlarlas; pero podemos no dejarnos arrastrar por ellas y navegarlas manteniendo nuestro rumbo.

A partir de la aceptación podremos recuperar la claridad y serenidad para seguir avanzando.

Las sensaciones intensas como la rabia o la euforia nos hacen perder la objetividad por completo, de ahí la importancia de no encallarnos en las emociones y dejar que pasen, para poder analizar la situación presente y tomar decisiones desde la templanza. No dejarnos revolcar por esas olas. Navegar a través de la tormenta.

El luchar contra las emociones, quedarnos “enganchados” en la frustración, el rencor y la rabia de que las cosas no sean como esperamos, nos hace más desgraciados: es como intentar nadar a contracorriente cuando hay una corriente de resaca que nos lleva mar adentro... nos agota y no da resultado.

Muchas veces para llegar a este punto de aceptación y templanza precisamos realizar un trabajo interior de manera consciente, encontrar una buena manera para mantener el rumbo, aunque el mar esté agitado y surfear las olas sin que nos arrastre. Ser conscientes de que las emociones, como las olas, vienen y van. “también pasarán”. Nosotros seguiremos navegando con sol o con tormenta.

Hay un dicho que dice que:

Ningún mar en calma ha hecho experto a un marinero

Gracias a la templanza podemos aprender la habilidad de navegar entre tormentas emocionales sin perder el rumbo ni naufragar.

Si necesitas una ayuda en tu navegación, no dudes en echarle un vistazo a mi servicio de consultoría psicológica online.



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



Propuesta de intervención psicológica. “Equilibrio Digital”: Intervención de la ansiedad y estrés en el aula, dirigida a docentes.

Sesión #10 Título de la sesión: “Brújula de emociones”

Objetivo General de la sesión: Adiestrar a los participantes en el manejo de sus emociones.

ACTIVIDAD	OBJETIVOS	TÉCNICA Y PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS	TIEMPO
¿Tú me quieres?	Desarrollar un clima adecuado para el desarrollo de la actividad.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sentados/as en forma de círculo quien facilita se colocará de pie, al centro; se dirigirá a cualquiera de los presentes por su nombre, haciendo la pregunta, ¿tu, me quieres?, ¿me quieres mucho?, ¿por qué me quieres? ✓ La persona aludida responderá: así, te quiero, claro que te quiero mucho. Deben preceder cada respuesta con el nombre de su interlocutor (a) ✓ Al final deben responder con una cualidad común a varios miembros del grupo, por ejemplo: porque me gustan tus zapatos negros, o porque me gusta tu bigote o tus trenzas etc. ✓ A esta respuesta todos(a) los(a) del grupo que tengan esa misma característica deberán cambiar de silla, tratando, quien facilita, de colocarse en una de ellas, continuando con la dinámica quien se quede de pie. 	<u>Humanos:</u> Facilitadores y participantes <u>Materiales:</u>	20 minutos
Familia dragón	Escenificar por medio de un cuento, como se sienten las emociones y que los participantes, puedan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se comienza a contar el cuento de manera emocionante. ✓ Luego de leído el cuento se entrega las preguntas del cuento Anexo 14 	<u>Materiales:</u> Hoja con el cuento. Páginas con la guía de preguntas del cuento.	30 minutos

	identificarlas y regularlas.			
Las botellas de las emociones	Ejemplificar por medio de representaciones gráficas como se llenan las emociones	✓ Luego de terminar con lo de familia dragón, a los participantes se les entrega una hoja con las emociones principales y se les solicita que las colorean de acuerdo con cómo se sienten con respecto a cada emoción. Anexo 15	<u>Materiales:</u> Páginas con los dibujos de las botellas de emociones, colores marcadores	25 minutos
La brújula	Enseñar a los participantes a autogestionar sus emociones	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se explica en qué consisten las emociones como estas influyen en nuestra vida de manera positiva y negativa por medio de la dinámica de la brújula, y que narren su historia para que puedan determinar cómo esas emociones los/as han acompañado para ello se usarán una guía. ✓ Al final elaborarán dos animales u objetos que según ellos /as los representan o los representaban en el pasado. 	<u>Humanos:</u> Facilitadores y participantes <u>Materiales:</u> Hojas con la guía. Páginas de papel bond, lapiceros, lápices, marcadores, colores.	25 minutos
Dinámica de animación	Relajar a los participantes, para que vuelvan a su estado emocional óptimo.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Es tuyo este lápiz: el facilitador brinda las siguientes indicaciones: se dirá el siguiente diálogo: ¿es tuyo este lápiz? ✓ Responderá: si es mi lápiz me lo regaló la Licda Beloso. ✓ Se pasa el lápiz y se continúa el diálogo. ✓ El facilitador modificara la forma en que los participantes lo dicen puede ser alegre, enojado, triste, entre otros. ✓ Confusión de emociones se divide a los participantes en igual número de subgrupos para ello se utilizan las emociones siendo las que se pueden usarlas siguientes: enojo, alegría, 	<u>Materiales:</u> Un lápiz.	20 minutos

		<p>miedo y tristeza, si el grupo es muy grande se pueden utilizar más emociones.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Dividido el grupo por emociones se forma un círculo con sillas, el facilitador se pasea por el círculo, el facilitador para que los participantes cambien de sillas puede decir una emoción como por ejemplo enojo; todos los participantes que se les asignó deben cambiar de silla, o puede decir dos emociones si dice confusión todos los participantes se deben cambiar, haciendo lo más rápido posible debido a que el facilitador se sentará en la silla vacía quien queda de pie continúa la dinámica. ✓ ¿Qué estoy sintiendo? <p>Los participantes se sientan formando un círculo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cada persona toma un turno actuando una emoción. Los otros participantes tratan de adivinar qué sentimientos está actuando esa persona. La persona que adivina correctamente actúa la siguiente emoción. 		
Cierre de sesión	Finalizar la jornada animando a asistir la siguiente sesión.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se felicitará a los participantes por iniciar el proceso, se dará un breve anuncio sobre la próxima sesión y se animará a no faltar, finalmente se invitará a tomar un pequeño refrigerio. 		10 minutos

PIRÁMIDE LA FAMILIA DRAGÓN LA MONTAÑA DE LAS EMOCIONES.

Inmaculada Montoya Castilla Silvia Postigo Zegarra Psico Cuentos.

Érase una vez la familia Dragón: el papá Kai, la mamá Suri y sus dos dragoncitos, Ari y Ares.

En el mundo donde vive la familia Dragón hay un momento muy especial para los dragoncitos: es cuando hacen el viaje a la Montaña de las Emociones.

Ari y Ares estaban entusiasmados con el viaje. El papá, Kai, había ayudado a los dragoncitos a hacer su mochila, pero Ari no había hecho caso y cogió más cosas de las que necesitaba. La mamá, Suri, había estudiado los mapas buscando el mejor camino y los lugares para descansar. Cuando estuvieron listos, se fueron volando.

Pero... Al poco de empezar el viaje, Ari comenzó a quejarse: —¿Cuánto falta para llegar? —protestó Ari—. Estoy cansada... ¡Ya no quiero volar más! —¿Qué te pasa, Ari? Acabamos de empezar nuestro viaje —dijo su papá suavemente. —¡Quiero volver a casa! —gritó Ari enfadada. Nadie comprendía a Ari, porque no sabían que su mochila pesaba mucho. Pero el papá notó a Ari muy cansada y decidió parar:

—Descansaremos en este claro del bosque. Podemos refrescarnos en el río y comer algo —les dijo. Así que bajaron, dejaron las mochilas en el suelo y se acercaron al río. Pero Ari estaba tan enfadada que empezó a echar fuego por la boca, con tan mala suerte que alcanzó la mochila de Ares.

—¡Nopo! ¡Se está quemando! —gritó Ari—. ¡La llevaré al río y así se apagará! Pero al meter la mochila en el agua, un remolino se la quitó de las manos y la corriente se la llevó. Cuando Ares vio lo que había pasado, se puso muy triste y rompió a llorar.

Entonces Kai y Suri quisieron ayudar a sus dragoncitos. —Acompáñame, Ari —pidió Kai dulcemente, y juntos echaron a volar. Mientras volaban, Kai le preguntó: —¿Cómo te sientes? —Ari no sabía qué contestar.

—¿Cómo te sientes por dentro? —repitió Kai con suavidad. Ari pensó un momento, miró en su interior y se acordó de su pesada mochila. —Como si tuviera una bola de fuego dentro —dijo. —Muy bien... Parece que estás enfadada —dijo Kai. —¡Si!

Al decirlo, Ari se sintió mejor. Notó cómo la bola de fuego se hacía un poco más pequeña.

—¿Qué te ha hecho enfadar tanto? —preguntó su papá. —Es que mi mochila pesaba demasiado. No te hice caso y la llené de juguetes —confesó Ari.

Kai reflexionó antes de hablar: —Ahora entiendo, Ari. Es normal que estés enfadada.

Tu mochila pesaba demasiado y estabas cansada. Los demás no sabíamos eso. ¿Y qué quieres hacer con ese enfado? —No quería poner triste a Ares, solo quería apagar el fuego... Quiero ir a pedirle perdón —dijo Ari.

Mientras Ari y Kai sobrevolaban el bosque, su mamá, Suri, se acercó a Ares, que lloraba desconsoladamente, y le abrazó. Cuando Ares se tranquilizó, su mamá le preguntó: —¿Cómo te sientes, Ares?

—Como si tuviera un laguito dentro... Tengo muchas lágrimas —contestó Ares.

—Vaya, parece que estás triste. ¿Es porque se ha perdido tu mochila? —preguntó su mamá.

—Síiiii —contestó Ares entre sollozos—. Había metido mi juguete favorito y ahora lo he perdido.

—Mmm... Entiendo que te hayas puesto triste... ¿Y qué quieres hacer con esa tristeza? ¿Qué hacemos con ese laguito que te inunda por dentro? —le dijo su mamá, tocándole con suavidad el corazón.

Ares no supo qué decir.

—¿Qué tal si nos sentamos aquí un ratito y dejamos que salgan las lágrimas? Así el laguito se irá haciendo cada vez más pequeño y poco a poco te sentirás mejor. Y eso fue lo que hicieron. Suri abrazó a Ares y poco a poco las lágrimas se fueron secando.

Al rato llegó Ari, que quería pedir perdón a Ares: —Lo siento, Ares, yo no quería que se perdiera tu mochila —dijo con voz temblorosa. —Dentro estaba mi juguete favorito —suspiró Ares con tristeza. Ari rebuscó en su pesada mochila y le dio a Ares su mejor juguete. —¡Gracias! —exclamó Ares muy contento, mientras sentía que el laguito se secaba del todo. Ari sonrió. —Tenemos que continuar —dijo Kai.

—Nos espera la Montaña de las Emociones —dijo entusiasmada Suri.

La familia Dragón siguió volando hasta atravesar el bosque. Y al final del bosque se posaron delante de un gran cartel que decía:

Montaña de las emociones
Su día volverás más inteligente y feliz
Solo está permitido El paso
a los dragoncitos

Ari y Ares dieron saltos de alegría porque por fin habían llegado. Sus papás les dieron un abrazo y les aseguraron que confiaban plenamente en ellos.

Los dragoncitos empezaron a volar escalando la montaña. Pero llegó un momento en que Ares empezó a temblar. Ari tenía los ojos muy abiertos y, cuando vio a Ares temblando, recordó las palabras de su papá.

Entonces preguntó: —Ares, ¿cómo te sientes? Ares se sorprendió, pero se acordó de lo que había hablado con su mamá, cerró los ojos y empezó a contar lo que sentía.

—Siento como frío dentro... Y casi no puedo respirar. —Yo me siento igual —reconoció Ari.

—Creo que es miedo —afirmó Ares. —¿Qué es lo que te da miedo, Ares? —preguntó Ari.

—No lo sé... Es que no sé qué va a pasar. ¿Y si damos media vuelta y regresamos? —sugirió Ares.

—Tienes razón, Ares. Estamos asustados porque no sabemos lo que va a pasar —admitió Ari y, luego, reflexionó—. Pero estamos juntos y sabemos que, si subimos, nos haremos inteligentes y seremos más felices.

¿Quieres intentarlo? ¡Juntos podemos conseguirlo! Entonces apareció un dragón muy anciano, que lucía una gran barba blanca que le llegaba hasta la cola y caminaba despacito con un bastón. Con una gran sonrisa, miró a los dragoncitos y les dijo: —Soy el guardián de la Montaña de las Emociones.

¡Enhorabuena! Lo habéis hecho muy bien. Ya sabéis qué hacer con el enfado, la tristeza y el miedo. ¡Ya sois más inteligentes! Ahora estáis felices y la mejor forma de vivir la felicidad es compartiéndola con los demás. ¡Así que volved con vuestra familia! Lo que habéis aprendido hoy, os ayudará siempre.

Ari y Ares bajaron volando. Sus papás los esperaban abajo y todos se abrazaron. La cara de los dragoncitos reflejaba una gran alegría. —¿Sabes qué, Ares? —dijo Ari con cara pensativa. —¿Qué? —respondió, curioso, Ares. —En nuestro cuerpo caben muchas emociones —y, echándose a reír, añadió—: y eso que somos pequeños. —¡Síííí! Y ahora sabemos qué hacer con ellas.

—exclamó Ares haciendo una pirueta en el aire.

• **¿QUÉ HAGO CUANDO ESTOY TRISTE?**

ACTIVIDAD 3. Pensamos y escribimos sobre el miedo:

• **¿QUÉ COSAS ME DAN MIEDO?**

• **¿QUÉ HAGO CUANDO TENGO MIEDO?**

EL Monstruo de Colores

Ayúdame a poner mis emociones en su lugar. Pinta cada frasco del color que corresponde. ¿Qué emoción guardarás en el último frasco?



Aprender juntos.cl



Alegría



Tristeza



Enojo



Miedo



Calma



Elabora un mapa emocional □ Realiza este cuestionario a un compañero 1. ¿Cuál de estas emociones displacenteras sueles sentir?

Enojo

Miedo.

Tristeza

1. Busca un ejemplo: el más reciente, el más intenso, el que mejor lo explica, etc.

2. En general, ¿Cuándo se te dispara esta emoción (externamente)?

Cuando VES que...	
Cuando ESCUCHAS que...	
Cuando SIENTES que ...	

3. ¿Cómo la vivencias internamente?

Te IMAGINAS que ...	
SENSACIONES físicas que tienes....	
PALABRAS o frases que te dices ...	

4. ¿Cómo sueles reaccionar ante esa emoción?

Lo que haces....	
Lo que no haces.	
Lo que dices ...	
Lo que no dices ...	



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



Propuesta de intervención psicológica. “Equilibrio Digital”: Intervención de la ansiedad y estrés en el aula, dirigida a docentes.

Sesión #11 **Título de la sesión: “Evaluación”**

Objetivo General de la sesión: Evaluar los conocimientos adquiridos durante el desarrollo del programa.

ACTIVIDAD	OBJETIVOS	TÉCNICA Y PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS	TIEMPO
Bienvenida	Crear un ambiente de confianza en el grupo.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se tomará lista de los participantes, y se le dará la bienvenida a la sesión. ✓ Posteriormente se hará una retroalimentación de la sesión anterior. ✓ Luego se les explicará en qué consistirá la sesión ✓ 	<u>Humanos:</u> Facilitadores y participantes	10 minutos
Alfombra mágica	Abrir diálogo entre los participantes para compartir las valoraciones que tiene del programa.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se les proporcionará a los participantes, hojas de colores, y entre todos deberán formar un rectángulo ✓ Se les pedirá a los participantes que dentro de la alfombra (rectángulo) escriban sus aprendizajes y observaciones ✓ Preguntas que se harán como guía: ¿Qué fue lo que aprendieron durante el desarrollo del programa? ¿Qué fue lo más importante para ellos? ¿se cumplieron con las expectativas iniciales? ¿Qué puede mejorar para futuros programas? <i>Preguntas según los objetivos iniciales del programa</i> ✓ Pedir la participación a los participantes para que expongan sus aprendizajes. 	<u>Materiales:</u> -Páginas de color -Plumones -Cinta adhesiva	25 minutos

Evaluación al equipo facilitador	Evaluar por medio de una serie de preguntas al equipo con el fin de mejorar en futuras actividades.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se les entrega una hoja de papel bond con una serie de interrogantes. Anexo 16 ✓ Explicar en el consiste la actividad y cómo deberán responder 	<u><i>Materiales:</i></u> -Hojas de papel bond -Bolígrafos	15 minutos
Despedida	Asentir el empeño que los participantes han puesto durante la jornada.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Retroalimentación de las actividades ✓ Se pedirá la participación de dos personas para hacer valoraciones sobre las actividades ✓ Se motivará para que no se pierdan la última sesión. 	<u><i>Humanos:</i></u> -Equipo facilitador - Participantes	10 minutos



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



Cuestionario de evaluación del programa de intervención

“Propuesta de intervención psicológica para el manejo del estrés académico provocado por las nuevas modalidades pedagógicas”

Fecha: _____

Objetivo: evaluar el desempeño del equipo facilitador, los temas abordados y la metodología implementada, con el fin de mejorar en futuras actividades de dicha índole.

- 1. ¿Las actividades que se desarrollaron, sienten que fueron óptimas para el manejo del estrés provocado por las nuevas modalidades?**
 - a. Si
 - b. No
 - c. Algunas actividades si
 - d. Otra respuesta: _____
- 2. Evalúe la metodología que se implementó durante las diferentes jornadas**
 - a. Excelente
 - b. Muy bueno
 - c. Bueno
 - d. Regular
 - e. Pueden mejorar en: _____
- 3. ¿Durante las diferentes jornadas las facilitadoras dieron a conocer de forma clara y concisa las temáticas abordadas?**
 - a. Si
 - b. No
 - c. Algunas veces
 - d. Otra respuesta: _____

- 4. ¿Estaría dispuesto a participar en futuros programas de intervenciones, con otros temas de interés a desarrollar?**
- a. Si
 - b. No
 - c. En otra temática si
- 5. ¿Cómo califica el ambiente donde se desarrollaron las actividades?**
- a. Excelente
 - b. Muy bueno
 - c. Bueno
 - d. Regular
 - e. Sugerir otro lugar: _____
- 6. ¿Cómo evalúa el desempeño del equipo facilitador durante el desarrollo de las jornadas?**
- a. Excelente
 - b. Muy bueno
 - c. Bueno
 - d. Regular
 - e. Comentario:

- 7. ¿Los temas que se desarrollaron fueron de importancia para su vida laboral y personal?**
- a. Si, ¿Por qué?

 - b. No, ¿Por qué?

Comentario:



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



Propuesta de intervención psicológica. “Equilibrio Digital”: Intervención de la ansiedad y estrés en el aula, dirigida a docentes.

Sesión #12 Título de la sesión: “Cierre”

Objetivo General de la sesión: Brindar a los participantes reconocimientos por el esfuerzo que realizaron en cada sesión.

ACTIVIDAD	OBJETIVOS	TÉCNICA Y PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS	TIEMPO
Saludo	Propiciar un ambiente ameno en el grupo.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se tomará lista de los participantes, y se le dará la bienvenida a la sesión. ✓ Posteriormente se hará una retroalimentación de la sesión anterior. ✓ Luego se les explicará en qué consistirá la sesión 	<u>Humanos:</u> Facilitadores y participantes	10 minutos
La entrega de reconocimiento	Cerrar el programa con la entrega de reconocimientos a cada uno de los participantes	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Por medio de diplomas se reconoce la participación de cada uno. ✓ La mesa de honor hará entrega de los diplomas constituida (director, subdirector y facilitador) ✓ Las facilitadoras nombrarán a cada uno según el orden de la lista. 	<u>Materiales:</u> -Mesa -Mantel -Arreglo -Papel (diplomas)	25 minutos
Despedida - Papel arrugado	Expresar lo que las facilitadoras se llevan del grupo participantes	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se entregará una hoja de papel bond y entre los participantes y el equipo facilitador harán una retrospectiva de lo vivido. Anexo 17 ✓ Cada facilitadora se despedirá del grupo 	<u>Humanos:</u> Facilitadores y participantes <u>Materiales:</u> Hojas de papel bond	15 minutos

Desarrollo

Se distribuirá una hoja de papel a cada participante, comentando que se hará una retrospectiva de todas las actividades que se abordaron durante el desarrollo del programa.

- ✓ Iniciando por agitar el papel, lentamente e ir incrementando, hasta hacerlo lo más rápido posible (sin romper el papel)
- ✓ Comentar sobre el ruido (del papel), cuál fue la sensación (incomodidad, irritación, cansancio, etc.)
- ✓ Hay que exponer que algunos papeles hacen ruido y otros menos
- ✓ Hacer una analogía con los participantes, para que nos comenten, ¿Qué ruido tenían cuando comenzaron el programa? Para luego hacer la retrospectiva y preguntarnos ¿Cómo estamos ahora, que es lo que percibimos?
- ✓ A medida se vaya haciendo la actividad, vamos a arrugar el papel por partes.
- ✓ En este momento se hace una retrospectiva de todo lo que ocurrió, citando puntos relevantes, las ganancias, los logros que han tenido tanto individual como grupal (hasta arrugar la hoja)
- ✓ Decir que cada pedazo de hoja arrugada representa el nivel de conciencia que cada uno consiguió alcanzar durante el curso.
- ✓ Después de haber arrugado toda la hoja (hasta hacerlo una bola), pedir que alisen, teniendo cuidado de no romperla.
- ✓ Una vez hecho esto, volviendo la hoja al formato original, pedir que vuelvan a agitarla.
- ✓ Verificar que ruido hacer la hoja