



unl

Universidad
Nacional
de Loja

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICORREHABILITACIÓN Y EDUCACIÓN ESPECIAL

Impacto del estrés laboral, en los estados emocionales de los maestros de la “unidad educativa Marieta de Veintimilla” sección matutina de la ciudad de Loja durante el periodo de pandemia marzo 2020-agosto 2021.

Trabajo de Titulación previo a optar por el
Título de Licenciada en Psicorrehabilitación y
Educación Especial.

AUTORA:

Paula Isabel Carrillo Coronel

DIRECTORA:

Lic. Esther González Quezada, Mg.Sc.

Loja-Ecuador

2022

Certificación

Lic. Esther González Quezada. Mg. Sc.

DIRECTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN:

Directora del trabajo de titulación de la señorita, Paula Isabel Carrillo Coronel, egresada de la carrera de Psicorrehabilitación y Educación Especial, quien ha desarrollado el trabajo de titulación: **Impacto del estrés laboral, en los estados emocionales de los maestros de la “unidad educativa Marieta de Veintimilla” sección matutina de la ciudad de Loja durante el periodo de pandemia marzo 2020-agosto 2021**, la misma que se orientó todo el proceso metodológico y técnico, conservando pertinencia y rigurosidad científica. Por lo tanto, autorizó a la mencionada señorita continúe con los trámites correspondientes a fin de lograr la titulación profesional.

Loja 22 de Febrero del 2022



Firmado electrónicamente por:
**ESTHER
GONZALEZ**

Lic. Esther González Quezada. Mg. Sc.

DIRECTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Autoría

Yo, Paula Isabel Carrillo Coronel, declaro ser la autora de esta tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja; la publicación de mi trabajo de titulación en el Repositorio institucional – Biblioteca Virtual.

Autora: Paula Isabel Carrillo Coronel

Firma:  Firmado electrónicamente por:
PAULA ISABEL
CARRILLO
CORONEL

Cédula: 1150598546

Fecha: Loja, 21 de abril del 2022

Correo Electrónico: paula.carrillo@unl.edu.ec

Celular: 0991477843

Carta de autorización de trabajo de titulación por parte de la autora, para la consulta, reproducción parcial o total y publicación electrónica del texto completo.

Yo, PAULA ISABEL CARRILLO CORONEL, declaro ser autora del trabajo de titulación : **Impacto del estrés laboral, en los estados emocionales de los maestros de la “unidad educativa Marieta de Veintimilla” sección matutina de la ciudad de Loja durante el periodo de pandemia marzo 2020-agosto 2021**, como requisito para optar al grado de Licenciada en Psicorrehabilitación y Educación Especial; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de contenidos de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido del trabajo de titulación en el RDI, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad Nacional de Loja.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por la copia o plagio del trabajo de titulación que realicen las terceras personas, de los textos que reposarán en la biblioteca.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los veintiún días del mes de abril del dos mil veintidós.

Firma:  Firmado electrónicamente por:
PAULA ISABEL
CARRILLO
CORONEL

Autora: Paula Isabel Carrillo Coronel

Celular: 0991477843

Cédula de Identidad: 1150598546

Dirección: Ciudadela Las Pitás

Correo Electrónico: paula.carrillo@unl.edu.ec

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Directora del Trabajo de Titulación: Lic. Esther González Quezada. Mg. Sc.

TRIBUNAL DE GRADO:

Presidenta: Lic. Ana Cristina Arciniega Carrión, Mg.Sc.

Primer Vocal: Lic. Licet Jomarrón Moreira, Mg.Sc.

Segundo Vocal: Dr. Luis Eduardo Vélez Ajila, Mg.Sc.

Dedicatoria

Primeramente, a Dios por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante toda mi vida.

A mis padres Jorge y Rosa quienes son mi eje fundamental, que, con su amor, me brindaron su apoyo incondicional siempre, sin ellos no habría logrado culminar esta investigación. A mis hermanos Daniel, Tatiana, David y Fabián que me acompañaran en cada momento de mi vida motivándome e inspirándome a no rendirme a lo largo del camino.

También quiero dedicar este trabajo de forma especial a Copito, David, Nicole, a todos mis familiares y más grandes amigas que con sus palabras me han hecho esforzarme por dar lo mejor de mí y sostenerme en los momentos de dificultad.

Este trabajo es dedicado a todos y cada uno de ustedes por confiar siempre en mí.

Paula Isabel Carrillo Coronel

Agradecimiento

Ante todo, a Dios por permitirme culminar mis estudios en mi institución de formación profesional la “Universidad Nacional de Loja” misma que me abrió las puertas y me permitió instruirme en sus aulas, adecuadamente para ser una profesional que contribuya al desarrollo de la sociedad.

Agradezco de igual forma a mis maestros por su entrega al impartir sus conocimientos y su compromiso para formarme profesionalmente, así como con su calidad humana ser un ejemplo y dejar en mi un gran ser humano, al servicio de las personas más vulnerables, sin duda, me llevo las más grandes experiencias y enseñanzas, mi cariño y gratitud siempre hacia todos ustedes.

Así también, quiero extender mi más profundo agradecimiento a la Lic. Esther González Quezada, por ser guía, apoyo y fuente de enseñanza durante la realización de la presente tesis. Un agradecimiento especial a las autoridades y docentes de la institución educativa “Marieta de Veintimilla” por la autorización y colaboración en el desarrollo de este estudio.

Paula Isabel Carrillo Coronel

Índice de contenidos

Portada	i
Certificación.....	ii
Autoría	iii
Carta de autorización de trabajo de titulación por parte de la autora, para la consulta, reproducción parcial o total y publicación electrónica del texto completo.	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
Índice	vii
Índice de Tablas	x
Índice de Figuras.....	x
Índice de Anexos	xi
1. Título.....	1
2. Resumen.....	2
2.1. Abstract.....	3
3. Introducción	4
4. Marco teórico	7
4.1. Estrés Laboral	7
4.1.1. Historia del Estrés.....	7
4.1.2. Definición del Estrés Laboral	7
4.1.3. Tipos de Estrés Laboral	8
4.1.4. Síntomas del Estrés Laboral	8
4.1.5. Fases del Estrés Laboral	9
4.1.6. Consecuencias del Estrés Laboral	11
4.1.7. Tratamiento.....	11
4.2. Estados Emocionales	12
4.2.1. Introducción.....	12
4.2.2. Definición	14
4.2.3. Proceso de las Emociones.....	14

4.2.4.	Función de las Emociones	16
4.2.5.	Cansancio Emocional	17
4.2.6.	Estrategias para el Estrés y Autocontrol de las Emociones.....	18
4.3.	Relación del Estrés Laboral en los Estados Emocionales en Tiempo de Pandemia	19
4.3.1.	Concepto de Pandemia	19
4.3.2.	Origen Covid-19	19
4.3.3.	Definición	20
4.3.4.	Trasmisión	20
4.3.5.	Repercusiones	20
4.3.6.	Salud Mental.....	21
5.	Metodología	23
5.1.	Tipo de Investigación.....	23
5.2.	Enfoque de la Investigación.....	23
5.3.	Diseño de Investigación	23
5.4.	Métodos.....	24
5.4.1.	Método Científico.....	24
5.4.2.	Método Deductivo	24
5.4.3.	Método Inductivo	24
5.4.4.	Método Descriptivo	24
5.4.5.	Método Analítico-Sintético	24
5.4.6.	Método Estadístico-Descriptivo	24
5.5.	Procesamiento de la Información.....	24
5.6.	Técnicas e Instrumentos.....	25
5.7.	Población y Muestra	25
5.8.	Criterio de la Muestra	25
6.	Resultados	26
7.	Discusión.....	37
8.	Conclusiones	39

9. Recomendaciones	40
10. Bibliografía	41
11. Anexos	44

Índice de Tablas

Tabla 1. Función Adaptativa, Emociones Primarias.....	16
Tabla 2. Estrés Laboral.	26
Tabla 3. Características del Estrés (Tensión, Irritabilidad y Fatiga).....	27
Tabla 4. Característica del Estrés (Miedo y Ansiedad).....	28
Tabla 5. Característica del Estrés (Presión, Cansancio y Nerviosismo).	30
Tabla 6. Estados Emocionales.	31
Tabla 7. Estados Emocionales (Tristeza y Angustia).	32
Tabla 8. Estado Emocional (Egoísmo).	34
Tabla 9. Estado Emocional (Felicidad).....	35

Índice de Figuras

Figura 1. Estrés Laboral.....	26
Figura 2. Característica Tensión, Irritabilidad y Fatiga.....	28
Figura 3. Característica del Estrés (Miedo y Ansiedad).....	29
Figura 4. Característica del Estrés (Presión, Cansancio, Nerviosismo).	30
Figura 5. Estados Emocionales.....	31
Figura 6. Tristeza y Angustia.....	33
Figura 7. Egoísmo.....	34
Figura 8. Estado Emocional (Felicidad)	35

Índice de Anexos

Anexo 1. Escala de Estrés Percibido.	44
Anexo 2. Inventario de Burnout de Maslach.	46
Anexo 3. Certificado de traducción del Abstract.	48
Anexo 4. Propuesta Alternativa.	49

1. Título

Impacto del estrés laboral, en los estados emocionales de los maestros de la “unidad educativa Marieta de Veintimilla” sección matutina de la ciudad de Loja durante el periodo de pandemia marzo 2020-agosto 2021.

2. Resumen

La investigación surgió con el objetivo de identificar la incidencia del estrés laboral en los estados emocionales de los maestros de la “Unidad Educativa Marieta de Veintimilla” sección matutina de la ciudad de Loja durante el periodo de pandemia marzo 2020-agosto 2021, la misma fue de tipo descriptiva, con un diseño de campo, no experimental, y enfoque mixto, haciendo uso de métodos científico, deductivo, inductivo, analítico-sintético y estadístico-descriptivo, en una muestra poblacional de 30 maestros; de los cuales se obtuvo como resultado que los estados emocionales manifestados por los docentes son negativos tales como la ira, tristeza, angustia, desesperación, infelicidad y egoísmo; evidenciándose así un cansancio emocional provocado por la presencia del estrés en el área laboral. Los resultados que se obtuvieron por medio de la aplicación de los instrumentos: Inventario Burnout de Maslach y el Cuestionario de estrés percibido, permitieron arribar a la conclusión que el estrés tiene una gran incidencia en los estados emocionales, lo que afecta el desenvolvimiento y desempeño de sus actividades tanto en el ámbito laboral como en lo personal, para lo cual se recomienda hacer uso de la propuesta alternativa de este proyecto e intervenir de forma oportuna.

Palabras claves: docentes, estrés laboral, emocional, fatiga, pandemia, covid-19.

2.1. Abstract

The research arose with the objective of identifying the incidence of work stress in the emotional states of the teachers of the "Unidad Educativa Marieta de Veintimilla" morning section of the city of Loja during the period of pandemic March 2020-August 2021, the same was of descriptive type, with a field design, non-experimental, and mixed approach, making use of scientific, deductive, inductive, analytical-synthetic and statistical-descriptive methods, in a population sample of 30 teachers; The results obtained showed that the emotional states manifested by the teachers are negative, such as anger, sadness, anguish, despair, unhappiness and selfishness; thus evidencing an emotional fatigue caused by the presence of stress in the work area. The results obtained through the application of the instruments: Maslach's Burnout Inventory and the Perceived Stress Questionnaire, allowed arriving at the conclusion that stress has a great incidence in emotional states, which affects the development and performance of their activities both in the work and personal areas, for which it is recommended to make use of the alternative proposal of this project and intervene in a timely manner.

Keywords: teachers, work stress, emotional, fatigue, pandemic, covid-19.

3. Introducción

En la actualidad los diferentes cambios ambientales, sociales y las nuevas estrategias de aprendizaje on-line, sumado al desconocimiento de la tecnología y la necesidad de su utilización producto al confinamiento por la pandemia del Covid-19 a nivel mundial y local, han generado cambios en la dinámica personal, social y laboral del docente, trayendo consigo la necesidad de una mayor preparación ante las altas demandas de competitividad; marcando una lucha constante entre los individuos para lograr una adaptación en el ambiente y progreso en el cumplimiento de sus objetivos individuales y colectivos.

En el ámbito laboral dicha preparación y competitividad llevan al docente a situaciones de presión, causando cambios emocionales y comportamentales, marcando un desajuste en su funcionamiento; ocasionando diversos conflictos y pérdidas en las instituciones en la cuales laboran.

A pesar de que el estrés laboral constituye una de las problemáticas del siglo XXI, el cual va afectando a miles de trabajadores en el mundo, cuyos porcentajes y cifras escalan año a año, debido a los cambios y transformaciones que dicha problemática implica, las investigaciones destinadas a su estudio son muy escasas, debido a que se ha dejado de lado el impacto que ésta ejerce en la vida de las personas en general, sin embargo toda la información recogida ha sido referente en la sustentación del presente trabajo investigativo el cual estudia el: IMPACTO DEL ESTRÉS LABORAL, EN LOS ESTADOS EMOCIONALES DE LOS MAESTROS DE LA “UNIDAD EDUCATIVA MARIETA DE VEINTIMILLA” SECCIÓN MATUTINA DE LA CIUDAD DE LOJA DURANTE EL PERIODO DE PANDEMIA MARZO 2020-AGOSTO 2021, la misma que se desarrolló bajo los siguientes objetivos específicos: Determinar las características del estrés laboral en los maestros de la “Unidad Educativa Marieta de Veintimilla” sección matutina de la ciudad de Loja durante el periodo de pandemia marzo 2020-agosto 2021; Describir los estados emocionales manifestados por los maestros de la “Unidad Educativa Marieta de Veintimilla” sección matutina de la ciudad de Loja durante el periodo de pandemia marzo 2020-agosto 2021 y Establecer estrategias de intervención, para el manejo de los estados emocionales en los maestros de la “Unidad Educativa Marieta de Veintimilla” sección matutina de la ciudad de Loja durante el periodo de la pandemia marzo 2020-agosto 2021.

Con el propósito de dar un sustento teórico-científico a los objetivos planteados en esta investigación, se realizó una revisión de literatura que abarca las dos categorías de estudio planteadas, en el caso del estrés laboral, se obtuvo información concerniente a definición, tipos,

casas y técnicas para el afrontamiento del estrés, todo ello en base a investigaciones realizadas hasta la fecha; por otro lado, en referencia a la segunda categoría que alude a los estados emocionales, se hizo una recogida de información referente a la definición, procesos, funciones, cansancio emocional y estrategias de autocontrol de las emociones.

La investigación contó con un diseño de campo no experimental, con un enfoque mixto, la información se pudo obtener por medio de la aplicación de instrumentos como el cuestionario de Estrés Percibido (CEP) y el Inventario de Burnout de Maslach (MBI), estos dos instrumentos fueron aplicados a los docentes de la Unidad Educativa de forma física; al obtener información de tipo cuantitativa y cualitativa, la investigación toma un enfoque mixto, de tipo descriptivo. Al haberse utilizado conocimientos provenientes de investigaciones científicas se justifica el uso del método científico y a su vez, se empleó el método inductivo en la delimitación del problema de estudio, así como el método estadístico-descriptivo en la representación de los resultados mediante gráficos de barras y el procesamiento de la información concerniente a la aplicación de los test; de igual manera, el método deductivo facilitó la elaboración de conclusiones ante los resultados alcanzados en la investigación, mientras el método analítico-sintético se empleó durante todo el proceso relacionado con la revisión de la literatura y la abstracción de información importante para el diseño de la propuesta alternativa, finalmente el método descriptivo fue utilizado durante la realización de todas las partes que conforman la estructura de la presente tesis. La muestra poblacional se seleccionó por medio del método no probabilístico, a partir de la población existente en la unidad educativa “Marieta de Veintimilla” y a través del criterio de muestra.

Como resultados de la investigación se menciona que la incidencia del estrés laboral en los docentes está vinculado a factores como: ansiedad, agotamiento, tensión, irritabilidad, fatiga, aislamiento, episodios depresivos, dificultades de concentración y en la toma de decisiones. Por otro lado, se reconoció que los estados emocionales que prevalece en los maestros; son la ira, tristeza, desesperación, culpabilidad e indiferencia; asimismo, la propuesta alternativa constituye un acompañamiento para trabajar ambas categorías de estudio, es decir, el estrés laboral y los estados emocionales.

En función de la información de la revisión de la literatura y los resultados obtenidos de la aplicación de instrumentos, se elaboró una propuesta alternativa que contiene una guía de actividades dirigidas a las categorías estrés laboral y estados emocionales, la misma que cuenta con un total de 20 actividades que están destinadas al acompañamiento y manejo de los estados emocionales asociados al estrés laboral, las principales características del diseño de esta guía es

tratar actividades psicoterapéuticas que el docente puede realizar en cualquier momento que crea necesario y por consiguiente, mejore su desempeño laboral y personal.

Como parte de este proyecto de tesis se recomienda a los docentes hacer uso de la propuesta alternativa que fue diseñada frente a la problemática planteada, con el objetivo de intervenir en el desarrollo integral de los maestros.

4. Marco teórico

4.1. Estrés Laboral

4.1.1. Historia del Estrés

Los antecedentes históricos del estrés vienen desde 1926, cuando Hans Selye, un joven austriaco de 20 años, estudiante de la carrera de medicina en la Universidad de Praga, se fijó que todos los enfermos a quienes estudiaba, presentaban síntomas comunes y generales independientes de su enfermedad.

Síntomas como el cansancio, la pérdida de apetito, baja de peso y la astenia fueron estudiados con más atención por Selye hasta denominar a este conjunto de síntomas como el “Síndrome de estar enfermo”. Posteriormente, al salir médico y especializarse en química orgánica, realizó un posdoctorado en Montreal, Canadá, donde llevó a cabo varios experimentos basados en el ejercicio extenuante con ratas de laboratorio que comprobaron la elevación de las hormonas suprarrenales ACTH (Hormona Adrenocorticotrófica), adrenalina y noradrenalina, causando alteraciones orgánicas a las que luego llamo “estrés biológico”.

Selye descubrió con el tiempo de que no solamente los agentes físicos nocivos causan estrés, sino también las demandas sociales a las que el hombre tiene que adaptarse. Por lo que comenzó a considerar al estrés como un fenómeno por sobre todo psicológico, aunque sea activado muchas veces por causas orgánicas o causas laborales a los que se veían sometidos los seres humanos (Del Hoyo,2017).

4.1.2. Definición del Estrés Laboral

Rudow (1999) afirma “El estrés laboral como el proceso por el cual el organismo mantiene su equilibrio interno, adaptándose a las exigencias, presiones e influencias a las que está expuesto en el entorno en que se desarrolla” (p.38).

El concepto de estrés laboral es definido como la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas. Aparece cuando se presenta un desajuste entre la persona, el puesto de trabajo y la propia organización. (Cohen *et al.*,2018). Se trata de una situación o conjunto de situaciones que el aparato psíquico no puede asimilar y entonces las registra como malestar. Al intentar adaptarse a estas situaciones y el no lograr defenderse del malestar, responde con los síntomas propios del estrés.

Desde una perspectiva medica se puede definir el estrés como un proceso en el que las demandas ambientales comprometen la capacidad adaptativa de un organismo, dando lugar a cambios biológicos y psicológicos que puedan situar a las personas en riesgo de enfermedad.

En síntesis podemos afirmar que existen varias maneras de conceptualizar el estrés laboral; desde el hecho que nos permite caracterizar los disímiles estados en los que se encuentra la persona, frente al ambiente en las que se desenvuelve y su forma de reaccionar a las mismas; sin embargo, analizando integralmente el problema, se podría decir que el estrés es la respuesta psicológica y fisiológica que presenta el organismo, en su intento por adaptarse ante las situaciones de presión internas y externas, que se dan en su relación con el entorno social (Moreno, 2017). Es así que el estrés surge cuando se produce desajustes en esta interrelación. A partir de estas y otras concepciones se han desarrollado modelos teóricos que permiten determinar características de las de la actividad laboral que están ocasionando, como efecto, el estrés, que, a su vez, determinan la aparición de alteraciones de la salud.

4.1.3. Tipos de Estrés Laboral

El trabajador ante una situación de estrés intenta desarrollar una o varias estrategias de afrontamiento, que persiguen eliminar la fuente de estrés. También pueden tratar de evitar la experiencia incidiendo en la situación estresante, en sus propios deseos e inclusive en las expectativas en relación con esa situación.

Fontana y Absouerie (1993), afirma que existen dos tipos de estrés laboral:

- ***El Estrés Episódico:*** Es aquel que se presenta momentáneamente, es una situación que no se posterga por mucho tiempo y luego que se enfrenta o resuelve, desaparecen todos los síntomas que lo originaron, un ejemplo de este tipo de estrés es el que se presenta cuando una persona es despedida de su empleo. Se puede presentar debido a un ambiente laboral inadecuado, sobrecarga laboral, responsabilidades y decisiones muy importantes.
- ***Estrés Crónico:*** Es aquel que se presenta de manera recurrente cuando una persona es sometida a un agente estresor de manera constante, por lo que los síntomas de estrés aparecen cada vez que la situación se presenta y mientras el individuo no evite esa problemática, el estrés no desaparecerá (p.13).

4.1.4. Síntomas del Estrés Laboral

El estrés laboral afecta de forma diferente a cada persona y puede dar lugar a comportamientos disfuncionales y no habituales en el trabajo, contribuyendo a la mala salud física y mental del individuo en casos extremos, el estrés prolongado a los acontecimientos laborales traumáticos puede originar problemas psicológicos y psiquiátricos que desemboquen en la falta de asistencia al trabajo e impidan que el empleado pueda volver a trabajar.

Según Silla (2001) manifiesta que el estrés supone una reacción compleja a nivel biológico, psicológico y social. La mayor parte de los cambios biológicos que se producen en el organismo cuando está sometido a una reacción de estrés no son perceptibles para el ser humano y se precisan procedimientos diagnósticos para determinar el nivel de la reacción. Sin embargo, a nivel psicológico muchos síntomas producidos por el estrés pueden ser fácilmente identificados por la persona que está sufriendo dichos cambios. La reacción más frecuente cuando nos encontramos sometidos a una reacción de estrés es la ansiedad.

Los síntomas son:

- **Nivel Cognitivo-Subjetivo:** Preocupación, temor, inseguridad, dificultad para decidir, miedo, pensamientos negativos sobre uno mismo, pensamientos negativos sobre nuestra actuación ante los otros, temor a que se den cuenta de nuestras dificultades, temor a la pérdida del control, dificultades para pensar, estudiar, o concentrarse, etc.
- **Nivel Fisiológico:** Sudoración, tensión, tensión muscular, palpitaciones, taquicardia, temblor, molestias gástricas, dificultades respiratorias, sequedad de boca, dificultades para tragar, dolores de cabeza, mareo, náuseas, tiritar, etc.
- **Nivel Motor u Observable:** Evitación de situaciones temidas, fumar, comer o beber en exceso, cómo intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse, etc.) estar de un lado al otro sin una finalidad concreta, tartamudear, llorar, quedarse paralizado, etc.

El estrés, además de producir ansiedad, puede producir enfado o ira, irritabilidad, tristeza, depresión y otras reacciones emocionales, que también podemos reconocer. Pero además de estas reacciones emocionales podemos identificar claramente otros síntomas producidos por el estrés, como son el agotamiento físico, la falta de rendimiento (p.15).

Finalmente, si el estrés es muy intenso y se prolonga en el tiempo, puede llegar a producir enfermedades físicas y desórdenes mentales, en definitiva, problemas de salud.

4.1.5. Fases del Estrés Laboral

El estrés consiste en un conjunto de reacciones que sufre el organismo cuando se somete a cambios radicales. Nuestro cuerpo reacciona ante lo que identifica como una agresión o una presión.

Daza (1999) afirma: “El estrés desde que aparece hasta que alcance su máximo efecto va pasando por una serie de etapas, durante las cuales se puede detener la acción que este trastorno genera o permitir que éste se desarrolle plenamente hasta llegar a las últimas

consecuencias” (p.20.). Según las investigaciones realizadas por el Dr. Hans Selye en 1975, estas reacciones se manifiestan en 3 fases: la fase de alarma, la fase de resistencia y la fase de agotamiento.

Sánchez (2018) define las siguientes fases:

- **Fase de Alarma.** Las reacciones de alarma conforman la primera fase del proceso de estrés frente a la agresión. Durante esta etapa aparecen los síntomas: respiración entrecortada y acelerada, aumento del ritmo cardiaco, aumento de la presión arterial, sensación de tener un nudo en la garganta o en el estómago como ansiedad y angustia.

Estas reacciones son provocadas por la secreción de hormonas como la adrenalina que surge efecto después de unos minutos y cuya función es la de preparar al cuerpo para una acción rápida.

- **Fase de Resistencia.** La resistencia es la segunda fase del proceso de adaptación al estrés cuando el estado de agresión se prolonga, las reacciones de adaptación provocan que se inicie un proceso de resistencia a dicho estado.

Esta etapa, que es una continuación de la primera fase, permite compensar los gastos de energía ocasionados por el estado de estrés y, de este modo, impedir el agotamiento del organismo.

Durante esta etapa, el organismo secreta a otras hormonas los (glucocorticoides) que elevan la glucosa al nivel que el organismo necesita para el funcionamiento del corazón, del cerebro y de los músculos.

A lo largo de esta etapa, las personas afectadas adoptan conductas diferentes; algunos se preparan para afrontar el estrés, otros siguen viviendo sin preocuparse por solucionar su estado o tratando de evitar situaciones que puedan activarlo.

- **Fase de Agotamiento.** Cuando se presenta un cuadro constante y severo de estrés, el organismo pierde su capacidad de respuesta y se agota. El estado de estrés es tan intenso que la persona afectada ya no puede afrontar las agresiones. El organismo se colapsa y ya no puede defenderse de las situaciones de agresión, así como las reservas psíquicas y biológicas se agotan. Durante esta fase, es probable que la persona afectada desarrolle algunas patologías que provoquen que el organismo pierda su capacidad de activación. (p.18)

4.1.6. Consecuencias del Estrés Laboral

En la vida toda acción realizada tiene como efecto una acción específica Houtma (2008) refiere que en inicio el estrés puede cambiar la actividad del individuo provocando un proceso de incremento de recursos tales como; atención, concentración, memoria, actividad fisiológica y rendimiento entre otros, que hacen aumentar la productividad. Sin embargo, cuando este proceso de activación es muy intenso o es permanente, los recursos se agotan y llega el cansancio, así como la pérdida de rendimiento.

Con el aporte de Moreta (2017) se puede determinar que las consecuencias negativas del estrés pueden ser múltiples, pero cabe señalar su influencia negativa sobre el deterioro cognitivo, el rendimiento, la salud o en el área motora o de conducta tales como:

- **Consecuencias a Nivel Fisiológico:** Taquicardia, aumento de la tensión arterial, sudoración, alteraciones del ritmo respiratorio, aumento de la tensión muscular, aumento de la glucemia en sangre, aumento del metabolismo basal, aumento del colesterol, inhibición del sistema inmunológico, sensación de nudo en la garganta y dilatación de pupilas. Enfermedades de la piel y caída del cabello.
- **Consecuencias a Nivel Cognitivo–Emocional:** Sensación de preocupación, indecisión, bajo nivel de concentración, desorientación, mal humor, hipersensibilidad a la crítica y sentimientos de falta de control, llanto, sentimientos de culpabilidad, miedo, cambios emocionales, trastornos sexuales, ansiedad, fobias, insomnio y trastorno alimenticios.
- **Consecuencias a Nivel Motor y de Conducta:** Hablar rápido, temblores, tartamudeo, imprecisión, consumo de drogas legales como tabaco y alcohol, movimientos estereotipados, exceso de apetito, conductas impulsivas, risa nerviosa, y bostezos excesivos.

4.1.7. Tratamiento

Villegas *et al.*, (2018): “El tratamiento se establece, sobre todo, en función de los síntomas y molestias que presenta la persona, así como de su intensidad. Por lo tanto, se adaptará de manera individual, favoreciendo su evolución si el inicio del tratamiento es temprano”. (p.42)

Las intervenciones utilizadas se caracterizan por ser de tipo cognitivo–conductual como el afrontamiento del estrés, la reestructuración cognitiva, la terapia racional emotiva y el ensayo

conductual. Desde la perspectiva cognitiva se enfatizará en trabajar con las cogniciones erróneas, expectativas irreales y las falsas esperanzas. (Navinés *et al.*, 2026, p.66)

Fernández *et al.*, (2017) manifiesta que:

- La terapia cognitivo conductual es una forma de entender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de otras personas y del mundo que le rodea, y cómo lo que uno hace afecta a sus pensamientos y sentimientos. La TCC le puede ayudar a cambiar la forma como piensa (“cognitivo”) y cómo actúa (“conductual”) y estos cambios le pueden ayudar a sentirse mejor.
- A diferencia de algunas de las otras “terapias habladas”, la TCC se centra en problemas y dificultades del “aquí y ahora”. En lugar de centrarse en las causas de su angustia o síntomas del pasado, busca maneras de mejorar su estado anímico de su presente.
- Restructuración cognitiva es una estrategia general de las terapias cognitivo-conductuales, destinada a modificar el modo de interpretación y valoración subjetiva, mediante el dialogo socrático, la modelación y la práctica de hábitos cognitivos nuevos (p.10).

Casanova (2020) manifiesta que:

La terapia racional emotiva es una forma de psicoterapia de corte breve que se propone revisar las ideas irracionales y patrones de pensamiento asociados a un malestar emocional, para poder remplazar por creencias más productivas; lo cual permite al paciente mejorar el manejo de sus problemas y aumentar sus habilidades para relacionarse y vivir de manera más saludable (p.20).

Así, a nivel individual se tratarán de mejorar los recursos de protección o de resistencia para optimizar el afrontamiento a los estresores típicos del ambiente laboral y potenciar la percepción de control, la autoestima y el nivel de autoeficacia personal (Salazar, 2020).

4.2. Estados Emocionales

4.2.1. Introducción

Habitualmente se entiende por estado emocional a una experiencia multidimensional con al menos tres sistemas de respuesta: cognitivo; conductual y fisiológico. Para entender el estado emocional es conveniente atender a estas tres dimensiones por las que se manifiesta sin ignorar el medio ambiente como medio influyente y papel de juego en el estado emocional del individuo (Christophe, 2019). Además, cada una de estas dimensiones puede adquirir especial

relevancia en una emoción en concreto, en una persona en particular, o ante una situación determinada.

Frankl (2015) manifiesta que:

Cualquier proceso psicológico conlleva una experiencia emocional de mayor o menor intensidad y de diferente calidad. Podemos convenir que la reacción emocional de diversa cualidad y magnitud es algo omnipresente a todo proceso psicológico. El estado emocional es esencial para la salud ya que constituye un termómetro que nos permite valorar los estímulos externos e internos de lo que puede suceder en nuestra salud mental y física, todo aquello que se siente como desagradable o negativo, cuando no se sabe expresar adecuadamente, pone a la persona en el riesgo de sufrir una enfermedad física o mental (p.21).

Psicológicamente, las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas en la jerarquía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria. Fisiológicamente, las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, incluyendo expresiones faciales, músculos, voz, actividad en el sistema nervioso autónomo y sistema endocrino, a fin de establecer un medio interno óptimo para el comportamiento más efectivo o efectuar una respuesta adecuada ante la situación en la que se encuentre.

Conductualmente, las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, impulsándonos hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y alejándonos de otras. Las emociones actúan también como depósito de influencias innatas y aprendidas, poseen ciertas características invariables y otras que muestran cierta variación entre individuos, grupos y culturas. Según algunos psicólogos como Robert Thayer, el estado de ánimo es una relación entre dos variables: energía y tensión. Según esta teoría, el estado de ánimo divergiría entre un estado energético; de más cansado a más activo y un estado referido al grado de nerviosismo; entre más calmado o más tenso, considerándose el mejor un estado calmado energético y el peor un estado tenso-cansado. Thayer también defiende una conexión especial entre alimentación y ejercicio físico en el estado de ánimo. Existen diversos conceptos sobre el estado emocional de las personas, pero aquella persona equilibrada, serena y eficiente cualesquiera que sean sus dotes, aptitudes, su cultura y posición, su edad y sus creencias podrían considerarse en un óptimo estado emocional (Vera, 2017, p.10).

4.2.2. Definición

Bisquerra (2017) define que:

Una emoción es un estado complejo del organismo determinado por una exaltación o perturbación, son relaciones fisiológicas que muestran estados de adaptación a ciertos estímulos que un sujeto predispone a una respuesta establecida por determinada acción, las emociones intervienen como respuesta a un determinado hecho o suceso externo o interno, al percibir objetos, personas, lugares, o recuerdos importantes alterando la conducta a la respuesta del ser humano (p.8).

Jara (2021), refiere que la emoción está compuesta de pensamientos particulares, a las condiciones psicológicas u biológicas, así como la respuesta conductual al estímulo dado, que surge del interior o exterior del ser humano y es capaz de provocar una respuesta en el individuo, valorando una situación concreta de poder ajustar sus estados de ánimo con el mismo y con los demás. Todas las emociones son esencialmente impulsos a la acción; cada una de ellas conduce a un cierto tipo de conducta.

Las emociones son consideradas expresiones motoras ligadas de manera específica a un estímulo o situación, objeto, persona que conmueve de algún modo a todo el organismo y desencadena una reacción adaptativa de la conducta. Mediante las emociones, los mamíferos reaccionan a los estímulos de su mundo interno y externo, readaptándose de manera casi instantánea a la nueva situación. Palmero (1997) la emoción los moviliza a huir o pelear, reír o llorar, gritar de rabia o dar un brinco o paso atrás de manera vital para su supervivencia. Cabe aclarar que, a pesar de su aparente espontaneidad, las emociones significan diversos eventos fisiológicos orientados a una pronta acción.

4.2.3. Proceso de las Emociones

Las emociones y los sentimientos humanos, lejos de ser simples respuestas a un estímulo externo, implican un trabajo de interacción e integración multisistémico. Para entender la naturaleza de las emociones y de los sentimientos es necesario comprender los mecanismos neurológicos implicados en su creación, integración y control. El proceso es complejo e involucra a varios sistemas los cuales, mediante una profunda interacción y retroalimentación le permiten al hombre conocerse a sí mismo y comunicarse con los otros mediante sus emociones (Martin, 2016, p.5).

El sistema nervioso como el origen de nuestras emociones y sentimientos es de vital importancia para entender los mecanismos y estructuras implicadas en el proceso emocional.

Salovey *et al.*, (2019) manifiesta que los sistemas involucrados son:

- **Sistema Perceptivo:** Piel y órganos de los sentidos. Primer contacto con el estímulo, observo, escucho y percibo.
- **Sistema Nervioso Autónomo:** Provee automaticidad a las funciones cardíacas, respiratorias, glandulares. Agrega el componente corporal automático a la emoción y prepara al hombre para su “acción fisiológica” emocional.
- **Sistema Nervioso Central:** El cerebro, el tronco cerebral y sus diferentes estructuras incluyendo el sistema límbico aportan la significación de la experiencia emocional y su caracterización, el proceso cognitivo y asociativo que permite su entendimiento y su traducción al lenguaje común. “Sé lo que vi, entiendo lo que siento y puedo comunicarlo”.
- **Sistema Nervioso Periférico y Sistema Musculo Esquelético:** Posibilitan que la emoción se transforme en acción (en una sonrisa, un golpe, llanto, huida, iniciativa sexual). Su acción conjunta se desencadena una vez que el estímulo adquiere su significado emocional.” Observé, escuche, toqué y reaccione de determinada manera” (p.35).

El sistema límbico consiste en el principal procesador y el lóbulo emocional, al sistema límbico llegan todas las aferencias de los sentidos y desde él parte la información que permitirá el inter juego de todos los demás sistemas (Montañes, 2005). Mecanismos de retroalimentación posibilitan que la memoria, asociaciones y otras funciones cerebrales complejas se interrelacionen, así como fantasías y paradigmas se adhieran al proceso, controlado y adecuando la reacción emocional a los estímulos.

En la experiencia de una emoción o un sentimiento todo el organismo reacciona movilizandoo procesos biológicos complejos que a simple lectura podrían resultar difíciles de asimilar. Sin embargo, la totalidad del proceso se lleva automáticamente a cabo en el imperceptible tiempo que podría transcurrir entre la visión de un piano cayendo desde lo alto sobre nuestra cabeza y nuestra urgente huida, o entre la sonrisa de un bebe hacia su madre y la sonrisa de la madre como respuesta (Martin *et al.*, p.16). El sistema límbico cumple un rol central en la supervivencia del ser humano a partir de la configuración de sus estados emocionales, pero es la significación individual de los mismos y la creación de sentimientos lo que define su humanidad y lo hace único.

4.2.4. Función de las Emociones

Todas las emociones tienen distintas funciones que delega y permite que el sujeto disponga con eficacia las reacciones conductuales adecuadas incluso; las emociones desagradables son de gran importancia en la adaptación social y ajuste personal.

- **Funciones Adaptativas.** Gondim *et al.* (2010) afirma: “La capacidad adaptativa de las que nos dotan, permite ejecutar eficazmente las acciones preparando al organismo para la acción, ante una situación determinada, nos proporciona la energía necesaria para ello y nos impulsa a acercarnos o alejarnos de dicha situación” (p.20). Nos permite movilizar y emplear la energía suficiente y necesaria para irnos acercando o alejando del objetivo o de la meta que tenemos. Por ejemplo, las emociones que nos suscita ver a alguien cercano a nosotros llorando, nos hace aproximarnos e interesarnos por qué le sucede.

Tabla 1. Función Adaptativa, Emociones Primarias.

Función Adaptativa, Emociones Primarias	
Emoción Primaria	Función Adaptativa (Utilidad)
Alegría	Afiliación
Asco	Rechazo
Ira	Autodefensa
Miedo	Protección
Sorpresa	Exploración
Tristeza	Reintegración

Nota: Recuperado de “La mente es maravillosa” de, Nase, L.2017.National Association for self Esteem.p28

Esta relevancia de las emociones como mecanismo adaptativo fue señalado por el mismísimo Charles Darwin, quien consideraba a las emociones como facilitadoras de conductas adecuadas. Particularmente, las funciones adaptativas de cada una de las emociones primarias que podían representar (Ekamn, 2019, p.20).

- **Funciones Sociales.** Las emociones comunican nuestros estados afectivos y expresan nuestro estado de ánimo. Además, facilitan la interacción social y sirven para que el resto de personas de nuestro alrededor pueda predecir nuestro comportamiento, así como nosotros el suyo. Por lo tanto, su valor en lo que respecta a las relaciones interpersonales es indudable. Por eso, hay que tener en cuenta que no solamente se puede expresar cómo nos sentimos de manera oral. Si queremos saber en qué estado de ánimo se encuentra alguien, a veces es preferible observar la postura corporal que adoptamos o nuestra expresión facial son en muchas ocasiones bastante informativas que un “estoy triste”.

No obstante, la falta de comunicación o inhibición de las emociones puede ejercer en cierta manera y solamente en ocasiones contadas, una función social. En concreto, en aquellas situaciones en las que ocultar y no mostrar ciertas reacciones nos asegura mantener viva la relación de amistad con la otra persona.

En términos generales, la inhibición emocional produce malos entendidos y una carga fisiológica adicional. Ésta, además de ser evitable, puede ser muy perjudicial. Por el contrario, poder manifestar los sentimientos y sacar a relucir las experiencias emocionales de manera controlada es muy saludable y beneficioso. (Etxebarria, 2009). Además, esto en gran medida fortalece la red de apoyo social.

- **Funciones Motivacionales.** Salovey *et al.* (2018): “Las emociones son el primer sistema motivacional para la conducta humana juegan un papel crítico en la energización de la conducta motivada. Así como en los procesos de percepción, razonamiento y acción motivadora” (p.11). La motivación es otra de las funciones de las emociones consideradas como más relevantes. La relación que se establece entre motivación y emoción es bidireccional, porque ambas se retroalimentan constantemente.

González (2010) manifiesta que:

Toda conducta motivada produce una reacción emocional. Y, por otra, las emociones son el impulso de la motivación. Determinan la aparición de este tipo de conductas, las dotan de mayor o menor intensidad y las guían en una u otra dirección (p.6).

4.2.5. Cansancio Emocional

El cansancio emocional está claramente relacionado como resultado de las demandas del trabajo, así como a otras dos dimensiones que están vinculadas con falta de recursos en el área laboral.

Como se refleja en diversos estudios, es especialmente relevante el papel que desempeña el agotamiento emocional como aspecto clave del estrés laboral.

Rocha (2019) refiere que:

El cansancio emocional provoca reacciones de distanciamiento emocional y cognitivo respecto al propio trabajo, siendo un modo de afrontar la sobrecarga que este conlleva, por lo que puede considerarse como la primera etapa del estrés laboral. Se muestra también la escasa asociación de la pérdida de salud con la despersonalización y con la falta de realización, que parecen estar asociadas preferentemente con otro tipo de

consecuencias derivadas fundamentalmente para la organización, debido probablemente a la naturaleza actitudinal que las caracteriza.

4.2.6. Estrategias para el Estrés y Autocontrol de las Emociones

La vida dentro y fuera de las instituciones es cada vez más compleja y sus integrantes deben actuar ante la velocidad de los cambios; el estrés laboral pone en peligro la salud y la seguridad de los trabajadores, así como el buen funcionamiento de las entidades para las que trabajan, es por ello que los empleadores deberían contar con una política de gestión de salud del trabajador que incluya una intervención frente a las consecuencias del estrés laboral. De la misma manera, deben facilitar la aplicación de la política mediante el establecimiento de mecanismos apropiados, que han de tener en cuenta cuestiones relativas a la evaluación del riesgo, la adopción de respuestas oportunas y la rehabilitación del trabajador.

Preston (2016) manifiesta que:

A nivel institucional, las estrategias destinadas a gestionar el estrés laboral existentes deben centrarse en combatir los riesgos en su origen, aprovechar el estrés para que en vez de paralizarlos nos ayude a crecer, para tal comportamiento es apropiado y posible enseñar a cada empleado un patrón de comportamiento que le ayude a disminuir y controlar sus emociones ante el estrés (p.17).

Por consiguiente, Fonseca (2018) manifiesta las siguientes estrategias para manejar los estados emocionales frente al estrés laboral:

- **Tomar conciencia de que nos estresa:** Conocer el problema siempre ayuda a encontrar soluciones.
- **Aprender a priorizar:** Esto es diferenciar lo urgente y lo importante, organizar nuestra agenda, establecer prioridades porque no podemos estar a todo, ni en el trabajo ni en la vida.
- **No sobredimensionar los problemas:** Esto es lo que se conoce como, trabajar a nuestro ritmo debemos ser conscientes de que los mensajes que nos mandamos a nosotros mismos nos afectan y nos condicionan en los retos, porque si son negativos entonces estamos mermando nuestras fuerzas. Al contrario, hay que motivarse con frases como “sí que puedo”, “yo lo logro” o “que bien lo hago”. Esto nos hace mirar a los problemas desde arriba, ponernos en una situación superior para minimizar el problema para no sobredimensionarlo.
- **Atraverse a tomar decisiones:** No dejar que las situaciones de estrés nos bloqueen y nos paralicen, hay que dar pasos y pasar a la acción.

- ***Aceptar la posibilidad de error:*** Si nos equivocamos aprendemos del error, pero no atreverse a emprender retos no vendría ayudarnos, al contrario, nos bloquea y nos angustia.
- ***Relajarse:*** Esto es saber pisar freno en nuestro día a día, No todo hay que hacerlo rápidamente, hay que entender que determinadas situaciones no dependen de nosotros y conviene no estresarse ante las mismas; ejemplo; alterarse porque estamos atrapados en mitad del tráfico y llegamos tarde a la oficina.
- ***Aprender a pedir ayuda:*** Todo es más fácil si uno sabe delegar, compartir y verbalizar las tareas y los objetivos con los compañeros, dos cabezas piensan mejor que una.
- ***Aprender a decir no:*** La mayoría de la gente no sabe decir no. Tenemos tanto derecho a decir que si como que no, esto nos ayuda a poner límites, tanto los propios como los ajenos.
- ***Reírnos:*** Ejemplo no dejarse manipular por los compañeros de trabajo cuando extralimitan en un favor.
- ***Cuidarnos Físicamente:*** Dormir bien, hacer ejercicio. Aprender técnicas de relajación cuidar de su alimentación (p.15).

4.3. Relación del Estrés Laboral en los Estados Emocionales en Tiempo de Pandemia

4.3.1. Concepto de Pandemia

Los brotes de enfermedades infecciosas, han marcado a lo largo de la historia a toda la sociedad, por lo cual una de las principales causantes de grandes catástrofes naturales ha sido principalmente el brote de las pandemias. (Herrera, 2020)

Es por ello que según menciona Leal, (2020) los brotes pandémicos han diezmando las sociedades, provocando graves consecuencias incluso similares a las guerras, provocando la perdida de poblaciones enteras, sin embargo, esto también trae consigo que se abran nuevos caminos en la innovación y avances para la ciencia.

4.3.2. Origen Covid-19

Informes generados por la misión científica de la Organización Mundial de la Salud, encargada de buscar el origen del SARS-CoV-2, refieren que es más probable que la adaptación del virus al humano haya sido un contagio directo de un animal a un humano. Aún no se determina cómo ocurrió ese salto, ni la especie responsable. Existen escenarios que pueden explicar el origen del SARS-CoV-2

El animal que transmitió directamente el virus a un humano pudo ser un murciélago, ya que se ha encontrado que la secuencia del genoma del SARS-CoV-2 siendo el 96.2 % idéntica al genoma del coronavirus RaTG13, y a la vez, comparte 79.5 % de identidad con el genoma del SARS-CoV. (Marín, 2020). Reportes alertan que los anfitriones intermedios entre el reservorio original y el humano para la transmisión de SARS-CoV2, son los pangolines, una especie de mamífero en peligro de extinción y que se comercializa en Huanan. (Lopez, 2020).

En este caso, es posible que un progenitor de SARS-CoV-2 saltara a los humanos, adquiriendo las características genómicas ya descritas posterior al salto, a través de procesos adaptativos mediante transmisiones no detectadas entre humano-humano, hasta que ocurrieron los cambios genéticos necesarios para que iniciara la pandemia. (Oliva Marín, 2020).

4.3.3. Definición

El COVID-19 ha recibido el nombre, por la Organización Mundial de la Salud (OMS), derivado de los términos CO-rona VI-rus D-isease y el año de identificación-19. Es una pandemia global de enfermedad respiratoria aguda causada por el virus SARSCoV-2 que afecta principalmente las vías respiratorias que viene a ser la zona cero, aunque varios estudios demuestran que el virus no siempre permanece confinado en el tracto respiratorio y en determinadas condiciones pueden afectar otros órganos. Comenzó en diciembre de 2019 en Wuhan, provincia de Hubei en China y fue declarada pandemia global el 11 de marzo de 2020 (Castro, 2020)

4.3.4. Trasmisión

Según la OMS, manifiesta que el virus se puede transmitir a través de pequeñas partículas líquidas expulsadas por una persona infectada a través de la boca o la nariz al toser, estornudar, hablar, cantar o soplar (Diago et al., 2020). Otras personas pueden contraer la COVID-19 cuando el virus entra por la boca, la nariz o los ojos, algo que puede ocurrir con mayor probabilidad si las personas están en contacto directo o cercano con una persona infectada. La Organización Mundial de la Salud en un documento publicado en 2020 actualiza su opinión sobre las vías de transmisión del SARS-CoV-2.

4.3.5. Repercusiones

La pandemia por coronavirus va afectando al mundo progresivamente y ha llevado a muchos países a implementar el aislamiento social como una de las formas más eficaces de controlar la vertiginosa expansión del virus. Sin embargo, esto independiente del gran problema económico que significa para los países y para todos los trabajadores, está conduciendo a una serie de otros inconvenientes resultado de la modificación abrupta en los estilos de vida que puede tener graves consecuencias para la salud, predisponiendo o agravando diversas

enfermedades, entre ellas: hipertensión arterial, diabetes tipo 2, obesidad y trastornos mentales, incluyendo estrés. (Rojas *et al.*, 2020)

Para Galea, Merchant, & Lurie (2020) en “el contexto de la pandemia de COVID-19, parece probable que habrá aumentos sustanciales de ansiedad y depresión, uso de sustancias, soledad y violencia doméstica; y con las escuelas cerradas, existe una posibilidad muy real de una epidemia de abuso infantil” (pág.817)

Todos los seres humanos en general ante la pandemia han experimentado una serie de reacciones como escudo a una situación amenazante o estresante, la cual no pueden controlar por ser causas externas, esto se observa al ver como se apodera de ellos la angustia, el temor a la pérdida de sus seres queridos, sus trabajos, sus negocios y el pánico a la situación incierta que se vive, sobre todo debido a que aún no ha existido una cura para la COVID-19, sumado a ello la intensificación de noticias en las redes sociales, no siendo todas verdaderas, la falta de hospitales, de médicos y profesionales de la salud para la atención, y una serie de deficiencias que inciden en ver un presente catastrófico. (Crespo, 2020)

El miedo, el temor, la preocupación y la inseguridad son reacciones predecibles tanto en los efectos fisiológicos y psicológicos en estas situaciones de pandemia. Dentro de esta afectación los que tienen una mayor incidencia han sido los estados de ánimo, como son la ansiedad y depresión provocando así el suicidio, considerado un aspecto relevante por los profesionales de la salud mental, de acuerdo a estudios que se han ido realizando en estos meses existe una mayor afectación en los estados del ánimo.

4.3.6. Salud Mental

“Más allá de los riesgos médicos, el impacto psicológico y social de esta pandemia es indiscutible” (Ozamiz, *et al.* 2020). “El miedo a lo desconocido aumenta los niveles de ansiedad en individuos sanos, así como en aquellos con afecciones de salud mental preexistentes” (Shigemura *et al.*2020).

La pandemia de COVID-19 puede generar una amplia gama de problemas de salud mental dentro de las cuales se puede incluir insomnio, ira, miedo a ser infectado, mayor consumo de alcohol y tabaco, aislamiento social, percepción de pérdida de la salud, trastornos de salud mental, dentro de ellos: trastorno de estrés postraumático, trastornos de ansiedad, depresión, y somatización. (Huarcaya,2020) Estudios en varios países demuestran las repercusiones en la salud mental de quienes están expuestos a este nuevo virus, entre ellos personal de salud, pacientes contagiados, sus familias y la población en general.

Ante el duro aislamiento social por el confinamiento se suma que la carga de trabajo ha aumentado (teletrabajo, conciliación familiar, apoyo escolar de los hijos), sin olvidar que, para

muchos la pandemia ha supuesto una amenaza de sus proyectos vitales y una alteración de su estilo de vida. Si bien el ser humano dispone de mecanismos para hacerle frente, el impacto del estrés dependerá de la percepción individual. Ante una misma situación de estrés cada persona puede reaccionar de maneras muy diferentes en función de múltiples factores (personalidad, apoyos sociales, experiencias previas, etc.).

Cómo sea esta percepción determina cuál será la respuesta neurobiológica al estrés. Si nos sometemos a un estrés muy intenso o repetido, o si sencillamente se percibe como impredecible e incontrolable, puede tener consecuencias importantes para nuestra salud mental, especialmente para el estado anímico del ser humano.

5. Metodología

5.1. Tipo de Investigación

El tipo de investigación que se desarrolló en el presente proyecto de investigación titulado: IMPACTO DEL ESTRÉS LABORAL, EN LOS ESTADOS EMOCIONALES DE LOS MAESTROS DE LA “UNIDAD EDUCATIVA MARIETA DE VEINTIMILLA” SECCIÓN MATUTIMA DE LA CIUDAD DE LOJA DURANTE EL PERIODO DE PANDEMIA MARZO 2020-AGOSTO 2021, fue descriptiva, esta particularidad se pudo evidenciar en todo el desarrollo de la investigación, en especial en la revisión de la literatura, interpretación de resultados obtenidos y al momento de realizar la propuesta alternativa, debido a que en todas las fases del trabajo de investigación se hizo imprescindible la necesidad de brindar una explicación detallada de cada variable con el fin de presentar una información más comprensible, accesible y puntual hacia las personas interesadas en conocer acerca de la temática.

5.2. Enfoque de la Investigación

La metodología empleada fue un enfoque mixto, mismo que fue puesto en evidencia al momento de trabajar con la dualidad en la naturaleza de la información, es decir, que por medio de los instrumentos y revisión de la literatura científica que fueron empleados en este proyecto, se obtuvo información de carácter cualitativo y cuantitativo.

Siendo así que dentro de nuestro trabajo se vio utilizado el método cuantitativo al identificar la naturaleza profunda de la realidad de los maestros, en cuanto al estrés y sus estados emocionales; así como el método cualitativo al obtener los datos numéricos que están tabulados estadísticamente para la obtención de fundamentos que mejoren la calidez en la comunidad educativa.

5.3. Diseño de Investigación

La investigación tuvo un diseño de campo, no experimental, debido principalmente a la aplicación de instrumentos de forma directa a la población seleccionada; el diseño de investigación de campo se justifica en la formulación de una propuesta alternativa de intervención, la misma que fue diseñada en función de las características obtenidas de la población a la cual se le aplicó los instrumentos señalados en esta investigación, dando de esta forma, respuesta a la problemática específica que presentan los miembros de la muestra poblacional.

5.4. Métodos

5.4.1. Método Científico

Este método fue utilizado al momento de contrastar los datos obtenidos de la aplicación de los instrumentos con los referentes teóricos, así como en la observación de la realidad, la descripción del objeto de estudio al igual que para respaldar la elección de la propuesta alternativa de intervención.

5.4.2. Método Deductivo

Se aplicó en la construcción de conclusiones partiendo del conocimiento general a lo particular del problema.

5.4.3. Método Inductivo

Este método se presentó principalmente en la delimitación del problema de estudio, el planteamiento del problema, así como en el análisis de las conclusiones y recomendaciones a las que se llegó con el estudio de la investigación.

5.4.4. Método Descriptivo

Estuvo presente durante la elaboración de todo el proyecto investigativo y permitió la explicación detallada de los elementos expuestos en la investigación y la profundización en temas de mayor relevancia, además de que facilitó la realización de una disertación de determinadas temáticas de forma clara y comprensible.

5.4.5. Método Analítico-Sintético

Este método fue utilizado esencialmente en el análisis de contenido que se efectuó en base a la información obtenida por medio del conversatorio con el docente, puesto que se vio necesario realizar un análisis de toda la información y posteriormente una síntesis de la misma; de igual forma este método se relacionó también con la revisión de la literatura y su profundización en temas que resultaron ser de mayor interés en la fundamentación científica del proyecto.

5.4.6. Método Estadístico-Descriptivo

En esta investigación se evidenció al efectuar el análisis cualitativo y cuantitativo de los datos recolectados tras la aplicación de los instrumentos estipulados.

5.5. Procesamiento de la Información

El procesamiento de la información se llevó a cabo mediante el uso de la estadística descriptiva, la misma que se utilizó al momento de presentar la información de los datos de los instrumentos aplicados; para el procesamiento de la información de las baterías psicológicas se consideró adecuado el uso de diagramas de barras para la presentación global de los datos procesados y tablas de datos para la descripción de características de forma individual.

5.6. Técnicas e Instrumentos

Los siguientes instrumentos fueron utilizados durante el trabajo de investigación, con el fin de alcanzar los objetivos establecidos. Para determinar las características del estrés se empleó el cuestionario de estrés percibido (CEP) el cual constituye uno de los instrumentos más utilizados a nivel mundial para evaluar dichas características, el mismo consta de 14 ítems.

Por otro lado, para poder describir los estados emocionales se empleó el Inventario de Burnout de Maslach (MBI) estructurado de tres escalas las mismas profundizan las situaciones en las que están inmerso nuestro objetivo.

5.7. Población y Muestra

Para la realización del proyecto de investigación se trabajó con una población perteneciente a la unidad educativa “Marieta de Veintimilla” de la ciudad de Loja, de la cual se seleccionó una muestra poblacional en base a sus características particulares, por lo tanto, cabe señalar que la muestra fue obtenida por proceso no probabilístico.

5.8. Criterio de la Muestra

La muestra objeto de estudio se tomó en cuenta a la totalidad de la población conformada por un total de 30 maestros que integran la unidad educativa mismos que fueron el resultado de un muestreo no probabilístico con un criterio de muestra basado en la presencia de las categorías a ser estudiadas.

6. Resultados

Análisis e Interpretación

Objetivo Específico 1: Determinar las características del estrés laboral en los maestros de la “Unidad Educativa Marieta de Veintimilla” sección matutina de la ciudad de Loja durante el periodo de pandemia marzo 2020- agosto 2021.

Tabla 2. Estrés Laboral.

Estrés Laboral	Participantes	
	Frecuencia	%
Casi nunca o nunca esta estresado	0	0
De vez en cuando esta estresado	22	73,33
A menudo esta estresado	8	26,67
Muy a menudo esta estresado	0	0
Total	30	100

Nota. La tabla muestra los resultados detallados de acuerdo a la aplicación del Cuestionario de Estrés percibido, realizado a los maestros de la “Unidad Educativa Marieta de Veintimilla” Sección Matutina de la Ciudad de Loja.



Figura 1. Estrés Laboral.

Análisis e Interpretación:

Castillo *et., al* (2014), menciona que el impacto de la labor docente es multidimensional para el desarrollo del constructo humano y requiere ser comprendida en su real alcance. El docente se configura en modelo, en guía, en pauta de conducta, sin mencionar su presencia como respaldo y apoyo para el desarrollo integral de sus estudiantes. La docencia actualmente es reconocida como una profesión altamente estresante debido a un gran conflicto en sus actividades, conforme al incremento de tareas en las que no fueron capacitados adecuadamente, el poco reconocimiento, el tener una sobrecarga laboral, realizar funciones administrativas y

cambios de roles a los que son sometidos constantemente, son algunas de las causas por las que se verían afectados, presentando así estrés, lo que afecta en gran medida sus áreas personales y laborales de manera negativa.

Ante los resultados alcanzados mediante el cuestionario de estrés percibido, se pudo reconocer que el 73,33% de vez en cuando está estresado dicho porcentaje corresponde a un total de 22 maestros puesto que tienen exceso de responsabilidades que les exigen, adicionalmente a las cargas en su vida personal; por otra parte tenemos un 26,67% que correspondiente a 8 docentes quienes afirman a menudo estar estresados debido a que su rol docente ha tenido que ser modificado estrictamente y adecuado ante las nuevas necesidades del alumnado, siendo más demandante el desempeño que han tenido que brindar debido a la nueva estrategia de aprendizaje on-line sumado, al desconocimiento de las nuevas tecnologías producto del confinamiento, dificultando así que puedan cumplir con normalidad sus roles como docentes.

Es pertinente recordar que los grupos de trabajadores que se encuentran más susceptibles de experimentar elevados niveles de estrés son aquellos que tienen una implicación personal o una relación constante y directa con otras personas (Llanque, 2014).

La labor docente se configura como una actividad de alto compromiso humano y social, en cuyas manos está la formación de los recursos humanos, más allá de la transmisión del legado de conocimientos de una generación a otra, ya que la educación debe ser comprendida como aporte fundamental en la formación integral de lo más importante que tiene una sociedad, el ser humano siendo importante una adecuada estabilidad en los docentes para que de esa forma se pueda cumplir a cabalidad la gran responsabilidad que demanda dicha profesión.

Tabla 3. Características del Estrés (Tensión, Irritabilidad y Fatiga)

Tensión Irritabilidad/Fatiga	Participantes	
	Frecuencia	%
Nunca	0	0
Casi nunca	3	10
De vez en cuando	10	33,3
A menudo	13	43,3
Muy a menudo	4	13,3
Total	30	100

Nota. La tabla muestra los resultados detallados de acuerdo a la aplicación del Cuestionario de Estrés percibido, realizado a los maestros de la “Unidad Educativa Marieta de Veintimilla” Sección Matutina de la Ciudad de Loja.

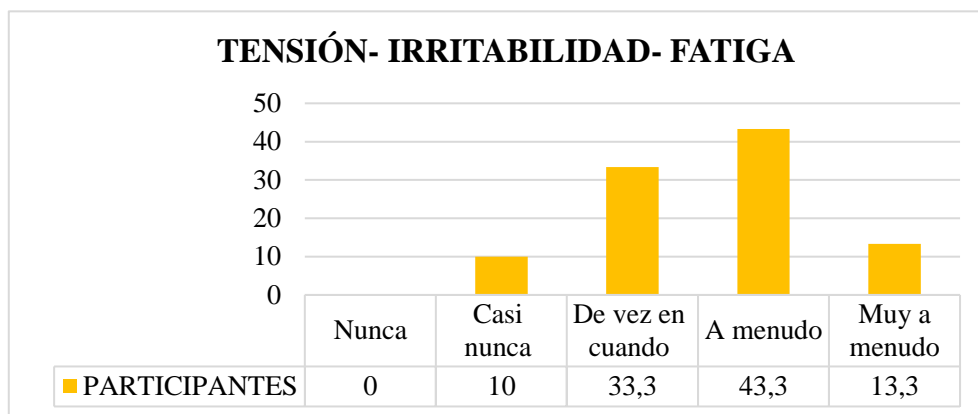


Figura 2. Característica Tensión, Irritabilidad y Fatiga.

Análisis e Interpretación:

Al analizar las características más frecuentes del estrés informados por el profesorado encontramos que en líneas generales, el estrés laboral puede ser evidenciado ante la presencia de una de las características como lo es: la tensión, irritabilidad y fatiga, lo cual desencadena a una poca tolerancia a todo lo que les rodea. Farres (2019) cosas pequeñas puede desencadenar un estado de exaltación, la alteración del ritmo respiratorio se presenta debido a que la persona entra en un estado de hiperventilación donde el cuerpo se conduce a un período de ansiedad, produciendo así una inestabilidad emocional. Se conoce también a estas características involucradas en las bajas o altas de ánimo que se tienen periódicamente; el trabajador puede estar feliz pero solo basta un pequeño momento para que su estado de humor cambie a depresivo o a enfadado, afectando así el desenvolvimiento y su interacción con las personas del medio laboral.

De acuerdo a los resultados obtenidos en el cuestionario de estrés percibido, se pudo interpretar que el 43,33% a menudo presenta dicha característica lo cual corresponde a 13 docentes así como el 33,3% lo que equivale a 10 personas que de vez en cuando se encuentra en dicho estado, dejando un 13,33% lo que corresponde a 4 maestro con una respuesta de muy a menudo y finalmente un resultado de 10% que se atribuye 3 docentes con su contestación de vez en cuando.

Tabla 4. Característica del Estrés (Miedo y Ansiedad).

Miedo/Ansiedad	Participantes	
	Frecuencia	%
Nunca	9	30
Casi nunca	11	36,7
De vez en cuando	8	26,7
A menudo	2	6,7
Muy a menudo	0	0
Total	30	100

Nota. La tabla muestra los resultados detallados de acuerdo a la aplicación del Cuestionario de Estrés percibido, realizado a los maestros de la “Unidad Educativa Marieta de Veintimilla” Sección Matutina de la Ciudad de Loja.

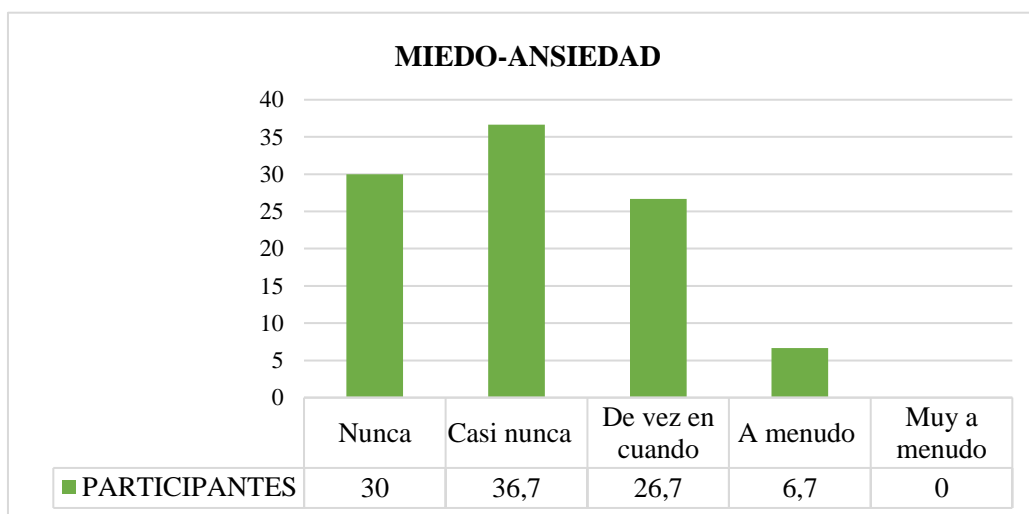


Figura 3. Característica del Estrés (Miedo y Ansiedad).

Análisis e Interpretación:

Dentro del indicador de ansiedad producida por un agente estresor se encuentran sentimientos de miedo y necesidad de evitar lugares u objetos que conforman la vivencia emocional de muchas personas, Sarason (2016) siendo la ansiedad un criterio para la valoración del estrés, se pudo observar los siguientes resultados acerca de los síntomas de ansiedad y miedo presentes en los profesores.

Dentro de la aplicación del instrumento, se pudo obtener como resultados que el total de la muestra el 36,7% equivalente a 11 maestros casi nunca posee ansiedad y miedo, así como un 26,7 correspondiente a 8 maestros manifiesta que de vez en cuando presentan dicha característica, es decir se encuentran afectados por lo que pueda ocurrir a futuro ya sea en los ámbitos familiares o laborales, provocando una indisposición para cumplir sus tareas, mismas que han sido demandantes debido al nuevo estilo de aprendizaje.

Se pudo observar que los profesores expresan sentimientos de haberse sentido súbitamente asustados sin una razón aparente, característica que se relaciona con la presencia de sentimientos de temor o miedo que llevó a varios de ellos a evitar ciertas situaciones por la ansiedad que les generaba, esta información obtenida crea preocupación respecto al sistema educativo y la dimensión psicosocial de las personas responsables de llevarlo adelante, cuya estructura emocional necesita ser reforzada, fortalecida por un contexto muchas veces más que indiferente al no reconocer al ser humano que tiene en frente, el profesor y responsable de la formación educativa y cuyas fortalezas y debilidades serán parte del legado para el niño del presente y hombre del mañana.

Tabla 5. Característica del Estrés (Presión, Cansancio y Nerviosismo).

Presión/Cansancio/Nerviosismo	Participantes	
	Frecuencia	%
Nunca	2	6,7
Casi nunca	12	40,0
De vez en cuando	6	20,0
A menudo	8	26,7
Muy a menudo	2	6,7
Total	30	100

Nota. La tabla muestra los resultados detallados de acuerdo a la aplicación del Cuestionario de Estrés percibido, realizado a los maestros de la “Unidad Educativa Marieta de Veintimilla” Sección Matutina de la Ciudad de Loja.

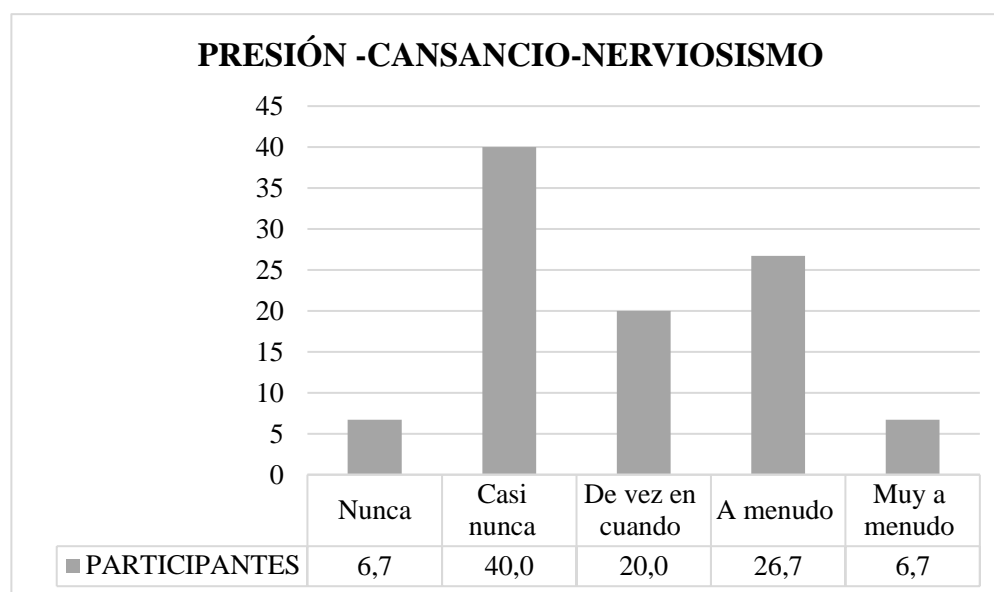


Figura 4. Característica del Estrés (Presión, Cansancio, Nerviosismo).

Análisis e Interpretación:

Naranjo (2009) menciona que: El personal encargado de conducir a los alumnos al proceso de aprendizaje, están sometidos a un gran número de factores estresores en su trabajo entre los que se pudo identificar son los relacionados con el contenido de trabajo (nuevas estrategias de enseñanza), pensamientos irracionales o distorsiones cognitivas, el grado de responsabilidad, el conflicto, los contactos sociales, el clima de la organización, la carga de trabajo, los horarios irregulares, el ambiente en el que realiza su trabajo, insatisfacción de autorrealización, la presión, nerviosismo o el cansancio y agotamiento debido a lo que pueda ocurrir en su futuro, presentando así vulnerabilidad tanto como alteraciones en su bienestar físico y psicológico que pueden ser causados por la nueva modalidad que está atravesando el mundo.

Por lo tanto por medio de los resultados obtenidos del cuestionario aplicado, se pudo evidenciar que el 26,7% de la muestra es decir 8 docentes muestran a menudo dichas características los docentes se sienten presionados, cansados, nerviosos, malhumorados, pierden rápidamente la paciencia o a su vez se sienten muy temerosos; esto es provocado ante la situación mundial atravesada debido a que han tenido que modificar estrictamente su rol de docente y adecuarlo ante las necesidades del alumnado, es por ello que provoca tensiones o fatigas musculares, imposibilidades de resolver sus propios problemas, agotamiento mental, dificultad para relajarse y a su vez despertarse cansado.

La falta de atención proveniente de sus autoridades superiores conlleva a que el docente se sienta acorralado, bajo una situación de presión, el mismo alumnado puede provocar en ellos tensión, debido a los problemas que presenta como la poca intención de aprender por parte del alumno, problemas ocasionado por la indisciplina del grupo donde se encuentre impartiendo clase o incluso la poca atención que estos le prestan generando así conflictos que repercutan directamente en el desempeño, compromiso e influencia del docente.

Objetivo Especifico 2: Describir los estados emocionales manifestados por los maestros de la “Unidad Educativa Marieta de Veintimilla” sección matutina de la ciudad de Loja durante el periodo de pandemia marzo 2020-agosto 2021.

Tabla 6. Estados Emocionales.

Estados Emocionales	Participantes	
	Frecuencia	%
Agotamiento Emocional	10	33
Despersonalización	7	24
Realización Personal	13	43
Total	30	100

Nota. La tabla muestra los resultados detallados de acuerdo a la aplicación del Inventario de Burnout de Maslach, realizado a los maestros de la “Unidad Educativa Marieta de Veintimilla” Sección Matutina de la Ciudad de Loja.

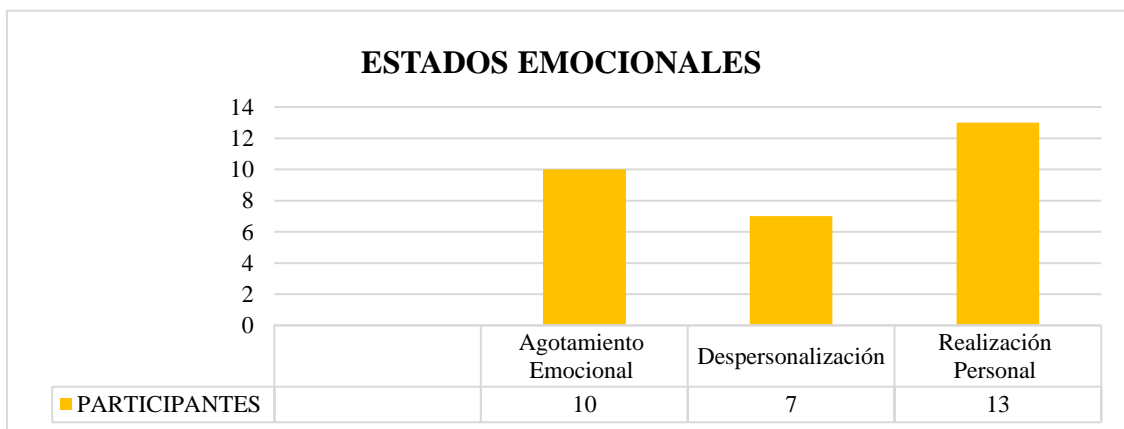


Figura 5. Estados Emocionales.

Análisis e Interpretación:

El agotamiento emocional es un estado al que se llega por sobrecarga de esfuerzo psíquico, no solo de excesos laborales, sino de la carga que implica asumir conflictos, responsabilidades o estímulos adversos de tipo emocional o cognitivo.

Castillo (2019) refiere que existen tres “síntomas” o rasgos característicos de estrés laboral y su incidencia en los estados emocionales de las personas como lo son; *agotamiento emocional* el cual se refiere a la falta de recursos emocionales y a la presencia de sentimientos negativos. Es un componente fundamental del “burnout” que puede tener manifestaciones físicas y psíquicas. La baja *realización personal* caracterizada por el desarrollo de sentimientos de fracaso personal, la persona se siente incapaz de llevar a cabo su trabajo, especialmente en relación con las personas hacia las que trabaja como los destinatarios de sus servicios. El profesor desarrolla expectativas negativas de eficacia, ya que considera irreal cualquier influencia sobre los alumnos. *Despersonalización* la persona manifiesta actitudes negativas hacia las personas para las que trabaja. En el caso del profesor, estas actitudes están guiadas por sentimientos de egoísmo adoptando una relación distante y escasa receptividad hacia las demandas que estos realizan (P.19).

Ante los resultados obtenidos en el inventario aplicado se pudo conocer que el 33% que corresponde a 10 maestros sufren de agotamiento emocional lo que predispone a que experimenten estados emocionales negativos. De igual forma en un 24% equivalente a 7 docentes muestran despersonalización manifestando sentimientos como alejamiento hacia las personas para las que trabajan. En caso del profesor estas actitudes son muchas de las veces manifestados hacia sus alumnos. Así mismo con un 43% semejante a 13 maestros que presentan baja realización personal caracterizada por sentimientos de fracaso, siendo incapaces de llevar a cabo su trabajo, desarrollando expectativas negativas de eficacia.

Tabla 7. Estados Emocionales (Tristeza y Angustia).

Tristeza- Angustia	Participantes	
	Frecuencia	%
Nunca	3	10
Algunas veces al año	7	23,3
Algunas veces al mes	9	30
Algunas veces a la semana	2	6,7
Diariamente	9	30
Total	30	100

Nota. La tabla muestra los resultados detallados de acuerdo a la aplicación del Inventario de Burnout de Maslach, Agotamiento Emocional, realizado a los maestros de la “Unidad Educativa Marieta de Veintimilla” Sección Matutina de la Ciudad de Loja.

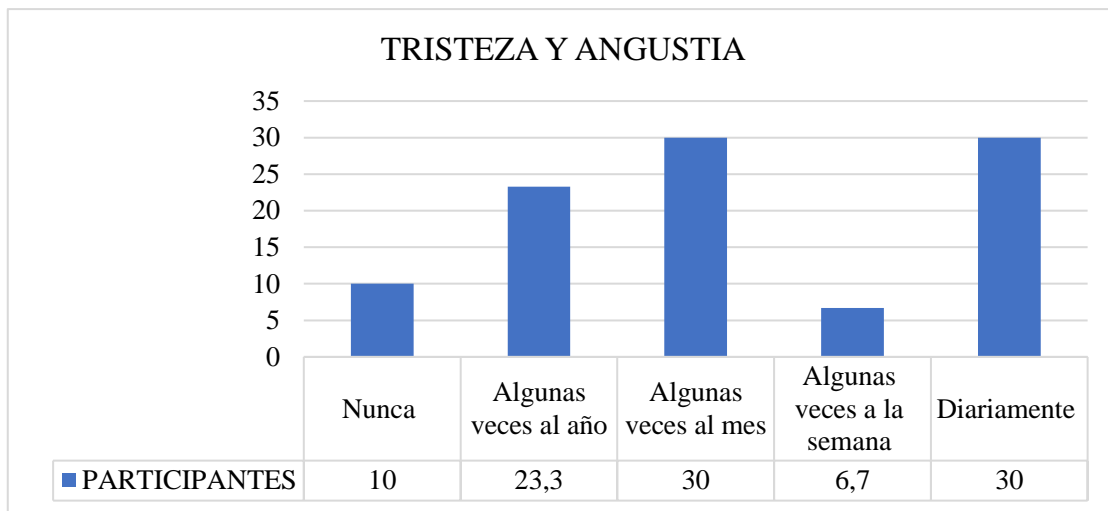


Figura 6. Tristeza y Angustia.

Análisis e Interpretación:

Las emociones son una respuesta a la percepción que se tiene de una determinada vivencia enmarcada en un contexto particular, resultado de la interpretación de lo que la persona siente en ese momento. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea y se expresa físicamente mediante alguna función fisiológica (Leperski,2017).

Hay autores que diferencian entre angustia y ansiedad. A grandes rasgos, la angustia sería el estado emocional caracterizado por el sobrecogimiento, la inhibición y el predominio de los síntomas somáticos y viscerales, mientras que la ansiedad se distingue por el sobresalto, la inquietud y la mayor riqueza psíquica. Como bien dicen Tobal & Casado (1999) en nuestros días al hablar de ansiedad se hace referencia tanto a síntomas psíquicos o cognitivos como a físicos y conductuales, que antaño se atribuían con preferencia a la angustia. Por otro lado, variables cognitivas o sucesos en la personalidad también influyen en la emoción de tristeza. Así por ejemplo una persona, con un estilo explicativo pesimista, piensa que él o ella es el causante de todo aquello negativo que le ocurre en la vida. Mientras los hechos afortunados son sólo producto del azar y no tienen nada que ver con su persona.

Siendo así que los resultados obtenidos en nuestra investigación nos muestran que el 30% equivalente a 9 maestros presentan diariamente sentimientos de tristeza y angustia, al igual que otro 30% con su respuesta de algunas veces al mes, esta emoción está vinculada al agotamiento emocional que pueden sentir los docentes debido a los fracasos o ausencia de logros, llega un momento en el que se ve paralizado por el miedo, la tristeza y angustia les impide actuar y reaccionar al cumpliendo de su responsabilidad como docentes de la institución educativa.

Tabla 8. Estado Emocional (Egoísmo).

Egoísmo	Participantes	
	Frecuencia	%
Nunca	1	3
Algunas veces al año	8	27
Algunas veces al mes	5	17
Algunas veces a la semana	4	13
Diariamente	12	40
Total	30	100

Nota. La tabla muestra los resultados detallados de acuerdo a la aplicación del Inventario de Burnout de Maslach, despersonalización, realizado a los maestros de la “Unidad Educativa Marieta de Veintimilla” Sección Matutina de la Ciudad de Loja.

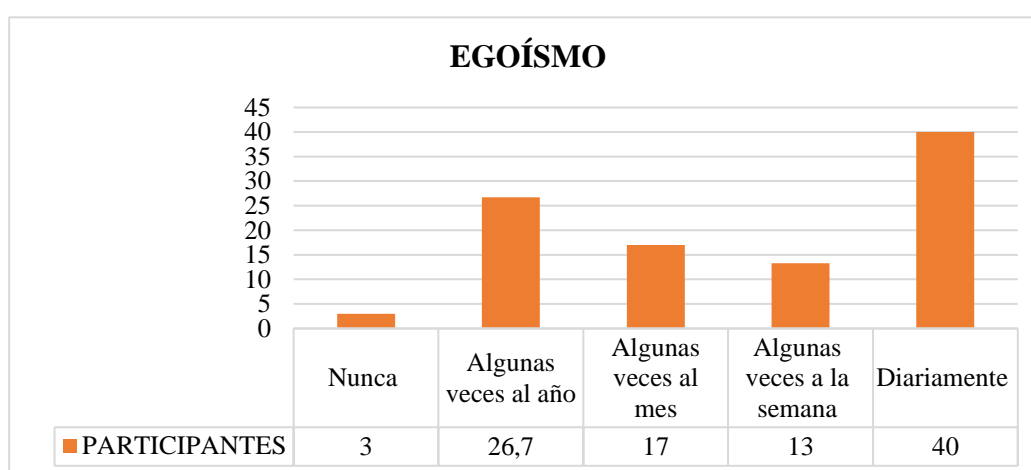


Figura 7. Egoísmo

Análisis e Interpretación:

El comportamiento de una persona en gran medida es el resultado de la emoción dominante, que en el momento registra el sujeto. Ante un estímulo las personas pueden sentir emociones diferentes y actuar de manera particular, manifestando respuestas que estarán asociadas con la información del contexto y los antecedentes culturales (Ekman & Lama, 2016).

El egoísmo es una emoción que determina que las personas antepongan su interés propio sin ser capaces de nada más. Para Hobbes actuamos efectivamente a partir de nuestros motivos, que surgen de lo que nos parece beneficioso. La naturaleza humana es egocéntrica y auto motivada. Hobbes sostiene que "nadie da sino con intención de hacerse bien a sí mismo, porque la donación es voluntaria y el objeto de todos los actos voluntarios es, para cualquier hombre, su propio bien" (Hobbes 2014).

Respecto a la emoción negativa como lo es el egoísmo se pudo determinar los siguientes resultados con un 40% correspondiente a 12 maestros que manifiestan diariamente llegar a sentir dicha emoción, así como un 27 % que se atribuye a 8 docentes en muestra, revelan que

algunas veces al año experimentan dicha emoción, todo ello como parte de su estrategia de proteger sus intereses propios al igual que al no intentar acumularse de trabajos que no son correspondientes a sus labores.

Tabla 9. Estado Emocional (Felicidad).

Felicidad	Participantes	
	Frecuencia	%
Nunca	12	40,0
Algunas veces al año	9	30,0
Algunas veces al mes	3	10
Algunas veces a la semana	5	16,7
Diariamente	1	3
Total	30	100

Nota. La tabla muestra los resultados detallados de acuerdo a la aplicación del Inventario de Burnout de Maslach, realización personal, realizado a los maestros de la “Unidad Educativa Marieta de Veintimilla” Sección Matutina de la Ciudad de Loja.

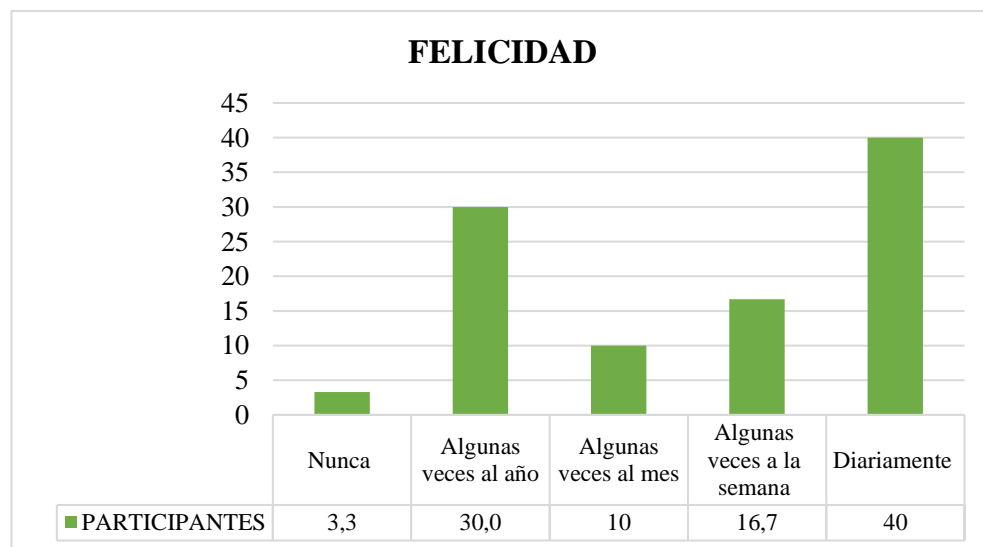


Figura 8. Estado Emocional (Felicidad)

Análisis e Interpretación:

Para Mayer *et.,al* (2008) la capacidad para identificar, comprender y regular las emociones es fundamental entre el profesorado, ya que estas habilidades van a influir en los procesos de aprendizaje, en la salud física, en la calidad de las relaciones interpersonales y en el rendimiento académico. Este hecho pone en evidencia la necesidad de una formación adecuada en competencias emocionales, desde la visión positiva de las mismas.

Podemos definir que la realización personal o autorrealización es poder alcanzar las motivaciones personales, esperanzas y ambiciones de una persona a través del crecimiento personal. Este término se refiere a tratar alcanzar el máximo potencial, lograr el éxito y construir una vida llena de emociones positivas como es la presencia de la felicidad, misma que brinda

al ser humano la capacidad de poder automotivarse y lograr cumplir las responsabilidades que conlleva ser docentes.

Cuando integramos la felicidad en la educación, ganamos en humildad como maestros; y, entonces, nos encontramos con la humanidad de los alumnos; porque la motivación de ellos pasa por la de los docentes; no es suficiente con buscar la felicidad del alumno, el primer paso es demostrar la nuestra propia como docentes (Aranda 2018). Siendo así la felicidad es un recurso para el maestro y para mejorar la auto realización que debe sentir al momento de cumplir su rol.

Ante los resultados alcanzados mediante el inventario de Burnout de Maslash en la escala de realización personal, se pudo conocer que el 40% correspondiente a 12 maestros nunca han sentido felicidad en el área laboral al igual que el 30% equivalente a 9 docentes manifiestan que algunas veces al año, llegan a experimentar dicha emoción lo cual es preocupante, esto sin duda refleja el exceso de responsabilidades a las que hoy en día se ven expuestos las nuevas dinámicas de enseñanza aprendizaje, hacen que la labor docente sea intensa, desbordando su tiempo y su vida personal, dejando así sentimientos negativos.

Objetivo Específico 3: Establecer Estrategias de Intervención, para el Manejo de los Estados Emocionales en los Maestros de la “Unidad Educativa Marieta de Veintimilla” sección Matutina de la Ciudad de Loja durante el periodo de Pandemia Marzo 2020-Agosto 2021.

La Guía de Acompañamiento Emocional ante el Estrés Laboral, planteada en el proyecto de investigación cuenta con una presentación detallada de la estructura de la misma, consiste de 20 actividades, las cuales están divididas cuatro módulos, tales como:

- **Módulo 1:** Actividades de Relajación.
- **Módulo 2:** Actividades de Aceptación.
- **Módulo 3:** Actividades de Manejo Emocional.
- **Módulo 4:** Actividades de Mejora Emocional.

Finalmente, culmina con las respectivas conclusiones y recomendaciones, sin dejar de lado los anexos correspondientes para su realización.

7. Discusión

Considerando los resultados obtenidos en la presente investigación y dando cumplimiento a los objetivos planteados, se evidenció en lo referido al primer objetivo de determinar las características del estrés laboral en los maestros de la “unidad educativa Marieta de Veintimilla” sección matutina de la ciudad de Loja durante el periodo de pandemia marzo 2020- agosto 2021; los maestros señalan como principales características tensión, irritabilidad, fatiga, miedo, ansiedad, presión, cansancio y nerviosismo, lo que ha provocado en ellos vulnerabilidad y alteraciones del bienestar físico, emocional y cognitivo que son causados en gran medida por la nueva preparación a la que hoy en día se ven expuestos los docentes, debido a la nueva modalidad de enseñanza que están atravesando las instituciones educativas.

Varios han sido los retos que los docentes han tenido frente a la pandemia COVID-19, la mayoría ha declarado que su accionar está enfocado no solamente en la parte académica, sino también en lo emocional, (Anna Dabrowski, 2020). Los maestros al estar en primera línea con sus estudiantes, probablemente no estén capacitados para responder a las amenazas del bienestar emocional de sus educandos, pues ellos mismos podrían experimentar situaciones de estrés y ansiedad sin poder hacer frente a las demandas de sus estudiantes. (Rogers & Sabarwal, 2020)

Tomando la muestra de estudio que comprende 30 docentes, encontramos que el 73,3% presenta estrés laboral, es así, que en concordancia con la Organización Internacional de Trabajo en donde sostiene que el estrés laboral es uno de los principales problemas dentro de las empresas e instituciones afectando de gran manera a miles de trabajadores en el mundo.

En relación al segundo objetivo, que busca describir los estados emocionales que presentan los maestros, objeto de estudio, se obtuvo que los más predominantes son emociones, como, tristeza, angustia, desesperación, infelicidad, egoísmo, todo ello debido al impacto del estrés laboral y a la exposición de ciertos factores que dificultan el cumplimiento de sus actividades, lo cual afecta negativamente su desempeño en el trabajo y continuamente a su vida personal.

Almagia (2018) afirma:

Al investigar el estado emocional del personal hay que tomar en cuenta el biotipo de cada persona ya que es conocido que cada persona es diferente y de tal manera percibe y reacciona ante el ambiente de distintas maneras, tres componentes que van de la mano y no se pueden desintegrar los cuales son : el aspecto cognitivo, emocional y conductual: el componente cognitivo lleva los pensamientos, racionalización y la manera de percibir el mundo, el componente afectivo lleva las emociones y sentimientos de tal manera

como sentir cada estímulo externo e interno del mundo, así como el componente conductual que es producto del factor cognitivo y emocional y refleja el efecto de los mismos (p.16).

En el tercer objetivo de diseñar una propuesta alternativa para un acompañamiento en el manejo de los estados emocionales de los maestros se evidenció la necesidad de una “Guía de acompañamiento emocional ante el estrés laboral”, la misma que consta como parte de la investigación y que incluye un total de 20 actividades para trabajar ambas categorías, haciendo uso de la parte psicoterapéutica como estrategia para abordar la problemática observada en el contexto educativo de los docentes. Por ello, por medio de la presente se busca reducir el impacto del estrés implementando estrategias que no impliquen solo a los maestros, si no a la institución en conjunto, siendo esencial el cuidar de la salud mental y física de los trabajadores, ya que un trabajador motivado no solo alcanza el éxito en su vida profesional, si no en su vida; siendo así posible el cumplimiento de su rol como lo es; la formación adecuada de estudiantes lo cual conlleva una gran responsabilidad.

8. Conclusiones

Tal como hemos podido comprobar, los docentes de la “unidad educativa Marieta de Veintimilla” en su totalidad , presentan varias características del estrés laboral siendo las más notorias el miedo, ansiedad, presión, cansancio, nerviosismo, tensión, irritabilidad y fatiga, lo que ha provocado en los docentes un desgaste físico y psicológico debido al desconocimiento de cómo hacer frente a dichas manifestaciones, generando así consecuencias complejas tanto en el ámbito laboral como personal del maestro.

Los estados emocionales que prevalecen en los docentes de la “unidad educativa Marieta de Veintimilla” son negativos, llegando a experimentar emociones transitorias generando así malestar e impidiendo que el docente cumpla su rol y se desenvuelva en sus actividades con éxito.

La propuesta alternativa que consta en el presente proyecto de investigación hace referencia a una guía de actividades que pueden ser implementadas en la institución educativa y se encuentra destinada a trabajar las categorías de estrés laboral y estados emocionales a través de la psicoterapia como estrategia de acompañamiento emocional.

9. Recomendaciones

Se recomienda a la institución ejecutar modelos de intervención grupal diseñadas para toda la planta docente, que permita informar, prevenir y dar un mejor manejo al estrés laboral; encaminado a potenciar cualidades, destrezas y habilidades que los docentes poseen y de tal manera fortalecer su salud física y mental, mejorando las relaciones personales en el campo laboral.

Se sugiere aplicar una intervención psicoterapéutica encaminada en reducir los estragos ocasionados por las afectaciones emocionales, que a corto plazo podrían impactar la salud del docente, mejorando su autorregulación emocional lo cual brinda una mejor calidad de vida en el maestro.

Se recomienda a los docentes de la institución, hacer uso de la propuesta alternativa diseñada en esta investigación con el propósito de recibir un acompañamiento ante el manejo de los estados emocionales en presencia del estrés laboral, con la finalidad de brindar un apoyo oportuno.

10. Bibliografía

- Almagiá, E. (2003). Influencia del estado emocional en la salud física. *Terapia psicológica*, 21(1), 38.
- Bisquerra, R. (2017). *Política y emoción: aplicaciones de las emociones a la política*. Ediciones Pirámide.
- Bisquerra, R. (2017). *Política y emoción: aplicaciones de las emociones a la política*. Ediciones Pirámide.
- Casanova Gil, M. A. (2020). Programa de terapia racional emotiva para reducir la agresión en el estrés laboral. Pag 20. Institución Educativa Amalia Campos de Beleván–Pítipo. https://www.lareferencia.info/vufind/Record/PE_30cc0c4c8f74b6bad39c9d38d20ca1
- Castro, R. I. C. A. R. D. O. (2020). Coronavirus, una historia en desarrollo. *Revista médica de Chile*, 148(2), 143-144.
- Castillo, A. (2019). Los estados de ánimo: el aprendizaje de la serenidad. <https://mrhdhmaymorse.files.wordpress.com/2020/06/los-estados-de-animo-el-apre.pdf>
- Christophe, A. (2019). Los estados de ánimo: el aprendizaje de la serenidad. <https://mrhdhmaymorse.files.wordpress.com/2020/06/los-estados-de-animo-el-apre.pdf>
- Cohen, S., Kessler, R., & Underwood, L. (2018). *Strategies for Measuring Stress in Studies of Psychiatric and Physical Disorders*. Oxford University Press, 3 - 10.
- Criollo, L. (2016). REPOSITORIO UTA Pag.10. Recuperado el diciembre de 2020, de <http://repo.uta.edu.ec/handle/123456789/18455>
- Daza, M. (1999). *Prevención del estrés: intervención sobre el individuo*. Centro nacional de condiciones de trabajo. https://www.insst.es/documents/94886/326827/ntp_349.pdf/ada8c0fd-ff66-4a29-ad86-6134d489262d.
- Del Hoyo, M. (2017). *ESTRÉS LABORAL*. Documentos Divulgativos. Primera Edición. Ediciones I.N.S.H.T MADRID. Madrid. pp. 10
- Ekman, P. (2019). *Psicología e Intervención Psicológica*. Pag.20. <http://www.revistaccinformacion.net/index.php/rcci/article/view/58>
- Etxebarria, I. (2009). Las emociones autoconscientes positivas: el orgullo. *Emociones positivas*, 167-180.
- Fernández-Álvarez, H., & Fernández-Álvarez, J. (2017). Terapia cognitivo conductual integrativa. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 22(2), 157-169. <http://e-spacio.uned.es/fez/view/bibliuned:Psicopat-2017-22-2-5025>

- Fonseca Marante, Y. (2018) El estrés psicológico y sus principales formas de expresión en el ámbito laboral, Pag.15 Edición electrónica gratuita. Texto completo en www.eumed.net/libros/2010a/643/
- Fontana, D. y Abouserie, R. (1993). tipos de estrés, género y factores de personalidad en docentes. *Revista británica de psicología educativa* , 63 (2), 261-270. V <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.2044-8279.1993.tb01056.x>
- Frankl, V.E. (2015). *El hombre en busca de sentido* Pág. 21. 12ª edición. Barcelona: Editorial Herder.
- Gondim, S. M. G., & Estramiana, J. L. Á. (2010). Naturaleza y cultura en el estudio de las emociones. *RES. Revista Española de Sociología*, (13), 31-47.
- Gonzales, R. R., Doval, Y. R., & Pérez, O. M. (2002). Estrés laboral, consideraciones sobre sus características y formas de afrontamiento. *Revista internacional de Psicología*, 3(01), 1-19.
- González. & García, M. (2017). *Manejo de las emociones*. Editorial Innovación y cualificación. S.L. Málaga, (p. 41)
- González-Vélez, J. L. (2010). *Inteligencia emocional y motivación en el deporte* (Doctoral dissertation, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria).
- Houtman, I. (2008). Sensibilizando sobre el estrés laboral en los países en desarrollo: un riesgo moderno en un ambiente tradicional de trabajo: consejos para empleadores y representantes de los trabajadores <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/oer-2237>
- Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*, 37, 327-334.
- Herrera-Añazco, P., & J Toro-Huamanchumo, C. (2020). Educación médica durante la pandemia del COVID-19: iniciativas mundiales para el pregrado, internado y el residentado médico. *Acta Médica Peruana*, 37(2), 169-175.
- Jara Meca, V. G. (2021). *Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Chiclayo*, 2021.
- Märtin, D., & Boeck, K. (2013). *EQ. Inteligencia Emocional: Claves para triunfar en la vida*. Edaf.
- Martín, E. M. A. (2018). *Inteligencia emocional*. Editorial Elearning, SL.
- Montañés, M. C. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Universidad de Valencia, 3.

- Moreno Oliva; (2017) “causas, impacto del estrés sobre la salud y desempeño. Propuesta de atención en trabajadores de una institución bancaria, junio 2017, México”
- Moreta Haro, A. P. (2017). El estrés laboral de los trabajadores y su incidencia en la productividad dentro de la empresa Playhouse ecuatoriano durante el año 2016 (Master's thesis, Universidad Tecnológica Indoamérica).
- Navinés, R., Martín-Santos, R., Olivé, V., & Valdés, M. (2016). Estrés laboral: implicaciones para la salud física y mental. *Med Clin (Barc)*, 146(8), 359-66.
- Osorio, J. E., & Cárdenas Niño, L. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión. *Diversitas: perspectivas en psicología*, 13(1), 81-90.
- Palmero, F. (1997). Emoción. Breve reseña del papel de la cognición y el estado afectivo. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 2(2-3).
- Preston, John, (2016), Como manejar las emociones, Editorial Pax México, México, p. (33 -37) Rocha M. *Psicología Intervención Psicológica*.
- Rudow, B. (1999). **ESTRÉS Y AGOTAMIENTO EN LA PROFESIÓN DOCENTE: ESTUDIOS, PROBLEMAS Y PERSPECTIVAS DE INVESTIGACIÓN**. Primera Edición. Ediciones Cambridge University Press. Reino Unido / Nueva York. pp. 38-58
- Rojas, L. V., Huamán, C. J. V., & Salazar, F. M. (2020). Pandemia COVID-19: repercusiones en la educación universitaria. *Odontología sanmarquina*, 23(2), 203-205.
- Salazar Neyra, C. A. (2020). Diseño de un sistema generador de señales eléctricas para el tratamiento de dolor muscular y migraña causados por elestréslaboral.<https://repositorio.utp.edu.pe/handle/20.500.12867/2838>
- Salovey, P., & Mayer, R. (2018). Emociones Funciones Pag.11. https://scholars.unh.edu/psych_facpub/312/
- Sánchez Mayra,(2018) el estrés laboral y el desempeño de los trabajadores en la empresa (págs.17-18). <https://aetox.es/wp-content/uploads/2009/04/Estres-laboral.pdf>
- Silla, J. M. P. (2001). El estrés laboral: una perspectiva individual y colectiva. *Prevención, trabajo y salud: Revista del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo*, (13), 18, 38. <https://journals.copmadrid.org/jwop/files/52169.pdf>
- Vera, O. F. (2017). Los estados de ánimo y el autoestima en los estudiantes de 10mo año de Educación General Básica paralelos “a”, “b” y “c” de la Unidad Educativa Mario Cobo Barona de la ciudad de Ambato Tesis de licenciatura Universidad Técnica de Ambato.[https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24683/1/TEISIS%20FINA L%20OSCAR%20VERA.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24683/1/TEISIS%20FINA%20L%20OSCAR%20VERA.pdf)
- Salovey, P., & Mayer, R. (2018). Emociones Funciones Pag.11

11. Anexos

Anexo 1. Escala de Estrés Percibido.

ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO

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

	Nunca	Casi Nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0 1	2	3	4	
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0 1	2	3	4	
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0 1	2	3	4	
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0 1	2	3	4	
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0 1	2	3	4	
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0 1	2	3	4	

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

Fuente: "Google Académico"

Elaborado por: Cohen et al. (1983).

Aplicado por: Paula Isabel Carrillo Coronel

Anexo 2. Inventario de Burnout de Maslach.

(INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH)

A continuación, encontrará una serie de enunciados acerca de su trabajo y de sus sentimientos en él. Le pedimos su colaboración respondiendo a ellos como lo siente. No existen respuestas mejores o peores, la respuesta correcta es aquella que expresa verídicamente su propia existencia. Los resultados de este cuestionario son estrictamente confidenciales y en ningún caso accesible a otras personas. Su objeto es contribuir al conocimiento de las condiciones de su trabajo y mejorar su nivel de satisfacción.

A cada una de las frases debe responder expresando la frecuencia con que tiene ese sentimiento de la siguiente forma:

- (1) Nunca
- (2) Algunas veces al año
- (3) Algunas veces al mes
- (4) Algunas veces a la semana
- (5) Diariamente

Por favor señale el número que considere más adecuado

	ITEMS	1	2	3	4	5
A. E.	1. Me siento emocionalmente defraudado en mi trabajo.					
A. E.	2. Cuando termino mi jornada de trabajo me siento agotado.					
A. E.	3. Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento agotado.					
R. P.	4. Siento que puedo entender fácilmente a las personas que tengo que atender.					
D.	5. Siento que estoy tratando a algunos beneficiados de mí, como si fuesen objetos Impersonales.					
A. E.	6. Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa.					

R. P.	7. Siento que trato con mucha efectividad los problemas de las personas a las que tengo que atender.						
A. E.	8. Siento que mi trabajo me está desgastando.						
R. P.	9. Siento que estoy influyendo positivamente en las vidas de otras personas a través de mi trabajo.						
D.	10. Siento que me he hecho más duro con la gente.						
D.	11. Me preocupa que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.						
R. P.	12. Me siento muy enérgico en mi trabajo.						
A. E.	13. Me siento frustrado por el trabajo.						
A. E.	14. Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo.						
D.	15. Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a las personas a las que tengo que atender profesionalmente.						
A. E.	16. Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa.						
R.P.	17. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable en mi trabajo.						
R. P.	18. Me siento estimulado después de haber trabajado íntimamente con quienes tengo que atender.						
R. P.	19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.						
A. E.	20. Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades.						
R. P.	21. Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada.						
D.	22. Me parece que los beneficiarios de mi trabajo me culpan de algunos problemas.						

Fuente: "Google Académico"

Elaborado por: Maslach y Jackson (1981).

Aplicado por: Paula Isabel Carrillo Coronel

Anexo 3. Certificado de traducción del Abstract.



Unidad Educativa Fiscomisional “Mercedes de Jesús Molina”

Loja, 21 de abril del 2022

Lic.

Carlos Vivanco C.

**DOCENTE DE INGLÉS DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL
“MERCEDES DE JESUS MOLINA”.**

A petición verbal de la parte interesada:

CERTIFICA

Que, la traducción del documento adjunto solicitado por la Srta. **PAULA ISABEL CARRILLO CORONEL** con cedula de ciudadanía No. **1150598546**, cuyo tema de investigación se titula: Impacto del estrés laboral, en los estados emocionales de los maestros de la “unidad educativa Marieta de Veintimilla” sección matutina de la ciudad de Loja durante el periodo de pandemia marzo 2020-agosto 2021, ha sido realizada por Lic. Carlos Vivanco, docente de la Unidad Educativa “Mercedes de Jesús Molina”.

Esta es una traducción textual del documento adjunto, y el traductor es competente para realizar traducciones.

Lo certifico en honor a la verdad, facultando al portador del presente documento, hacer el uso legal pertinente.

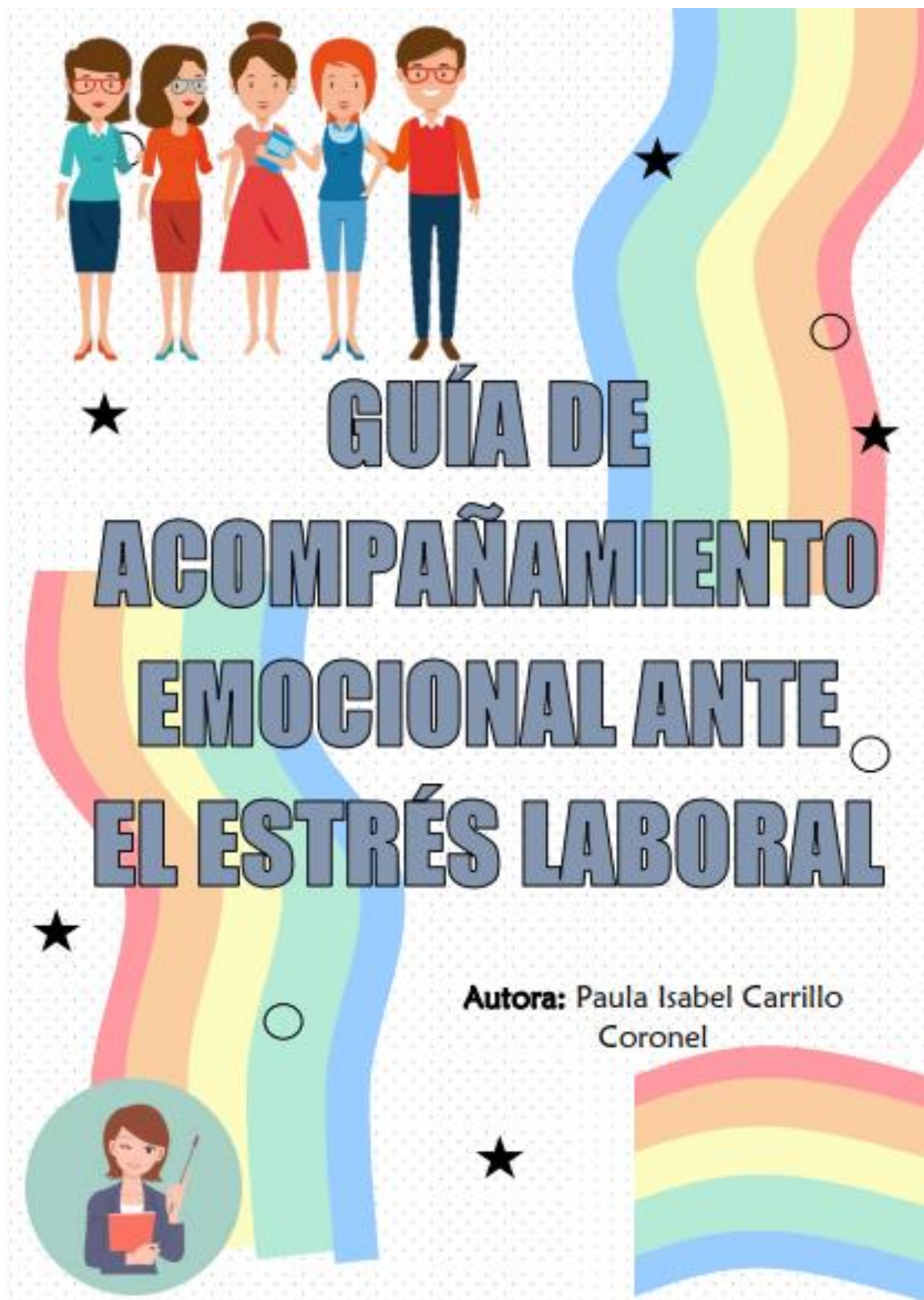
Atentamente



Firmado electrónicamente por:
**CARLOS XAVIER
VIVANCO CARRION**



.....
**Lic. Carlos Vivanco C.
DOCENTE DE INGLÉS**






ÍNDICE

Presentación	2
Módulo I	6
Actividades de relajación.....	11
Módulo II	12
Actividades de Aceptación.....	17
Módulo III	18
Actividades de Manejo Emocional.....	23
Módulo IV	24
Actividades de Mejora Emocional	30
Conclusiones.....	31
Recomendaciones	32
Bibliografía	33
Anexos	43



Presentación



El presente manual de acompañamiento emocional, es una herramienta didáctica con el cual procuramos de una forma comprensible y positiva **Ofrecer al personal docente estrategias psicoterapéuticas para un acompañamiento en la regulación emocional, debido al estrés en el área laboral** y con ello difundir entre la comunidad educativa información básica para la formación de docentes, que incluye estrategias innovadoras que complementen la labor cotidiana que se realiza en las aulas, fortaleciendo sus emociones y la educación de las mismas.


En esta guía de acompañamiento emocional se encuentran 20 actividades agrupadas en:

Módulo I: Relajación


Módulo II: Aceptación

Módulo III: Manejo Emocional

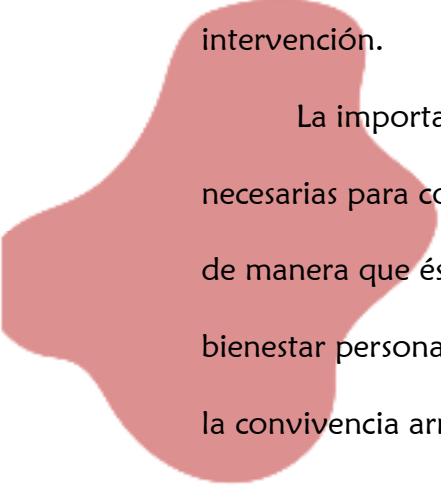
Módulo IV: Mejora Emocional



Por cada uno de los aspectos se ha propuesto actividades, mismas que están agrupadas por módulos cada una de las actividades que se presentan se definen como un recurso para el personal docente, las cuales podrán ser utilizadas como una acción a ejecutar aprendiendo sobre las emociones para el beneficio de su desarrollo integral, y por lo tanto su educación emocional. Se trabajará en el planteamiento de un objetivo que se pretende alcanzar al momento de ejecutarlas, los materiales necesarios para su cumplimiento, la descripción o procedimiento a seguir, una estrategia de evaluación con la cual damos una valoración de lo aprendido y finalmente una observación. Es importante mencionar que para la realización de nuestro manual se ha visto conveniente utilizar un lenguaje sencillo y fácil de comprender para adaptar cada una de las actividades, es de vital importancia la comprometida participación y una adecuada realización de las actividades, de manera que se logre reducir el mal manejo de las emociones debido al estrés laboral.



Es por ello , que, debido a la necesidad de fortalecer las competencias emocionales de la conciencia y regulación emocional, se concluye la pertinencia de brindar al personal docente, dichas actividades mismas que están dentro del enfoque psicoterapéutico el cual busca un mejoramiento de diversos aspectos de la personalidad o comportamiento que generan problemáticas en diversas esferas del contexto social e individual la promoción de la educación emocional mediante nuestro manual, podrá ser utilizado dentro del contexto de aula, cuando el profesorado lo considere necesario, como acciones de manejo, prevención, mediación e intervención.




La importancia de esto se remite a buscar que las personas tengan las herramientas necesarias para conocer, expresar y manejar sus propias emociones y las de las demás personas, de manera que éstas no afecten negativamente sus vidas, y que, por el contrario, promuevan el bienestar personal, social y emocional en la búsqueda de actitudes y conductas que promuevan la convivencia armónica en el aula; lo cual se aprecia como uno de los objetivos a lograr con las maestras y los maestros.

El Manual es una propuesta psicoterapéutica abierta, que ofrece dos maneras de trabajar:


- 1) **De forma lineal:** aspecto por aspecto es decir primero todas las actividades de relajación, aceptación, manejo emocional, y por último la forma en cómo mejorar.
- 2) **Aleatoriamente** trabajando una actividad de un aspecto y luego otra de otro, según sea de interés de los maestros y maestras. Es una propuesta abierta para que sean los maestros quienes le saquen el mayor provecho a la guía, adaptándolo a sus necesidades específicas procurando siempre conseguir un aprendizaje.





No existe tiempo para la utilización de las orientaciones, ya que todo depende del momento en que sea necesario. Se recomienda utilizar cada una de las orientaciones de manera correcta y siguiendo los lineamientos propuestos, de esta manera le resultará más efectiva su comprensión y ejecución.



The background features a whimsical design with overlapping, scalloped-edged clouds in shades of pink, light blue, and light purple. Scattered throughout are grey five-pointed stars, some of which are suspended by thin black lines, and small, faint blue circular patterns.

MÓDULO I

RELAJACIÓN

ACTIVIDAD #1

Nombre: Relajamiento

Objetivo: Conseguir mediante movimientos corporales conscientes, un proceso de autorregulación física y emocional, evitando la tensión o irritabilidad.

Materiales:

- Música relajante
- Manta
- Hoja

Tiempo: 30 minutos



Descripción:

- Siéntate en un lugar cómodo o tumbate sobre una manta, donde no te interrumpa nadie ni puedan molestarte ruidos intensos. Escucha música suave o simplemente permanece en silencio.
- Respira profundamente, contando despacio hasta 5 al inhalar el aire. Nota como el cuerpo se expande. Expulsa el aire contando despacio hasta 5.
 - Repite la inspiración profunda mientras tensas los músculos de los pies y notas la sensación. Mantenga la tensión durante 3 segundos.
 - Expulsa el aire mientras relajas los músculos tensados. Nota la relajación.
 - Repite los pasos con otro grupo de músculos, avanzando desde los pies hacia las pantorrillas, los muslos, el estómago, los brazos y las manos.
 - Quédate disfrutando de ese estado simplemente observando tus sensaciones y tus pensamientos sin aferrarte a ellos. El efecto puede ser más benéfico si mentalmente repites alguna palabra que asocies a la sensación de calma.

Estrategia de Evaluación

Para dar por finalizada la actividad vamos plasmar en una hoja de papel solicitada ¿cómo se sintió al realizar la actividad? ¿qué emoción sintió al empezar y al momento de finalizar la actividad?

De esta forma podremos evaluar nuestras emociones al realizar en una próxima oportunidad esta actividad.

Observación

EMOCIÓN



Hay muchas emociones, y en ocasiones, todo lo queremos reducir a la tristeza, el enojo y la alegría. En la medida en la que nosotros podamos identificar cómo nos sentimos, seremos capaces de comunicarnos de manera más asertiva.

ACTIVIDAD #2

Nombre: Mándalas

Objetivo: Descansar la mente y los sentidos, mediante la armonía de sus formas y figuras, reconociendo su estado anímico que está vivenciando.

Materiales:

- Pinturas
- Silueta impresa (Anexo1)
- Música Relajante
- Lápiz

Tiempo: 20 minutos



Descripción

Antes de empezar prepara un espacio con una luz cálida, una temperatura adecuada y una música relajante. Por supuesto dicho espacio estará adecuado con una mesa y silla a su altura en la que esté cómodo.

Coloca todos los materiales al alcance de tus manos para evitar inconvenientes.

Una vez listo con todo el material empiece a colorear la mándala de su preferencia intentando darle su estilo propio con el uso de los colores.

Estrategia de Evaluación

Para la evaluación vamos a realizaremos la siguiente Técnica denominada DROP en búsqueda de reforzar la relajación obtenida.

Detener: Pare cualquier actividad que se encuentre realizando

Respirar: Respire con atención, sienta cómo entra y sale el aire por su nariz, como baja por su garganta, pecho y llega a su abdomen.

Observar: Cómo está, que emoción está sintiendo, sin cambiar lo que está experimentando. Permita sentir.

Proceder: Regrese a lo que estaba haciendo, valorando la emoción que ha sentido al realizar esta pequeña técnica.

Observación

Se recomienda colorearlos desde fuera hacia adentro, como signo de ir de lo más general, externo y amplio, hasta adentrarnos en nuestro propio yo, como ejercicio de introspección y viaje hacia nuestro interior. Se recomienda pintarlos en un lugar tranquilo que invite a disfrutar del momento, sin prisas y sin agobios. Podemos hacerlos mientras escuchamos música suave y también podemos acondicionar el ambiente encendiendo alguna vela o una barrita de incienso.



ACTIVIDAD #3

Nombre: Soy un Globo

Objetivo: Disminuir el estrés muscular y mental, mediante la técnica de la respiración, aumentando así la confianza en uno mismo, ganando un autocontrol y regulación de sus emociones.

Materiales:

- Hoja de papel
- Lápiz
- Música relajante



Tiempo: 30 minutos

Descripción

Esta actividad consiste en la simulación de ser un globo que se infla y desinfla lentamente. La clave radica en que la persona respire de forma suave y profunda para que vaya liberando la energía contenida mientras pone en práctica la técnica.

Para ello realizaremos los siguientes pasos para lograr realizar con éxito nuestra actividad.

Paso N.º 1 Se solicita que la persona que se ponga cómodo y escuche la música relajante. Realicé un pequeño estiramiento de todo su cuerpo empezando con la cabeza terminando con sus extremidades inferiores.

Paso N.º 2 Se invita a que cierre sus ojos e imaginen que se convierte en un globo. A medida que van inhalando aire, se inflará como si fuese globo tratando de expresar una emoción con sus gestos. Luego y muy pausadamente pueden desinflarse solamente exhalando cambiando de emoción mediante sus gestos.

Paso N.º 3 Luego de hacer esta práctica, se solicita que abran suavemente sus ojos. Y se pregunte lo siguiente: ¿En qué situaciones han sentido que son “como un globo” y deben soportar o tolerar algo? ¿Cómo han resuelto esa situación?

Estrategia de Evaluación

Para la evaluación vamos a solicitar que en la hoja de papel escriba qué emociones sintió al momento de inflar y al momento de exhalar guardando así un registro de sus emociones que sintió al realizar la actividad y de esta forma poder evaluar nuestras emociones al realizar en una próxima esta actividad.

Observación

Lo primero que se debe hacer al finalizar esta actividad denominada soy un globo es pensar el parecido que tiene el globo a una persona, es decir, un globo puede inflarse y contener mucho aire dentro, pero si el globo se excede de la cantidad de aire que puede tener dentro, este revienta. Es por ello que es mejor expresar nuestras emociones y no tenerlas acumularlas.

Optimismo: aumenta la energía y la vitalidad, estimulando el pensamiento positivo.



ACTIVIDAD #4

Nombre: Respiración de la abeja

Objetivo: Liberar la mente de la agitación, frustración o ansiedad mediante la meditación, logrando un estado de relajamiento total.

Materiales:

- Música relajante
- Manta

Tiempo: 20 minutos



Descripción

1. Siéntate derecho en un lugar o rincón tranquilo y ventilado con los ojos cerrados. Mantén una suave sonrisa en tu cara.
2. Coloca tus dedos índices en tus oídos. Hay un cartílago entre tu mandíbula y el oído. Coloca los dedos índices en el cartílago.
3. Toma una inhalación profunda y mientras respiras mantén presionado el cartílago. Puedes mantener presionado o soltar y presionar suavemente el cartílago con tus dedos mientras haces el sonido de un zumbido fuerte como una abeja.
4. También puedes hacer un zumbido suave, pero es mejor hacerlo fuerte para obtener mejores resultados.
5. Inhala otra vez y repite este ejercicio 6-7 veces.

Mantén los ojos cerrados por un rato. Observa las sensaciones en el cuerpo y la quietud interna.

Estrategia de Evaluación

Para la evaluación realizaremos un análisis sobre las emociones que sentí al realizar la actividad nombrándolas en voz alta y respondiendo del porque sentí dicha emoción en ese momento y a su vez valoraremos de cuándo podríamos aplicar este tipo de actividad en la

Observación

También puedes practicar la respiración abeja acostado sobre la espalda o sobre tu lado derecho. Si lo haces acostado haz el zumbido y no te preocupes por mantener el dedo en el oído. Puedes practicar la respiración de la abeja 3-4 veces al día.



ACTIVIDAD #5

Nombre: Imitar a una rana

Objetivo: Reducir el comportamiento impulsivo; mediante la reflexión, que permita el fortalecimiento del autoconocimiento y la autoconfianza.

Materiales:

- Música relajante
- Cojín
- Lápiz
- Hoja



Tiempo: 30 minutos

Descripción

Ejemplo

"Una rana se sienta muy quieta mientras observa lo que pasa. Si te sientas como una rana solo te mueves para lo que realmente necesitas. La rana está sentada quieta, inmóvil, y cuando respira su barriguita se abulta un poco y después se hunde de nuevo. Ella se da cuenta de todo lo que pasa a su alrededor, pero no reacciona. Sigue sentada tranquila y atenta".

- Sentados cómodamente en una silla o en el suelo con un cojín.
- Nos colocamos con la espalda recta y relajada y los pies apoyados sobre el suelo.
- Cerramos nuestros ojos y nos imaginamos que somos una rana y estamos sentado igual que ella.
- Tu cuerpo está quieto, tu cabeza está quieta, tu boca está quieta, tus ojos están quietos, tus brazos están quietos, tus manos están quietas. Si se mueve algo de nuestro cuerpo no pasa nada, solamente nos damos cuenta de que parte se mueve. También nos daremos cuenta de nuestra respiración al inspirar y exhalar.
- Coloca tus manos en tu estómago y respira e inspira. Ahora también puedes fijarte en la respiración en tu nariz como ingresa el aire.
- Coloca tus manos en tu boca y siente al exhalar el aire, controla tu respiración.
- Es importante imitar el ejemplo para lograr un estado de calma.

Estrategia de Evaluación


Para dar por culminada la actividad realizaremos un listado de las emociones que pudo sentir al realizar la actividad, ubicando al inicio la emoción principal. Evaluando del porque sentí la emoción escrita.

La relajación ayuda a mejorar la autoestima.



Observación

Comunicar nuestras emociones puede ser complicado porque no siempre el otro está en la disposición de escuchar empáticamente, o al menos con la suficiente atención, para llegar a acuerdos. Generalmente escuchamos para responder, más no para comprender o respondemos porque escuchamos, más no porque comprendimos lo suficiente.

The background features a whimsical design with overlapping, scalloped-edged clouds in shades of pink, light blue, and light purple. Interspersed among the clouds are several grey five-pointed stars, some of which are suspended by thin black vertical lines. Small, light blue circular speckles are scattered throughout the white background.

MÓDULO II

ACEPTACIÓN

ACTIVIDAD #6

Nombre: ¿Cómo me siento?

Objetivo: Identificar las emociones que sentimos mediante la auto descripción, expresándolas con mayor libertad.

Materiales:

- Hoja de modelo (Anexo2)
- Lápiz

Tiempo: 15 minutos



Descripción

Mediante la hoja de trabajo se le presentaran tres contextos: casa, trabajo y otros lugares, donde usted deberá escribir en los espacios pequeños que se encuentran alrededor de las estrellas grandes tres o más emociones que comúnmente experimenta estando en esos lugares.

Estrategia de Evaluación



Para dar por finalizada la actividad vamos a realizar la evaluación mediante una reflexión sobre las emociones que hemos escrito y analizaremos sobre cuáles son los factores que influyen para que me sienta de dicha forma en cada lugar.

Observación

Las personas usualmente se enfrentan a muchas situaciones en cada uno de los contextos en los que se desenvuelve, muchas de ellas agradables, otras situaciones no tanto, lo importante de esto es que puedan reconocer lo que experimentan en esos contextos y poder encontrarle sentido a todo lo que siente y sucede a su alrededor y darse cuenta si se sienten a gusto y de no ser así qué puede hacer para sentirse mejor. El trabajo, el hogar, son lugares que no se pueden evitar, de aquí radica la importancia de sentirse satisfecho o satisfecha en cada uno de esos lugares porque de eso va a depender tu estabilidad emocional.



ACTIVIDAD #7

Nombre: La cara de las Emociones

Objetivo: Identificar la expresión facial al momento que se está experimentando una emoción para el reconocimiento de sus propias emociones.

Materiales:

- Hojas de trabajo “Formando caritas” (Anexo3)
- Plato plástico
- Goma
- Tijeras

Tiempo: 30 minutos



Descripción

Existen muchas emociones como la felicidad, enojo, amor, tristeza y miedo que es muy común que todas las personas las sientan en un determinado momento es por ello que se plasmará que emoción se está sintiendo en este preciso instante.

1. Se coloca el plato de plástico sobre la mesa.
2. Con la ayuda de las hojas de con ojitos, nariz, cejas, bocas felices, tristes, enojadas, asustadas (Anexo) se procede a recortar la que esté acorde a la emoción que se desea plasmar.
3. Se coloca los recortes y se los pega con ayuda de la goma en el plato simulando que es la silueta del rostro.
4. Comentar el motivo del porqué siente esa emoción.

Estrategia de Evaluación

Para finalizar la actividad a manera de evaluación vamos a realizar un **conversatorio** en voz alta realizaremos la lectura y respuesta de las siguientes **interrogantes** ¿Cuál emoción he experimentado el día de hoy? ¿Qué situación **hizo que** sintieran esta emoción? ¿Cómo me comporto cuando experimento esa emoción? Analizando cada respuesta y de esta forma reflexionado sobre **nuestra** emociones sentidas en la actividad y en la vida diaria.

La forma de expresar las emociones no es igual para todos

Observación

Se recomienda evitar, en lo posible, ruidos bruscos; escasez o cambios repentinos de luz; estimulación excesiva (tele o música de fondo sin parar, hablar a la vez). Un poco de música suave (en algunas personas es muy eficaz).



ACTIVIDAD #8

Nombre: ¿Como me siento?

Objetivo: Conocer las emociones y sentimientos que nos producen, definiendo las emociones a partir de experiencias vividas.

Materiales:

- Hoja de trabajo (Anexo 4).
- Lápiz.
- Nota o papel pequeño.



Tiempo: 25 minutos

Descripción

A continuación, se le presenta un asocie de posibles situaciones que usted puede experimentar en su vida diaria, en la columna de la derecha se encuentran emociones que usted pueda sentir a raíz de dichas situaciones, coloque en la columna de la izquierda la sigla(s) de la emoción que le genera esa situación. Puede seleccionar una o varias emociones.

Estrategia de Evaluación

Para el cierre de la actividad vamos a evaluar comentando sobre cuál es la emoción que más predomino en las respuestas anotándola en un papel pequeño para su respectiva reflexión del porque dicha emoción ha predominado en nuestro estado de ánimo.

Observación

El conocer la emoción que comúnmente experimentas te ayuda a saber cómo estás por dentro, es decir, a detenerte por un momento y pensar un poco en lo que está sucediendo en tu vida y si te sientes satisfecho o satisfecha con lo que usualmente sueles hacer. Así mismo el conocer tu reacción hacia dichas situaciones te ayuda a saber si te sientes complacido o complacida con lo que usualmente sueles hacer en tu vida diaria y de no ser así se hace necesario encontrar la manera de sentirte cómodo o cómoda con tu vida.



ACTIVIDAD #9

Nombre: Cuento de Identificar

Objetivo: Identificar la emoción que siente el día de hoy, mediante la comparación, para su respectivo autoconocimiento de los estados emocionales.

Materiales:

- Cuento de animalitos “Adivina a quién encontré dentro de mí” (Anexo 5)
- Hojas blancas
- Lápiz de escribir.



Tiempo: 35 minutos

Descripción

1. Se leerá en voz alta el cuento.
2. Una vez finalizado se le pedirá al docente que piense con cuál animal del cuento se siente identificado en ese momento.
3. Ahora utilizará una hoja en blanco donde realizará un dibujo del animal con el que se siente identificado.
4. Se le pedirá que comente por qué consideran que se parecen a ese animal y qué les genera sentirse así.

Estrategia de Evaluación

Para evaluar realizaremos un análisis sobre las emociones que sentí al realizar la actividad y a su vez contestaremos y analizaremos las siguientes preguntas ¿Con cuál animal se identifican el día de hoy? ¿Por qué consideran que se parecen o sienten como ese animal? ¿Cómo se sienten siendo ese animal?

Observación

Hay que tomarse el tiempo correspondiente para la actividad y así conectar con el cuento. De forma que no se debe tener prisa, hay que implicarse al máximo y disfrutar de estos momentos que nos permiten conectar con nuestro interior y analizar nuestra propia realidad que se pueda plasmar al desarrollar la actividad.

La emoción está ligada a la salud física



ACTIVIDAD #10

Nombre: Emoción expresada

Objetivo: Identificar las emociones que experimentan en el transcurso del día, mediante la autodescripción; para su respectiva valoración.

Materiales:

- Música relajante
- Lápiz
- Hoja (Anexo 6)

Tiempo: 20 minutos



Descripción

En la tabla a continuación se le solicita que en la columna de la izquierda escriba el día en que está desarrollando esta estrategia y en la columna de la derecha escriba la(s) emoción(es) que experimentó en el transcurso de ese día y la situación que originó esa emoción.

Estrategia de Evaluación

Para dar por culminada la actividad realizaremos un pequeño ejercicio de relajación como evaluación para evitar las tensiones posteriores a la actividad realizada. Para este ejercicio le solicitaremos que imagine que es un gato perezoso que acaba de despertar de una hermosa siesta. De un gran bostezo y hace un pequeño maullido. Ahora estire los brazos, las piernas y la espalda, lentamente como un gato, y empiece a relajarse.

Observación

Las emociones son aquello que sentimos y las maneras de reaccionar ante las muchas situaciones de la vida. En ocasiones las emociones toman control sobre nosotros cuando estamos atravesando un momento específico, de ahí la importancia de saber cómo manejarlas, pero debemos entender que el primer paso es conocerlas, una vez que yo pueda nombrar lo que siento, podré saber cómo hacerle frente.



The background features a whimsical design with overlapping, scalloped-edged clouds in shades of pink, light blue, and light purple. Interspersed among the clouds are several grey five-pointed stars, some of which are suspended by thin black vertical lines, giving the impression of a starry night sky or a decorative garland. Small, light blue circular speckles are scattered throughout the white background.

MÓDULO III
MANEJO
EMOCIONAL

ACTIVIDAD #11

Nombre: El efecto en mi

Objetivo: Reconocer la emoción, a través de la interacción con láminas, valorando que causas y consecuencias le produce.

Materiales:

- Hoja de trabajo (Anexo7)
- Lápiz

Tiempo: 20 minutos



Descripción

En la hoja que se presenta en la siguiente página, debe escribir una emoción en la primera línea, debajo del enunciado emoción. Se recomienda empezar por alguna de estas emociones: enojo, miedo, tristeza y alegría. Una vez escrita la primera emoción se llenan los demás espacios solicitados.

Estrategia de Evaluación

Para dar por finalizada la actividad vamos a realizar como evaluación una reflexión sobre las emociones que hemos escrito y analizaremos sobre cuáles son los factores que influyen para que tenga las debidas causas y consecuencias en mi diario vivir.

Observación

El manejo de emociones es una competencia emocional sumamente esencial en la vida de las personas, pero antes de buscar las formas de expresar y manejar las emociones de manera saludable es importante tomar un espacio para conocer qué es lo que está causando dicha emoción, ya que de esta forma se podrá buscar una solución a la situación que está generando esta emoción, así como una forma de manejar dicha emoción de manera saludable. Recuerda dentro de tu diario vivir tomar un momento para pensar cómo actúas ante las vivencias de diversas emociones, esto te ayudará a manejar mejor las emociones.

Las mujeres y los hombres son igual de emocionales



ACTIVIDAD #12

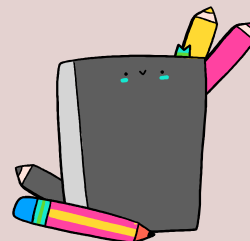
Nombre: El árbol de mis emociones

Objetivo: Desarrollar habilidades en el manejo de las emociones, mediante el autoanálisis, obteniendo una adecuada autorregulación.

Materiales:

- Hojas de papel
- Lápiz

Tiempo: 30 minutos



Descripción

Existen muchas emociones que se experimentan durante un día de trabajo es por ello que realizaremos los siguientes pasos para poder analizar cuál es nuestra respuesta ante la emoción experimentada en los momentos laborables.

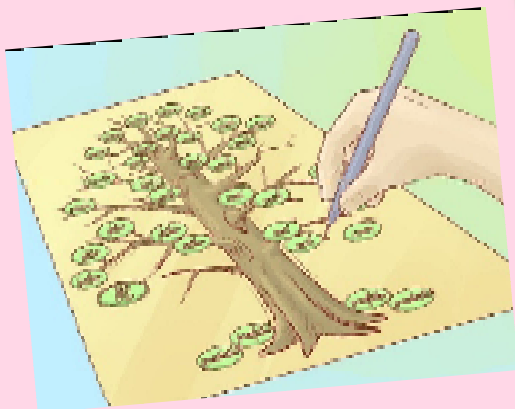
1. Se solicita que realice un dibujo de la silueta un árbol mismo que debe tener raíces.
2. Ahora se le solicita que en las raíces coloque las emociones que sintió en el día de trabajo.
3. Una vez escritas dichas emociones, dentro del árbol procederá a escribir con palabras cortas que le hizo sentir dicha emoción.
4. Analizar y reflexionar sobre las respuestas dadas.

Estrategia de Evaluación

Para evaluar la actividad vamos a realizar un conversatorio en voz alta empezaremos con la lectura y respuesta de las siguientes interrogantes ¿Por qué esa situación hizo que sintieran esta emoción? ¿Cómo me comporté al experimentar esa emoción? De esta forma vamos analizando cada respuesta y reflexionado sobre como nuestras emociones sentidas nos dejan actuar en la vida diaria.

Observación

Se recomienda realizar la actividad en un ambiente tranquilo sin distractores donde se pueda desarrollar una interiorización personal y se pueda plasmar la realidad en que la persona está viviendo o atravesando.



ACTIVIDAD #13

Nombre: Técnica del Semáforo Emocional

Objetivo: Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas; mediante la reflexión para un equilibrio emocional.

Materiales:

- Lápiz.
- Nota o papel pequeño.

Tiempo: 30 minutos



Descripción

A continuación, se le presenta un papel o nota pequeña donde procederá a escribir una emoción negativa que ha sentido en el transcurso del día. Una vez escrito el papel se procederá a realizar los siguientes pasos con dicha emoción.

1. El primer paso consiste en detenernos y pensar, cuáles serían nuestras posibles respuestas impulsivas ante nuestra emoción negativa.
2. El segundo paso consiste en racionalizar la situación y hacer un pequeño estudio de pros y contras sobre nuestras posibles respuestas, generando en ocasiones varias alternativas y seleccionando la más adaptativa a la situación.
3. Una vez seleccionada la respuesta (conductual y cognitiva) se procede a pensar en cómo esta respuesta puede mejorar el actuar en nuestra vida diaria y ante diversas situaciones.

Con esto se evita herir a otras personas y se buscan respuestas asertivas.

Estrategia de Evaluación

Para finalizar la actividad vamos a realizar la siguiente técnica de relajación a manera de evaluación para ello necesitarás sentarte en una silla cómoda y empezar a realizar inspiraciones profundas; a su vez **dirigirás** tu atención hacia tu respiración y mentalmente deberás recitar una frase como "me relajo", "me calmo" o alguna otra que evoque la acción de dejar la ansiedad o emoción de ejecutar la actividad previamente realizada. Puedes recitar esta frase al final de cada **exhalación**. Dejando así un estado de calma corporal y mental.

Las palabras emocionales nos ayudan a controlar nuestras emociones



Observación

Las emociones negativas pueden ser peligrosas, ya que el objetivo de impulso muchas veces puede ser dañar mediante el ataque verbal o físico, esto no quiere decir que esta emoción se deba suprimir o evitar, puesto que la expresión emocional es sumamente importante, por lo cual se debe de buscar las formas más apropiadas de expresar esta emoción de manera que no dañe a la propia persona ni a los demás. Es importante que ponga en práctica en su vida diaria esta estrategia que se brindan como recomendación para el manejo de las emociones negativas, de manera que pueda reflexionar y conocer cómo actuar al momento que experimenta dicha emoción.

ACTIVIDAD #14

Nombre: Lo positivo y Negativo

Objetivo: Desarrollar la habilidad de autovaloración, mediante el autoanálisis, logrando automotivarse emocionalmente.

Materiales:

- Hojas de trabajo
- Lápiz.



Tiempo: 35 minutos

Descripción

1. Lea la hoja de trabajo “Pensamientos negativos y positivos” como ejemplo.
2. Realice una lista de pensamientos negativos que le generen ansiedad o enojo durante su trabajo.
3. En el cuadro en blanco coloquen sus pensamientos negativos que cree correspondiente y que los trasmitan en forma positiva.

Estrategia de Evaluación

Para evaluar realizaremos un análisis sobre las emociones que permitieron que escriba tanto los pensamientos negativos como los positivos reflexionando sobre cada escrito y del porque es importante saber expresar lo que sentimos para mejorar nuestra capacidad de motivación

Observación

Realiza la actividad cuando te sientas cómodo y no sientas presión Toma el tiempo correspondiente para poder culminarla. Toma conciencia de la interacción que existe entre emoción, cognición (pensamientos) y comportamiento; los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción y ambos pueden regularse por medio de la cognición.



ACTIVIDAD #15

Nombre: Respiro emocional

Objetivo: Desarrollar la habilidad en el dominio de las emociones no expresadas; mediante la relajación, evitando colapsos emocionales.

Materiales:

- Música relajante

Tiempo: 35 minutos

Descripción

1. Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Cierra los ojos.
2. Piensa en la emoción que más te costó expresar en todo el día.
3. Ahora relaja lentamente todos los músculos del cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos de tu cuello y la cabeza.
4. Una vez que hayas relajado los músculos del cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante. Cualquiera que sea el lugar, imagínate relajado y despreocupado.
5. En este momento realiza las siguientes respiraciones:
6. Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4 y piensa en la emoción sentida.
7. Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4 y dices en voz alta la emoción sentida.
8. Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8 y vuelves a pensar en dicha emoción.
9. Repite el proceso anterior hasta que sientas tranquilidad.

De lo que se trata es de hacer las distintas fases de la respiración de forma lenta y un poco más intensa de lo normal, pero sin llegar a tener que forzarla en ningún momento. Para comprobar que haces la respiración correctamente puedes poner una mano en el pecho y otra en el abdomen. Estarás haciendo correctamente la respiración cuando sólo se te mueva la mano del abdomen al respirar (algunos le llaman también respiración abdominal) con la mezcla de una técnica de respiración vamos pensando y enunciando la emoción que más nos costó expresar.

Estrategia de Evaluación

Para dar por culminada la actividad realizaremos una pequeña evaluación con un análisis del porque es bueno tratar de expresar nuestras emociones y de cómo afecta el guardar dicha emoción a nuestro comportamiento con las demás personas.

Observación

Dentro de la cotidianidad sobre todo dentro de las tareas docentes surgen situaciones y momentos que suelen ser de mucho estrés, lo que desencadena una serie de emociones negativas y perjudiciales para el organismo y por ende resulta en un menor desempeño en el trabajo que se realice como docente. Es por esto que se denota la importancia de promover espacios en los cuales se puedan realizar actividades de esparcimiento y relajación, que conlleven a los docentes y las docentes a mejores estilos de vida y puedan equilibrar su mente y por ende sus emociones.

El olfato afecta las emociones



The background features a white space with colorful, scalloped-edged clouds in shades of pink, purple, and blue. Grey stars of various sizes are scattered throughout, some hanging from thin black lines. Small, light blue circular patterns are also present.

MÓDULO IV
MEJORA
EMOCIONAL

ACTIVIDAD #16

Nombre: Rueda Emocional

Objetivo: Autoconocimiento de los factores emocionales mediante el análisis y reconocimiento, mejorando la forma de valoración de sentimientos.

Materiales:

- Hoja de modelo (Anexo 8)
- Lápiz

Tiempo: 30 minutos



Descripción

1. Para iniciar la actividad le entregamos una hoja de papel que contiene un círculo con espacio para escribir la emoción que deseamos trabajar.
2. A continuación, el participante dará inicio rellenando los espacios en blanco.
3. Por ejemplo, si se trabaja la felicidad, los participantes deben apuntar a su alrededor palabras claves que considere le den felicidad: pareja, amistades, trabajo, ocio, etc.
4. Después éste evalúa del uno al diez cada palabra para saber en qué momento considera que se encuentra o cual es el grado de importancia para que le genera dicha emoción.
5. Realizamos una pequeña lectura sobre lo apuntado en la hoja de trabajo



Estrategia de Evaluación

Para dar por finalizada la actividad vamos a realizar la evaluación reflexionando sobre la emoción que hemos escrito y analizaremos sobre cuáles son los factores que influyen para que me sienta de dicha forma valorando que aspecto es el que se encuentra en primera categoría y a su vez el que está en último lugar analizando la prioridad que tiene en nuestra vida.

Observación

La conciencia en uno mismo es la capacidad de reconocer los nuestros propios sentimientos.



ACTIVIDAD #17

Nombre: Mi rostro y mi emoción

Objetivo: Expresar las emociones por medio de los gestos faciales, liberando emociones no expresadas.

Materiales:

- Espejo



Descripción

-Mírese en el espejo y practique diferentes expresiones para ver las arrugas o líneas que se dibujan en el rostro y el movimiento de las cejas y la boca. Le proponemos que realice la siguiente serie para poder observar dichos rasgos.

1. Practique la expresión de miedo o asombro levantando las cejas como diciendo: ¡Oh, qué susto, no podré resistirlo! Fíjese en las líneas paralelas que se forman en la frente.
2. Siéntase patético, dolido y enfadado como si dijera: ¿Por qué me has hecho daño otra vez? ¡Me la vas a pagar! Fíjese en las líneas verticales que se forman en el entrecejo.
3. Ahora se trata de mostrar desprecio o desdén. Arrugue un poco la nariz como diciendo: ¡Qué asco! Observe las líneas que descienden desde los lados de la nariz hacia la boca.
4. Intente mostrarse triste, a punto de llorar. Para ello, saque el labio inferior y haga un puchero. Los labios se curvan hacia abajo y verá que la piel de la barbilla se arruga.
5. Ahora siéntase feliz y sonría ampliamente como si estuviera muy complacido. La boca se curva hacia arriba y se forman arrugas alrededor de la boca, como si estuviera entre paréntesis; los músculos de la mejilla empujan la piel de los ojos provocando las «patas de gallo».
6. Esta vez debe sentirse muy enfadado; para ello, apriete los labios con rabia: unas líneas diminutas se dibujan alrededor de la boca.

Estrategia de Evaluación

Para evaluar la actividad, vamos a, observar nuestra cara sin ningún tipo de expresión y observar las líneas o arrugas. ¿Cuáles abundan más: las patas de gallo (felicidad), las arrugas verticales del entrecejo (enfado), las líneas horizontales de la frente (miedo o asombro), las arrugas o líneas descendentes de la nariz (desprecio), los paréntesis alrededor de la boca (alegría), las arrugas de la barbilla (tristeza) o pequeñas arrugas alrededor de la boca (rabia)? Analizando así que emociones predominan en nuestra vida.

Las emociones negativas son difíciles de fingir



Observación

No siempre se experimentan cambios la primera vez que se realiza una actividad. La mejora de las competencias emocionales requiere práctica y entrenamiento es por ello que debemos motivarnos a realizar al menos una vez a la semana esta actividad propuesta.

ACTIVIDAD #18

Nombre: Música, Pintura y Emoción

Objetivo: Expresar nuestros diversos estados emocionales acumulados en el día de trabajo por medio de movimientos corporales, evitando colapsos en el área laboral.

Materiales:

- Hoja en blanco
- Reproductor de música
- Pinturas

Tiempo: 40 minutos

Descripción

La música despierta recuerdos, experiencias y, por supuesto, emociones.

1. Damos inicio a la primera canción, cerramos nuestros ojos y con buena predisposición la escuchamos. Podemos incentivar la reflexión con frases del tipo: "pensamos en cómo nos hace sentir la canción", " que nos recuerda".
2. Podemos menearnos, realizar algún movimiento bailar o intentar expresar con todo nuestro cuerpo la emoción que sentimos tratando de sentirnos libres sin presiones al expresar nuestras emociones.
3. En el momento que crea correspondiente abra sus ojos y diríjase al papel y a las pinturas ahora empezará a plasmar la emoción que le provoca dicha canción podrá ir repitiendo la reproducción de la canción hasta que decida que ya han acabado su dibujo.
4. Como paso final vamos a decir en voz alta las emociones que hemos sentido al escuchar la canción y a su vez analizaremos el dibujo pintado contestando las siguientes interrogantes ¿Porque dibuje eso? ¿Qué significado tiene ese dibujo para mí?
5. Podemos volver a empezar la actividad cambiando de género de música y descubriendo que emociones genera en esos momentos.

Estrategia de Evaluación

Para evaluar la actividad vamos a relajarnos es importante hacer este paso para tranquilizar nuestro cuerpo y prepararnos para poder empezar con otras actividades que creamos correspondientes olvidando la tensión de realizar nuestros dibujos. Nos tumbamos en el piso, cerramos nuestros ojos, colocamos nuestras manos en la barriga y hacemos unas cuantas respiraciones lentas, inspirando por la nariz y expirando despacio por la boca hasta sentir un estado de relajación completo.

Observación

Todos sabemos bien que la música tiene una enorme capacidad para despertar en las personas sentimientos y emociones. A menudo decimos u oímos: "esta canción me pone de buen humor"; "esta canción es muy alegre"; "esta melodía es muy triste", etc. Incluso ciertas canciones tienen el poder de transportarnos al pasado y recordarnos ciertas personas o épocas de nuestra vida, y a su vez eso suele cambiar nuestro estado de ánimo debemos siempre buscar formas que nos permitan sentir nuestras emociones y a la vez que podamos expresarlas con gran libertad.




ACTIVIDAD #19

Nombre: Manejando mi Enojo

Objetivo: Identificar las acciones que me alteran, a través de estrategias que me permiten tranquilidad cuando estoy enojado.

Materiales:

- 
- Hojas de trabajo
 - Lápiz.

Tiempo: 20 minutos.

Descripción

1. Se toma la hoja de trabajo, a continuación, va a proceder a llenar de forma individual y sincera cada espacio.
2. Luego escribe los consejos más adecuados para ella o él; pueden ser cosas que podrían ayudar para tranquilizarla o tranquilizarlo o que podrían alterarla o alterarlo más al momento de sentir enojo. Algunos ejemplos son: dejarme sola o solo, tratar de razonar, cambiar de tema, contar un chiste, estar conmigo, llevarme de paseo, ofrecerme agua, ofrecerme algo de comer, hacerme hablar, abrazarme, etc.
3. Cuando se dé por terminada la actividad se irá comentando cada punto escrito reflexionado del porque cree conveniente haber escrito dicho consejo.

Estrategia de Evaluación

Para evaluar realizaremos un análisis sobre las emociones que sentí al realizar la actividad y a su vez contestaremos y analizaremos las siguientes preguntas ¿Qué consecuencia puede tener el no poder manejar el enojo? ¿Qué aprendí con la actividad de hoy?

Las Emociones son Contagiosas



Observación

Es de suma importancia que el personal docente deba autoanalizarse y trabajar en el reconocimiento, expresión y manejo de sus propias emociones tanto las positivas como negativas buscando estrategias para su mejora en el manejo de sus emociones.

ACTIVIDAD #20

Nombre: El Buscador

Objetivo: Encontrar palabras de consuelo en los momentos difíciles y conflictivos por medio de la reflexión para un auto ayuda emocional.

Materiales:

- Música relajante
- Lápiz
- Hoja en blanco.

Tiempo: 35 minutos



Descripción

Cuando se encuentre ante una situación difícil o conflictiva en su vida, siga los pasos siguientes:

A) Escoja de entre estas sentencias las que más le consuelen, reconforten o le ayuden a superar el problema:

- No todos los días tienen que ser buenos.
- No puedo escoger cómo me siento, pero puedo escoger cuál es mi actitud con respecto a ello. Es humano estar triste a veces.
- Las emociones negativas no se tienen que desechar, pero tampoco hay que prolongarlas. Puedo reconocerlas y seguir adelante.
- Puede que hoy no suceda lo que quiero, pero mañana quizá sí.
- Cuando una puerta se cierra, otra se abre.
- La desgracia también proporciona crecimiento.
- A veces nos hieren, pero las heridas se cierran.
- Ocurra lo que ocurra encontraré una forma de superarlo.
- Los buenos momentos regresarán.
- Las épocas difíciles me enseñan lo que no quiero y me ayudan a distinguir claramente lo que quiero. Los malos momentos, como los buenos, no duran siempre. Hay que dejar que los malos pasen y valorar los buenos.
- Esto me asusta, pero lo superaré.
- Amo apasionadamente mi maravillosa vida y no espero a que venga un mundo mejor.
- Nadie me puede hacer sentir inferior sin mi permiso.
- En realidad, lo que otra persona piensa de mí no es asunto mío.
- Tengo el poder de escoger cómo quiero sentirme.
- Nunca nadie ha aprendido a nadar sin tirarse al agua.
- La clave de la felicidad es la decisión de ser feliz.
- Puedo sentir tristeza, pero busco la alegría.
- Esto también pasará.
- Después de la noche siempre llega la mañana.



B) Escriba las sentencias que más le reconforten en una cartulina grande y póngalas en un sitio de su casa o lugar de trabajo en el que pueda verlas a menudo.

Estrategia de Evaluación

Para la evaluación realizaremos un pequeño ejercicio denominado la técnica de la tortuga utilizando la analogía con la tortuga, ya que la misma se repliega dentro de su caparazón cuando se siente amenazada, se utilizará para comparar las personas que siente que no puede controlar sus impulsos y emociones ante ciertos estímulos. Es por ello que aplicaremos esta analogía y nos colocaremos en forma simulando a una tortuga, es decir, resguardarse en un caparazón imaginario, para relajarse y pararse a pensar antes de actuar. Así le será más fácil encontrar soluciones a sus problemas sin dañar a los demás ni a uno mismo.



Observación

La inteligencia emocional es una actitud en la cual los individuos reflejan sus emociones y habilidades mentales con la cual llegan a alcanzar el éxito en la vida, en cada uno de ellos se encuentra la capacidad de desarrollar las motivaciones y reacciones adecuadas para todo tipo fenómeno que se les presente tanto en la vida personal como en la laboral, esto también implica el saber ponerse en el lugar de las demás personas y tener auto conciencia para lograr una mejor convivencia en los diferentes ámbitos de su vida.


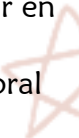


Conclusiones

- Las estrategias psicoterapéuticas dadas en la presente guía, han sido elaboradas con el motivo de brindar la información necesaria a docentes y sociedad en general, sobre cuán importante es tener conocimiento de cómo manejar nuestras propias emociones y las de las personas de nuestro medio, con el fin de proveer un dominio emocional y una mejora en su calidad de vida.
- Con el presente manual, pretendemos dar a conocer estrategias innovadoras a través de actividades lúdicas y herramientas prácticas imprescindibles para el desarrollo personal, la autonomía, y el mejoramiento de diversos aspectos de la personalidad o comportamiento, que pueden ser males adaptativos que generan problemas en diversas esferas del contexto social, laboral o individual de las personas.
- Finalmente, por medio de este trabajo procuramos demostrar que los maestros pueden autoayudarse por medio de un acompañamiento emocional el cual fortalece sus competencias emocionales de la conciencia y su regulación emocional lo que contribuirá al desarrollar de sus potencialidades, mismas que le permitirán ser seres capaces de conocer, expresar y manejar sus propias emociones logrando convertirse en profesionales innovadores y competitivos.



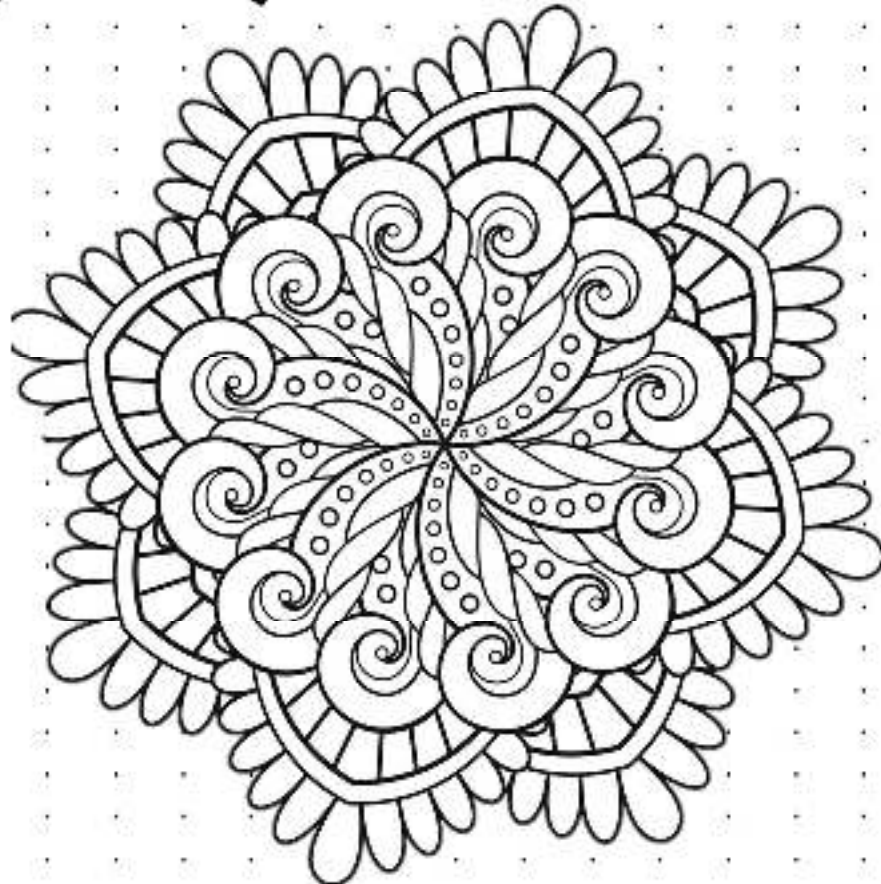
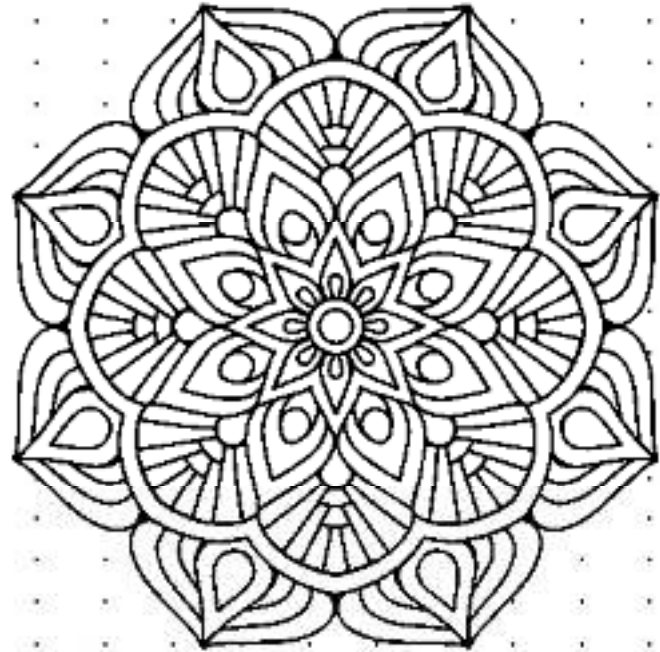
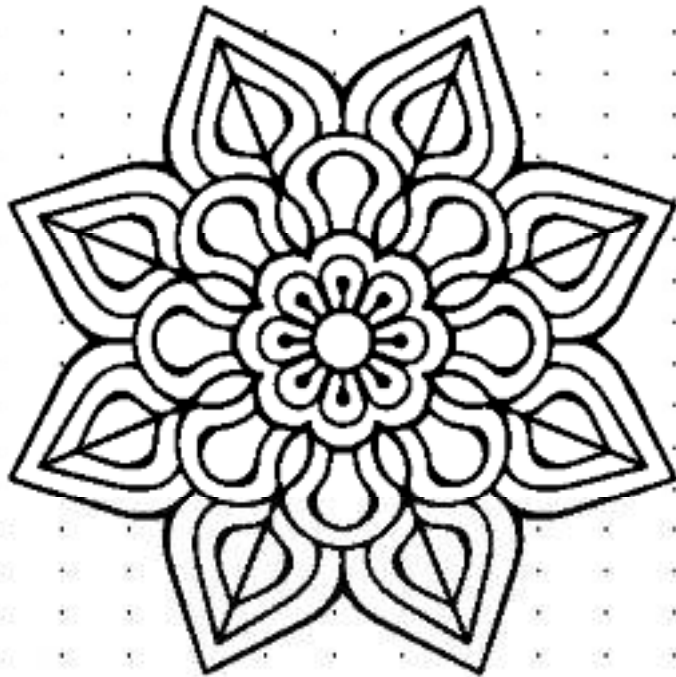
Recomendaciones

- 
- Se propone a los docentes la aplicación de estrategias que ayuden a potenciar su inteligencia emocional ya que de ello dependerá el nivel emocional que tenga para afrontar a las exigencias que se les presenten durante su vida.
 - Se recomienda la adecuada utilización de este recurso didáctico con estrategias cortas y sencillas, de fácil manejo para un aprendizaje significativo.
 - Se sugiere a los maestros auto educarse en este tema que es de gran importancia y así desarrollar eficazmente una sana inteligencia emocional y de esta forma solventar en algo la sobrecarga de emociones a la que se pueden ser expuestos en el área laboral que tanto daño puede causar en las relaciones personales, sociales y laborales.
- 

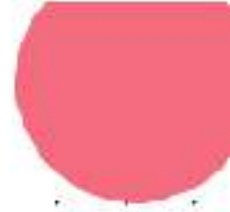
ANEXOS






Anexo 1: Siluetas

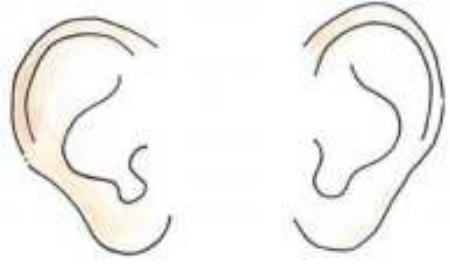
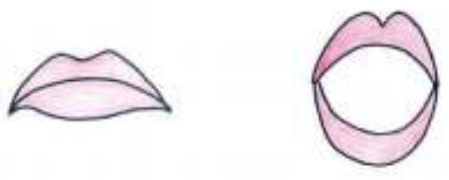
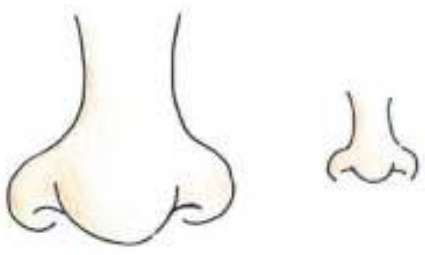


Anexo2: Hoja de trabajo



<hr/> <hr/>	 <p>CASA</p>	<hr/> <hr/>
<hr/> <hr/>	 <p>TRABAJO</p>	<hr/> <hr/>
<hr/> <hr/>	 <p>OTROS</p>	<hr/> <hr/>

Anexo 3: Formando Caritas



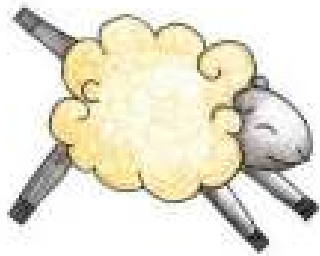


Anexo 4: Como me siento

Cuando estoy compartiendo con mis amigos o amigas siento	<input type="checkbox"/>	AG Angustia
Cuando estoy enseñándole a mis estudiante siento	<input type="checkbox"/>	F Felicidad
Cuando estoy compartiendo con mi familia siento	<input type="checkbox"/>	M Miedo
Cuando algo no sale como lo esperaba siento	<input type="checkbox"/>	E Enojo
Cuando me cuesta manejar la disciplina de mis estudiantes siento	<input type="checkbox"/>	A Amor
Cuando tengo que planear mis lecciones siento	<input type="checkbox"/>	T Tristeza
Cuando un o una estudiante está pasando por una situación difícil siento	<input type="checkbox"/>	V Vergüenza
Cuando estoy cansada o cansado siento	<input type="checkbox"/>	I Incertidumbre
Cuando estoy realizando lo que más me gusta hacer siento	<input type="checkbox"/>	AS Ansiedad
Cuando cumpla con todos mis objetivos propuestos siento	<input type="checkbox"/>	P Preocupación
Cuando estoy de vacaciones siento	<input type="checkbox"/>	D Desesperación
Cuando alguien muy importante para mí me dice que me quiere siento	<input type="checkbox"/>	

Adivina a quién encontré dentro de mí

Vamos averiguar cómo te sientes el día de hoy. Existen 5 emociones (Felicidad, miedo, amor, tristeza y enojo), cada una representada por un animal diferente. Tú deberás decidir cuál animal se parece a ti. En el bosque de las mil maravillas viven gran cantidad de animales, cada uno con una personalidad diferente, única y especial; entre estos animales están a continuación:



La oveja: La oveja es alegre, le encanta sonreír, saltar y correr, se siente muy a gusto y feliz cuando está con sus seres queridos y demás amigos(as) del bosque.



El tigre: El tigre se siente molesto, por lo que en ocasiones ruga de enojo y a veces se queda muy serio y callado.



El Conejo: El conejo es muy audaz, le encanta repartir cariño a sus demás amigos(as) y seres queridos del bosque, los abraza y en ocasiones los besa y les dice que los ama.



El avestruz: El avestruz es un animal muy temeroso por lo que constantemente mete su cabeza en la arena cuando siente miedo para ocultarse.



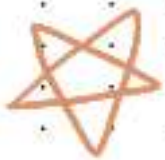
El oso: El oso se siente desanimado, sus amigos (as) lo invitan a jugar y él prefiere quedarse solito en su árbol viendo el río que se encuentra al lado. Se siente triste por lo que siente ganas de llorar.

Todos los animales que habitan en este bosque son muy diferentes, pero lo importante es que todos se quieren y respetan su grandiosa forma de ser.

Anexo 6: Emoción expresada

FECHA:	¿Cuál fue la emoción que experimenté? ¿Qué situación originó esa emoción?
MAÑANA	
TARDE	
NOCHE	





Anexo 7: Emoción expresada

Causa: _____

Emoción:

Respuesta impulsiva: _____

Respuesta adoptada: _____

Respuesta apropiada: _____

Consecuencias: _____

Causa: _____

Emoción:

Respuesta impulsiva: _____

Respuesta adoptada: _____

Respuesta apropiada: _____

Consecuencias: _____

Causa: _____

Emoción:

Respuesta impulsiva: _____

Respuesta adoptada: _____

Respuesta apropiada: _____

Consecuencias: _____

Causa: _____

Emoción:

Respuesta impulsiva: _____

Respuesta adoptada: _____

Respuesta apropiada: _____

Consecuencias: _____

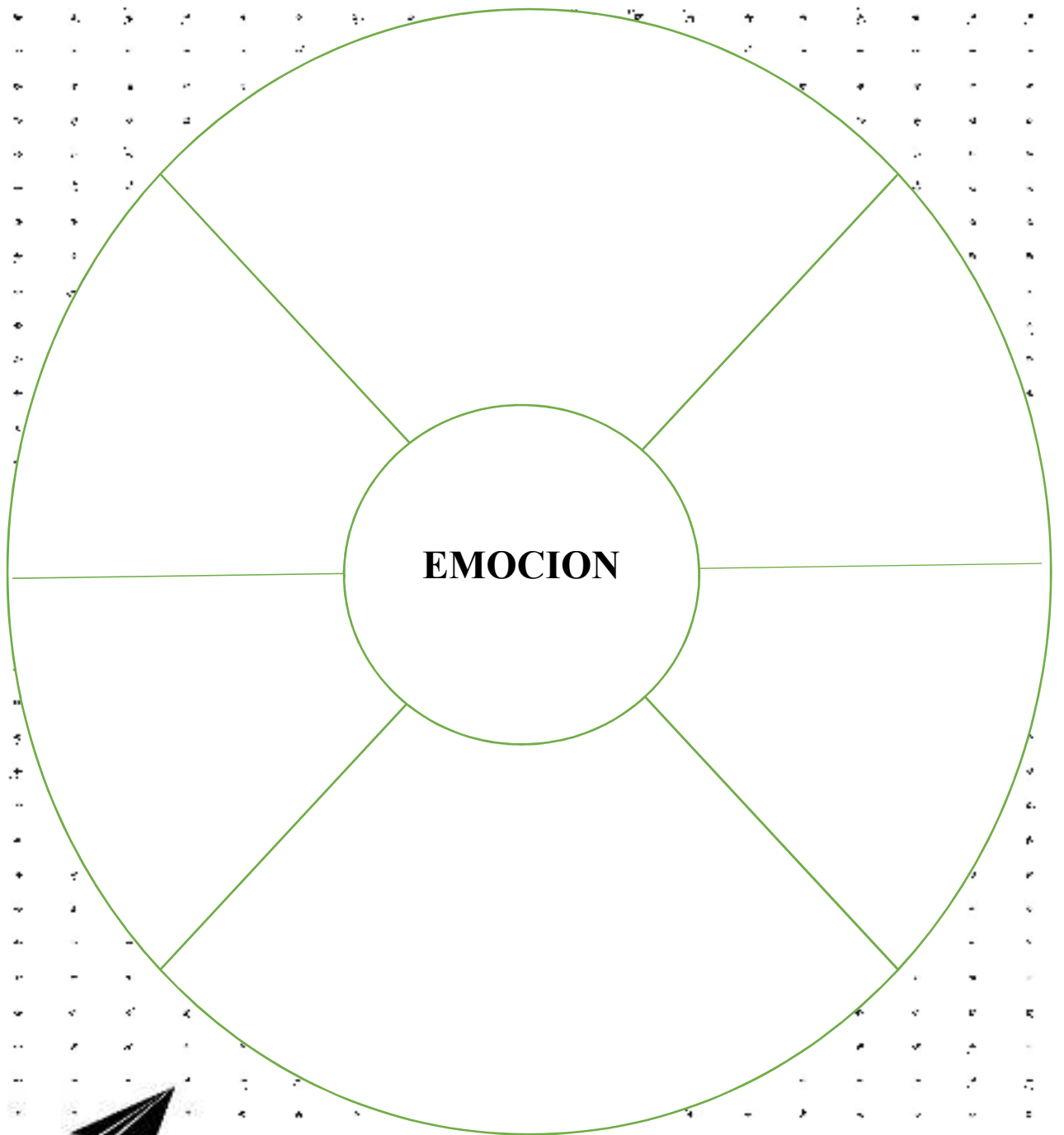


Anexo 8: Lo positiva y negativo

PENSAMIENTOS NEGATIVOS	PENSAMIENTOS POSITIVOS
<p>"Soy un desastre" "No puedo soportarlo" "Me siento desbordado" "Todo va a salir mal" "No puedo controlar esta situación" "Lo hace a propósito"</p>	<p>"Soy capaz de superar esta situación" "Si me esfuerzo tendré éxito" "Preocuparse no facilita las cosas" "Esto no va a ser tan terrible" "Seguro que lo lograré" "Posiblemente no se haya dado cuenta que lo que hace me molesta"</p>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



Anexo 9: Rueda Emocional





Anexo 10: Cuidado con el Lobo

CUIDADO CON EL LOBO

¡Cuidado con el lobo! "Consejos para el que me encuentre cuando estoy enojada o enojado".

Cosas que me ayudan a tranquilizarme:



Cosas que me pueden afectar más:



BIBLIOGRAFÍA

- Barros, R. (2018). *APRENDIENDO SOBRE LAS EMOCIONES*. Obtenido de: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/10937/1/Guia%20para%20el%20desarrollo%20de%20la%20inteligencia%20emocional%20en%20estudiantes%20de%20primer%20año%20de%20educación%20básica.pdf>
- Contreras, P. (2019). Obtenido de Educación Superior para Profesionales de la Educación: <https://ceccsica.info/sites/default/files/docs/Aprendiendo-emociones-manual.pdf>
- Jaramillo, C. (2016). *PROPUESTA DIDÁCTICA EMOCIONES-ESTRES*. Obtenido de Educación Primaria: <http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/gallery/Proyectos%20Innovaci%C3%B3n/Nova%202010/quierohablarcontigo/PROPUESTA%20DID%C3%81CTICA%20BRILLE%20PRIMARIA.pdf>
- Jaramillo, C. (2017). *ACTIVIDADES DE APOYO EMOCIONAL*. Obtenido de UTLAI: <https://psicologiamente.com/psicologia/actividades-trabajar-emociones>
- Maldonado, D. (2018). *Manual Inteligencia Emocional*. Obtenido de: https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=irw3FVPVNXAC&oi=fnd&pg=PA11&dq=MANUAL+emociones&ots=VRjgpneN4K&sig=vhZ4ci mwkydlyq57yO9GkTGRz_k#v=onepage&q=MANUAL%20emociones&f=false
- Moreno, J. A. P., Núñez, N. I. M., & Aguilar, F. L. M. (2020). *Manual de práctica básica: motivación y emoción*. Editorial El Manual Moderno.: https://asociaciondoce.files.wordpress.com/2015/08/m5_dv.pdf
- Paladines, L. (2019). *Manejo del estrés actividades*. Obtenido de ONCE: <https://www.once.es/servicios-manejo/estres>