



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

**SEDE GUAYAQUIL**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN DOCENTES DE  
EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCAL PABLO  
WEBER CUBILLO EN EL PERÍODO DE MAYO A SEPTIEMBRE 2023”**

Trabajo de titulación previo a la obtención del

Título de **Licenciada en Psicología**

**AUTORA: NAIHA GABRIELA BERRONES CAMPOVERDE**

**AUTORA: CARLA JUDITH MASAPANTA GONZABAY**

**TUTORA: PSIC. CL. PAOLA MERCEDES SAMANIEGO BRIONES, MGTR.**

**Guayaquil – Ecuador**

**2023**

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN**

Nosotras, **Naiha Gabriela Berrones Campoverde** con documento de identificación N° **0951543644** y **Carla Judith Masapanta Gonzabay** con documento de identificación N° **0952766657**; manifestamos que:

Somos las autoras y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana puede usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

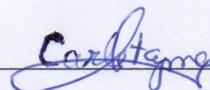
**Guayaquil, 22 de agosto del año 2023**

Atentamente,



**Naiha Gabriela Berrones Campoverde**

**C.I.: 0951543644**



**Carla Judith Masapanta Gonzabay**

**C.I.: 0952766657**

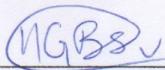
**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Nosotras, **Naiha Gabriela Berrones Campoverde** con documento de identificación N° **0951543644** y **Carla Judith Masapanta Gonzabay** con documento de identificación N° **0952766657**, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autoras de la **Sistematización de Experiencias Prácticas de Investigación y/o Intervención: “Estrategias de Afrontamiento del Estrés en Docentes de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo en el Período de Mayo a Septiembre 2023”**, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciada en Psicología**, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

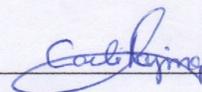
**Guayaquil, 22 de agosto del año 2023**

Atentamente,



**Naiha Gabriela Berrones Campoverde**

**C.I.: 0951543644**



**Carla Judith Masapanta Gonzabay**

**C.I.: 0952766657**

## CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Paola Mercedes Samaniego Briones** con documento de identificación N° **0912520475**, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN DOCENTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCAL PABLO WEBER CUBILLO EN EL PERÍODO DE MAYO A SEPTIEMBRE 2023”**, realizado por **Naiha Gabriela Berrones Campoverde** con documento de identificación N° **0951543644** y por **Carla Judith Masapanta Gonzabay** con documento de identificación N° **0952766657**, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción **Sistematización de Experiencias Prácticas de Investigación y/o Intervención** que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Guayaquil, 22 de agosto del año 2023

Atentamente,



Psic. Cl. Paola Mercedes Samaniego Briones, Mgtr.

C.I.: 0912520475

Guayaquil, 07 de junio de 2023

**Rectora**  
**Msc. María Judith Gonzabay Asencio**  
**Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo**  
**Ciudad. -**

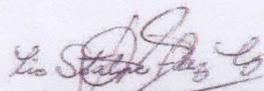
De mis consideraciones:

Por medio de la presente informo a usted que la **Señorita Berrones Campoverde Naiha Gabriela** con número de cédula 0951543644, estudiante de la Carrera de Psicología, se encuentra realizando su proyecto y/o práctica en su Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo.

De igual forma quiero informarle que en calidad de Director de Carrera de Psicología solicito a usted la autorización para el desarrollo del proyecto, el uso de la información y publicación del trabajo de titulación: **Sistematización de experiencias: Estrategias de Afrontamiento del Estrés en Docentes de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo en el Período de Mayo a Septiembre 2023.**

En espera de una respuesta afirmativa, extendiendo mis agradecimientos y sin otro particular me despido.

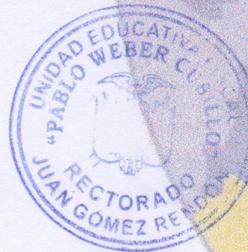
Atentamente,



**Lcdo. Stalyn Israel Paz Guerra, MSc.**  
**Director de Carrera de Psicología**  
**Universidad Politécnica Salesiana Sede Guayaquil**  
C.I: 092218254-8  
Teléfono: 0987296625  
Correo institucional: [spaz@ups.edu.ec](mailto:spaz@ups.edu.ec)

Acepto

cc. Naiha Berrones, Estudiante  
cc. Darwin Hidalgo, Coordinador UT



Guayaquil, 07 de junio de 2023

**Rectora**  
**Msc. María Judith Gonzabay Asencio**  
**Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo**  
**Ciudad. –**

De mis consideraciones:

Por medio de la presente informo a usted que la **Señorita Masapanta Gonzabay Carla Judith** con número de cédula **0952766657**, estudiante de la Carrera de Psicología, se encuentra realizando su proyecto y/o práctica en su Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo.

De igual forma quiero informarle que en calidad de Director de Carrera de Psicología solicito a usted la autorización para el desarrollo del proyecto, el uso de la información y publicación del trabajo de titulación: **Sistematización de experiencias: Estrategias de Afrontamiento del Estrés en Docentes de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo en el Período de Mayo a Septiembre 2023.**

En espera de una respuesta afirmativa, extendiendo mis agradecimientos y sin otro particular me despido.

Atentamente,



**Lcdo. Stalyn Israel Paz Guerra, MSc.**  
**Director de Carrera de Psicología**  
**Universidad Politécnica Salesiana Sede Guayaquil**  
C.I: 092218254-8  
Teléfono: 0987296625  
Correo institucional: [spaz@ups.edu.ec](mailto:spaz@ups.edu.ec)

Acepto

cc. Carla Masapanta, Estudiante  
cc. Darwin Hidalgo, Coordinador UT



Guayaquil; 30 de agosto del 2023

Yo, Paola Mercedes Samaniego Briones con documento de identificación No. 0912520475 docente de la carrera de Psicología de la sede Guayaquil siguiendo la ruta: **PROCESO EXPOSICIÓN TRABAJO DE TITULACIÓN** se debe generar un informe por parte del docente tutor. Que se redacta a continuación:

**INFORME TURNITIN:**

Similarity Report

PAPER NAME	AUTHOR
Tesis_Turnitin.pdf	NAIHA GABRIELA BERRONES CAMPOVE RDE

---

WORD COUNT	CHARACTER COUNT
8124 Words	43700 Characters

---

PAGE COUNT	FILE SIZE
37 Pages	600.6KB

---

SUBMISSION DATE	REPORT DATE
Aug 30, 2023 1:10 PM GMT-5	Aug 30, 2023 1:10 PM GMT-5

---

- **7% Overall Similarity**  
The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.
  - 6% Internet database
  - 0% Publications database
  - Crossref database
  - Crossref Posted Content database
  - 4% Submitted Works database
- **Excluded from Similarity Report**
  - Manually excluded text blocks

**TEMA:**

**“Estrategias de Afrontamiento del Estrés en Docentes de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo en el Período de Mayo a Septiembre 2023”.**

**ESTUDIANTE: BERRONES CAMPOVERDE NAIHA GABRIELA**

**TUTOR: MSC. PAOLA MERCEDES SAMANIEGO BRIONES**

**FIRMA:** 

**CEDULA: 0912520475**

Guayaquil; 30 de agosto del 2023

Yo, Paola Mercedes Samaniego Briones con documento de identificación No. 0912520475 docente de la carrera de Psicología de la sede Guayaquil siguiendo la ruta: **PROCESO EXPOSICIÓN TRABAJO DE TITULACIÓN** se debe generar un informe por parte del docente tutor. Que se redacta a continuación:

**INFORME TURNITIN:**

Similarity Report	
PAPER NAME <b>Tesis_Turnitin.pdf</b>	AUTHOR <b>CARLA JUDITH MASAPANTA GONZABAY</b>
WORD COUNT <b>8124 Words</b>	CHARACTER COUNT <b>43700 Characters</b>
PAGE COUNT <b>37 Pages</b>	FILE SIZE <b>600.6KB</b>
SUBMISSION DATE <b>Aug 30, 2023 1:10 PM GMT-5</b>	REPORT DATE <b>Aug 30, 2023 1:10 PM GMT-5</b>
<b>● 7% Overall Similarity</b> The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 6% Internet database</li><li>• 0% Publications database</li><li>• Crossref database</li><li>• Crossref Posted Content database</li><li>• 4% Submitted Works database</li></ul>	
<b>● Excluded from Similarity Report</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Manually excluded text blocks</li></ul>	

**TEMA:**

**“Estrategias de Afrontamiento del Estrés en Docentes de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo en el Período de Mayo a Septiembre 2023”.**

**ESTUDIANTE: MASAPANTA GONZABAY CARLA JUDITH**

**TUTOR: MSC. PAOLA MERCEDES SAMANIEGO BRIONES**

**FIRMA:**

**CEDULA: 0912520475**

## **Dedicatoria**

En primer lugar, dedicamos nuestra sistematización de experiencia a Dios y a María Auxiliadora que durante el transcurso de todos estos años nos han acompañado y han incentivado en nosotras el espíritu y el carisma salesiano en cada una de las facetas de nuestras vidas. Acrecentando de esta manera los dones de la sabiduría, el entendimiento y la fortaleza en nuestro desarrollo profesional.

De igual forma, este proyecto también va dedicado a nuestros padres quienes nos han brindado su apoyo y compañía absoluta, acompañándonos en todo momento a pesar de las adversidades de la vida y dándonos los ánimos necesarios para continuar y seguir creciendo.

Finalmente, queremos dedicar este trabajo a nuestra tutora de titulación, la Psic. Cl. Paola Samaniego, quien desde el inicio de nuestra carrera universitaria siempre ha estado dispuesta a escucharnos, enseñarnos y guiarnos. Gracias por su esfuerzo, su cálida acogida, y por demostrarnos que, con amor a su profesión, podemos transformarnos en alguien más valioso para otros y para nosotros mismos.

## **Agradecimientos**

Agradezco a Dios por darme la oportunidad de conocer hermosas personas a lo largo de este camino lleno de experiencias y conocimientos, gracias a mis padres por el amor y apoyo incondicional que me han brindado desde el primer momento de mi vida, a mi hermano quien sin darse cuenta me ha aliviado y brindado paz cuando lo he necesitado, a mis amistades quienes entre risas me dieron la energía para seguir adelante, y a mis docentes, quienes construyen junto a todos sus alumnos un camino de superación, forjando profesionales de calidad.

***Naiha Berrones***

Quiero empezar agradeciendo a Dios por las infinitas bendiciones que he recibido durante todos estos años de formación académica, los cuales no han sido fáciles, pero con su ayuda y el apoyo incondicional de mis padres, hermanos, abuela, amigas y pareja por todo lo que en su momento vi inalcanzable, actualmente es uno de mis mayores logros que con mucho sacrificio, esfuerzo y esmero, se ve cristalizado como una meta más cumplida y el inicio de mi carrera profesional.

Siempre recordaré esta etapa de mi vida con mucho amor y alegría porque conocí personas excepcionales, adquirí muchos conocimientos y viví experiencias que siempre las guardaré en mi corazón, por eso les estaré eternamente agradecida a todas aquellas personas que fueron parte de este proceso y me vieron crecer personal y profesionalmente.

“Hoy estoy aquí, porque así María Auxiliadora lo quiso”.

***Carla Masapanta***

## **Resumen**

La presente investigación cualitativa de tipo transeccional con alcance descriptivo, tiene como finalidad promover el uso de estrategias de afrontamiento del estrés en los docentes de la jornada diurna de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo, ubicada en la parroquia Juan Gómez Rendón, debido al impacto e influencia que el estrés ha ejercido dentro de sus vidas profesionales y personales. Por consiguiente, para ampliar el campo de acción, conocer los niveles de estrés en los docentes y analizar la experiencia de implementación de estrategias, se aplican diversos instrumentos de recolección de datos utilizando un diseño de preprueba y posprueba con un solo grupo, tales como la Escala de Estrés Percibido (PSS-10), el Test de Estrés de Hamilton, la Entrevista Semi-Estructurada Individual y la Entrevista Semi-Estructurada Grupal. Posibilitando así, una adecuada sensibilización sobre las características, tipos, causas y consecuencias del estrés, y por lo tanto, una apropiada implementación de las estrategias de afrontamiento del estrés, las cuales se resumen en técnicas de relajación que abarcan ejercicios de respiración, ejercicios de relajación muscular, y musicoterapia, basada en el modelo GIM (Imagen Guiada y Música) que hace uso específicamente de la canción “Weightless” del grupo musical Marconi Union, la cual es actualmente denominada, según expertos científicos, como la canción históricamente más relajante del mundo. Es así como, a partir de esta intervención, los docentes obtienen conocimiento de las estrategias que pueden utilizar para canalizar sus emociones, liberar las tensiones y opresiones, y fomentar el bienestar físico, psicológico y social.

***Palabras Clave:*** Estrategias, afrontamiento, estrés, docentes, sensibilización, técnicas de relajación, ejercicios de respiración, relajación muscular, musicoterapia, modelo GIM.

## **Abstract**

The purpose of this qualitative, descriptive, cross-sectional research is to promote the use of stress management strategies among daytime teachers of General Basic Education at the Pablo Weber Cubillo Public Education Unit, located in the Juan Gómez Rendón parish, due to the impact and influence that stress has had on their professional and personal lives. Therefore, in order to broaden the field of action, to know the levels of stress in teachers and to analyze the experience of implementation of strategies, various data collection instruments are applied using a pre-test and post-test design with a single group, such as the Perceived Stress Scale (PSS-10), the Hamilton Stress Test, the Individual Semi-Structured Interview and the Group Semi-Structured Interview. Thus enabling an adequate sensitization on the characteristics, types, causes and consequences of stress, and therefore, an appropriate implementation of stress management strategies, which are summarized in relaxation techniques that include breathing exercises, muscle relaxation exercises, and music therapy, based on the GIM model (Guided Imagery and Music) that specifically makes use of the song "Weightless" by the musical group Marconi Union, which is currently named, according to scientific experts, as the most historically relaxing song in the world. As a result of this intervention, teachers obtain knowledge of the strategies they can use to canalize their emotions, release tensions and oppressions, and promote physical, psychological and social well-being.

**Key Words:** Strategies, management, stress, teachers, sensitization, relaxation techniques, breathing exercises, muscle relaxation, music therapy, GIM model.

## Índice de Contenido

Datos Informativos del Proyecto .....	1
Objetivos .....	2
Eje de Investigación .....	3
Estrés .....	3
Definición de Estrés .....	3
Causas del Estrés. ....	4
Consecuencias del Estrés .....	5
Tipos de Estrés.....	6
Terapia Cognitivo Conductual .....	7
Afrontamiento.....	8
Estrategias de Afrontamiento. ....	9
Docentes .....	18
Objeto de Práctica de Investigación.....	18
Metodología .....	19
Preguntas Clave .....	20
Organización y Procesamiento de Información .....	21
Análisis de Información.....	23
Justificación .....	25

Caracterización de Beneficiarios .....	26
Interpretación .....	28
Principales Logros del Aprendizaje .....	33
Conclusiones.....	36
Recomendaciones .....	38
Referencias Bibliográficas .....	39
Anexos .....	47

## **Lista de Tablas**

<i>Tabla 1</i>	<i>Actividades del Proceso de Vinculación con los Docentes</i> .....	21
<i>Tabla 2</i>	<i>Observaciones durante el Proceso de Vinculación con los Docentes</i> .....	22
<i>Tabla 3</i>	<i>Resultados de la Escala de Estrés Percibido (PSS-10)</i> .....	299
<i>Tabla 4</i>	<i>Resultados del Test de Estrés de Hamilton</i> .....	29

## **Lista de Imágenes**

<i><b>Imagen 1</b> Ubicación de la Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo .....</i>	<i>2</i>
<i><b>Imagen 2</b> Taller Grupal con los Docentes de la Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo .....</i>	<i>30</i>
<i><b>Imagen 3</b> Introducción sobre Técnicas de Relajación.....</i>	<i>31</i>
<i><b>Imagen 4</b> Aplicación de Técnicas de Relajación en los Docentes de la Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo.....</i>	<i>32</i>

## **Lista de Anexos**

<i>Anexo 1 Formato de la Encuesta basada en la Escala de Estrés Percibido (PSS-10).....</i>	<i>47</i>
<i>Anexo 2 Formato del Test de Estrés de Hamilton.....</i>	<i>51</i>
<i>Anexo 3 Formato de la Entrevista Semi-Estructurada Individual.....</i>	<i>52</i>
<i>Anexo 4 Formato de la Entrevista Semi-Estructurada Grupal.....</i>	<i>55</i>

## **Datos Informativos del Proyecto**

### ***Nombre de la Práctica de Intervención o Investigación***

Estrategias de Afrontamiento del Estrés en Docentes de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo en el Período de Mayo a Septiembre 2023.

### ***Nombre de la Institución o Grupo de Investigación***

Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo.

### ***Tema que Aborda la Experiencia (Categoría Psicosocial u Objeto de Conocimiento)***

Implementación de estrategias de afrontamiento del estrés en los docentes de la Institución Educativa, con el fin de mejorar el estilo de vida de estos individuos a nivel personal y profesional, tanto dentro como fuera de la organización, a partir de la ejecución de actividades, ejercicios y técnicas de relajación, respiración, relajación muscular, y control y gestión de emociones.

### ***Localización***

La Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo se encuentra localizada en la provincia del Guayas al Oeste de la Ciudad de Guayaquil, en las periferias de la parroquia Juan Gómez Rendón, específicamente en el Km 66 Vía a la Costa.

## Imagen 1

### *Ubicación de la Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo*



*Tomado de (Google Maps, 2023)*

## Objetivos

### *Objetivo General*

Implementar estrategias de afrontamiento del estrés en los docentes de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo.

### *Objetivos Específicos*

Identificar las causas y consecuencias del estrés en los docentes de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo.

Determinar los tipos de estrés que se evidencian en los docentes de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo.

Analizar la influencia de la implementación de estrategias de afrontamiento de estrés en los docentes de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo.

## **Eje de Investigación**

### *Estrés*

#### **Definición de Estrés.**

El término “estrés” fue implementado por Hans Selye, quién a partir de sus primeras indagaciones realizadas en relación a la sintomatología que compartían muchas de las enfermedades, comenzó a efectuar experimentos con ratas, a las que sometía a ejercicios físicos prolongados, constatando que estos estímulos generan cambios a nivel físico y biológicos en los animales, a lo cual posteriormente denominó “estrés biológico”, el mismo que sostenía que las enfermedades a nivel cardiovasculares o los trastornos emocionales se desarrollan por las alteraciones fisiológicas debido al exceso de estrés en los organismos; premisa que más adelante se profundizó al vincular dicha información con la realidad humana, demostrando que el estrés a más de ser generado por lo posteriormente mencionado, también es una consecuencia del malestar que sufren los individuos por las altas demandas sociales que recaen en sobre el (Berrío García y Mazo Zea, 2011).

En definitiva, el estrés es un fenómeno muy complejo dentro del área de la salud mental que abarca una serie de malestares a nivel fisiológico y psicológico en el individuo, el cual en

muchas ocasiones se desarrolla por la falta de adaptación que el sujeto tiene a su ambiente inmediato y como respuesta a las múltiples condiciones extremas de cansancio y agotamientos por las que este atraviesa en su diario vivir. De esta forma es que el estrés es considerado como un estado de tensión mental que perturba la paz del sujeto y amenaza directamente su bienestar psicosocial.

### **Causas del Estrés.**

El estrés es causado por la demanda de agentes estresores, los cuales desarrollan malestares en el individuo, provocando un alto grado de efectos negativos en la conducta y comportamiento del mismo. Algunos de los factores que influyen directamente en el desarrollo de esta problemática son los factores sociodemográficos (sexo, edad, estado civil y las relaciones familiares), factores de la personalidad (actitudes) y los factores laborales u organizacionales (trabajos no deseados, sobrecargas y salarios injustos) (Morina y Herruzo, 2004, citados en Carrillo Cruz, Obaco Soto y Ponce Morales, 2019).

En base a lo previamente mencionado es que se puede destacar que las causas del estrés son multidimensional, es decir pueden darse debido a muchos factores sean externos e internos del individuo, ambientales, familiares, educativos y laborales, pues la respuesta que el individuo dará frente a estos hechos dependerá de la situación que esté atravesando y del contexto en el que se encuentre, ya que es inevitable que ante situaciones como el fallecimiento de un familiar, el divorcio de los padres, el encarcelamiento de alguien, un despido repentino, una jubilación, un embarazo no deseado o algún cambio radical en la rutina diaria del sujeto, no surjan este tiene de malestar psicológico para el individuo.

Cabe mencionar que a más del desbordamiento de estas situaciones agravantes que provocan estrés en el individuo, en muchas ocasiones la causa del estrés radica en el interior de la persona, conforme a la manera en la que ve, piensa, siente, posiciona y confronta los hechos estresores en su vida, puesto a que esta problemática se desarrolla por las exigencias del pasado y el de un futuro próximo (Ávila, 2014).

### **Consecuencias del Estrés.**

Como se ha podido evidenciar en el apartado anterior el estrés abarca algunos de los ámbitos del desarrollo del individuo, por ende, sus consecuencias van a surgir acorde a cada uno de ellos.

#### ***Ámbito Personal.***

Las consecuencias a nivel personal del estrés son muy complejas, pues es al individuo a quien directamente perjudica, generando en él la incapacidad para tomar buenas decisiones, irritabilidad, poca concentración, malestares a nivel psicológico, físico y orgánico, cambios de conducta y alteraciones a la hora de vincularse o relacionarse con los demás (Acero Montoya, 2020).

#### ***Ámbito Social.***

En cuestión al ambiente social, las consecuencias que genera el estrés están vinculadas a la dinámica social entre sistemas, pues los individuos afectados tienden a tener dificultades a establecer relaciones interpersonales, a alejarse de sus amistades, poca participación a eventos o actos sociales y modificación en el estilo de vida (Sandin, 2003).

### ***Ámbito Laboral.***

El estrés en el contexto laboral desencadena un distanciamiento social entre los miembros de la empresa, perjudicando el ambiente de trabajo dentro de la misma, lo cual genera que exista poca productividad y el rendimiento de los trabajadores decaiga, ya sea por su mal humor, por el incumplimiento de sus funciones y tareas del trabajo o por el descontento que siente hacia la organización, mostrándose cada vez más desinteresados por el crecimiento de institución y elevando las posibilidades a que existan riesgos laborales (Acero Montoya, 2020).

### **Tipos de Estrés.**

Ávila (2016) expone que el estrés, clasificado desde su función de duración, consta principalmente de tres tipos, siendo estos el estrés agudo, el agudo episódico y el crónico.

#### ***Estrés Agudo.***

Es aquel que aparece debido a las exigencias recientes del pasado o anticipadas del futuro próximo que son ocasionadas por el mismo sujeto, dependiendo de su sistema de creencias y estructura de pensamiento, siendo por esta razón el tipo de estrés más común en las personas.

#### ***Estrés Agudo Episódico.***

Este tipo de estrés es igual al anterior con la diferencia de que es más frecuente. Por lo general, las personas que tienen este tipo de estrés suelen cargar con demasiadas responsabilidades no necesariamente propias, por lo cual no pueden lidiar con las múltiples exigencias, llegando a caer en la desorganización, descontrol emocional e irritabilidad, sintiéndose incapaz de ordenar su vida.

### ***Estrés Crónico.***

Por último, éste tipo de estrés se caracteriza por ser un estado intermitente de alarma en el cual la persona que lo padece no logra visualizar ningún escape o salida de su situación problemática actual que se torna deprimente, pues el estrés se prolonga debido a las exigencias que el propio sujeto se impone durante períodos que aparentan ser interminables, además de que puede provenir también de traumas de la infancia que aún están presentes, lo que puede ocasionar que el sujeto se acostumbre a este hasta desgastarse emocionalmente y desencadenando una crisis nerviosa terminal.

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

Según Morales (s.f), la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) tiene como objetivo identificar los pensamientos, emociones y sentimientos que generan malestar en el sujeto y que conllevan a una manera de actuar poco adaptativa, con el fin de modificarlos y transformarlos de forma que sean más aceptables para el paciente, brindándole herramientas a través de técnicas que le permiten mejorar su forma de reaccionar ante una situación, logrando que enfrente así sana y eficazmente el problema en cuestión.

Es por ello que la TCC es considerada una herramienta muy eficiente y beneficiosa, pues si bien esta terapia no puede curar un trastorno ni hace desaparecer el trauma o evento doloroso, sí posibilita que el paciente obtenga herramientas de afrontamiento y, sobre todo, conozca mejores formas de accionar frente a las situaciones problemáticas que generan malestar, estrés o ansiedad, permitiendo así que se reduzcan esos niveles y por lo tanto se incremente su calidad de

vida, logrando aprender a ser autosuficiente para gestionar correctamente sus emociones, sentimientos, pensamientos y conductas, sin que estas generen malestar y aumenten su bienestar.

### **Afrontamiento.**

El afrontamiento es aquel conjunto de pensamientos, conductas y emociones que permiten manejar las altas demandas sociales que recaen en el individuo por la falta de adaptación que tiene a su ambiente inmediato, es decir son aquellas capacidades y habilidades que desarrolla el sujeto para enfrentarse al malestar que está padeciendo, con el fin de que lograr manejar sus estados anímicos, sus comportamientos e ideas irracionales (Lazarus y Folkman, 1984 citado en Morán Astorga, Finez Silva, Menezes, Pérez Lancho, Urchaga Litago y Vallejo Pérez en, 2019).

Dentro de este orden de ideas, es que se define al afrontamiento como una respuesta adaptativa que desarrolla el individuo frente a situaciones que le generan estrés, las mismas que están sujetas a factores sociales, culturales, laborales y educativos, que se ven inmersos en la interacción diaria que tiene el sujeto con dicha problemática.

### ***Estilos de Afrontamiento.***

Según Lazarus y Folkman (1986) citado en Peñaherrera (2019) existen dos tipos en los que se puede evidenciar la tendencia personal de afrontamiento que tiene un individuo frente a su malestar y son las siguientes:

Centrado en el problema: Sostiene que la resolución del malestar presente se puede efectuar mediante el cambio de las situaciones problemáticas o a su vez por la incorporación de recursos que disminuyan los efectos contraproducentes del ambiente inmediato del individuo, de

esta forma es que este estilo de afrontamiento busca generar el bienestar a partir del análisis exhaustivo de las causas, consecuencias y efectos de la problemática.

Centrado en la emoción: Se basa en el control de los estados anímicos que buscan a través de la modificación del malestar y la regulación de las emociones, aliviar los acontecimientos estresantes que repercuten en la paz mental del individuo, con el fin de sustituir un hecho amenazante y garantizar el equilibrio psicológico del sujeto.

### **Estrategias de Afrontamiento.**

Las estrategias de afrontamiento son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que permiten al individuo desarrollar habilidades de adaptación frente a situaciones específicas y concretas que generan una alta carga de estrés sobre sí mismo; las cuales a su vez serán las que proporcionen al sujeto, los medios, los recursos y las herramientas para enfrentar las situaciones que le generan displacer y malestar (Peñaherrera, 2019).

Cabe mencionar que se debe tener muy en cuenta que las estrategias de afrontamiento no garantizan erradicar por completo la problemática o conflicto psicológico que se presente, sino más bien son aquellas que promoverán su disminución, producirán bienestar, aliviarán malestares y darán apertura a los medios de desarrollo personal.

Por otro lado, serán a partir de estas estrategias que se les brinde el apoyo, el acompañamiento y la ayuda profesional a los individuos, con el objetivo de que afronten adecuadamente las demandas y estas no perjudiquen su equilibrio biopsicosocial.

### ***Técnicas de Afrontamiento.***

Según De la Peña (2019), para la implementación de las estrategias de afrontamiento es necesario la ejecución de sus respectivas técnicas, entre las cuales se puede encontrar la desensibilización sistemática, la inoculación de estrés, las técnicas de control de la respiración, de relajación física y la musicoterapia, siendo estas tres últimas las cuales se implementarán principalmente en el presente proyecto investigativo.

En un artículo de Diabetrics Healthcare (2022), se expone que las técnicas de control de la respiración son un conjunto de ejercicios que influyen en la relajación en cierto orden y sentido, pues logran conectar al cuerpo con la mente, disminuyendo la energía negativa y aumentando la calidad de vida, pues permiten tener bajo control a los síntomas de la ansiedad, depresión, estrés, enfermedades coronarias, dolor crónico, hipertensión, síndrome de Burnout, insomnio, entre otros.

Existen diversas técnicas de respiración, lo cual permite que las personas escojan el ejercicio con el cual sientan mejor comodidad, algunos de estos ejercicios son la respiración abdominal, la cual consiste en acostarse y colocar una mano bajo las costillas y la otra sobre el pecho, al inhalar por la nariz, se procura llenar la barriga de aire mas no el pecho, y luego al exhalar por la boca se lo realiza con los labios fruncidos, otro ejercicio que es más común es la respiración 4 - 7 - 8, donde se debe inhalar hondo por la nariz mientras cuentas en tu mente hasta cuatro, retienes el aire durante siete segundos más y luego lo exhalas por la boca contando hasta ocho, un ejercicio similar a éste es la respiración equitativa, en el cual solo debes inhalar y exhalar por la nariz, contando en cada ocasión hasta cuatro, y progresivamente a medida que se practica más el ejercicio pueden ir aumentando los segundos hasta seis u ocho.

Así mismo como existen diversos ejercicios de respiración, también hay una gran variedad de técnicas de relajación física, por ejemplo, Aso (2019), menciona a la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson, basada en el principio tensión - distensión, que revela que después de tensar un músculo éste se relaja más, esta técnica consta de tres fases, en la primera fase se van tensando de 10 a 15 segundos diversos músculos de un orden preferible desde la cabeza hasta los pies para luego relajarlos, en la segunda fase se recorren en la mente los músculos trabajos verificando si están relajados o necesitan de más ejercicios, y en la última fase se recupera poco a poco el movimiento de los músculos esta vez iniciando desde los pies hasta la cabeza. Entre los otros ejercicios de relajación física se pueden encontrar al entrenamiento autógeno de Schultz, la relajación condicionada de Paul, ambos basados en la autogestión; la relajación pasiva de Schwartz y Haynes, basada en una serie de instrucciones verbales y cognitivas que incitan en relajar los músculos sin necesidad de usar el método de tensión - distensión; la relajación diferencial de Bernstein y Borcovek, donde se tensan solo los músculos que guarden relación a una actividad en específico; y la relajación de Benson, en la cual se maneja la meditación trascendental.

Ahora bien, respecto a la última técnica denominada musicoterapia, es importante hacer mención de sus antecedentes y sus diferentes definiciones según sus respectivos autores.

Salas (2004), destaca que las tribus primitivas fueron aquellas que utilizaron la música por primera vez como un instrumento de melodías para realizar ritos curativos según sus creencias dentro de la comunidad, pues como también postularon Platón y Aristóteles la música es una de las técnicas con gran repercusión en el cambio de los estados de ánimos y en el manejo de emociones. A partir de lo previamente expuesto es que la música desde hace varias

generaciones atrás se ha posicionado como un arte con grandes beneficios para la cura tanto a nivel psicológico como anímico del ser humano, por lo que actualmente ha sido utilizada por muchos profesionales a la hora de ejecutar estrategias, elaborar planes de acciones, así también como herramienta dentro de su proceso terapéutico.

Pérez (2011), citado en Formariz (2019), destaca que a través de la ejecución de técnicas y herramientas vinculadas a la musicoterapia se obtendrán grandes beneficios para mejorar la calidad de vida de las personas en los diferentes ámbitos en los que esta se desenvuelva y desarrolle, puesto a que la música permitirá que todo aquello que se tenga reprimido salga a flote y poco a poco se puedan liberar cada uno de los malestares que nos aquejan. Un claro ejemplo de los resultados favorables que genera la intervención musical es el caso de los “Soldados en la guerra de Crimea”, a quienes les fue de gran ayuda el uso de cantos y melodías para aliviar sus dolores y malestares tras la guerra por la que habían atravesado, la cual los dejó con graves secuelas no solo en la parte física sino también en la parte social y sobre todo en la psicológica. Y fue así como a partir de la experimentación en estos pacientes con la terapia musical, se adoptó un modelo de enfermería direccionado a la salud emocional, conductual y fisiológica del paciente (Almeida, Sousa, Aguado, Gómez y Pina, 2020).

De esta forma es como poco a poco la intervención musical fue creciendo y evolucionando hasta la actualidad, en la cual ha expandido su campo de intervención y ha comenzado a obtener grandes frutos en cada uno de ellos, pues ya no solo es aplicada en el ámbito de la salud sino también en el campo laboral, educativo y social con diversas alternativas y técnicas de acción conforme el contexto lo solicite (Instituto Superior de Estudios Psicológicos [ISEP], 2020).

Por consiguiente, debido a los múltiples cambios por los que ha tenido que pasar la sociedad debido a la pandemia COVID-19, los expertos han destacado a la “Musicoterapia” o “Intervención musical” como una de las alternativas más idóneas para tratar los trastornos psicológicos que se ha desarrollado por el confinamiento, tal como lo son la ansiedad, el estrés, la depresión y el insomnio, ya que se sostiene que actualmente la música es una de las armas más poderosas para el restablecimiento de la salud en cuanto al alivio de los malestares psicológicos (Centella-Centeno, 2021).

Según el Diccionario del Instituto Nacional de Cáncer (s.f.), la musicoterapia, como su nombre lo indica, es un proceso terapéutico en el cual se hace uso principalmente de la música para beneficiar de manera general a la salud y bienestar de un sujeto.

En cambio, la Asociación Nacional Argentina de Musicoterapia, citado por Blanco (2018), menciona que una intervención musical es cuando científicamente se aplica el arte musical direccionado al cumplimiento de los objetivos en la terapia. Y el Instituto de Musicoterapia Español “Música, Arte y Proceso” acota exponiendo que tal aplicación musical se logra por medio de la escucha y al ejecutar lo instrumental sonoro, y en consecuencia de aquello se van integrando aspectos afectivos, motrices y cognitivos del sujeto, por lo tanto, se desarrolla la conciencia y se potencia la creatividad.

Es importante recalcar que Medina (2017), basándose en diversos estudios científicos, resalta el impacto y la productividad que la intervención musical ha tenido en tratamientos neuropsiquiátricos, es decir, en pacientes tanto con enfermedades cerebrovasculares, como con demencia, Parkinson o esclerosis múltiple.

Por otro lado, la misma autora, explica que la musicoterapia puede ser tanto activa como receptiva, es decir que, si bien se puede trabajar tocando algún instrumento, componiendo música, cantando o bailando (activa), de igual forma está la opción de simplemente escuchar música (receptiva).

El Instituto Superior de Estudios Psicológicos (ISEP, 2020), citado por Galindo (2021), da a conocer algunas características que deben ser consideradas al momento de realizar una intervención musical, tales como, la canción, la música y el movimiento, el ritmo y la percusión, la improvisación y la audición musical.

Con la canción se optimiza la circulación sanguínea, respiración, oxigenación cerebral, agilidad mental, capacidad intelectual, memoria y concentración, así como lo motriz, físico y social e incentiva el respeto a las normas.

Con la música y el movimiento se da apertura a la expresión no verbal por parte de los participantes de la intervención, los cuales utilizan sus cuerpos como instrumentos de mediación, un evidente ejemplo de aquello viene a ser el baile.

Con el ritmo y la percusión, al momento en que los sujetos producen o siguen un ritmo, desarrollan su coordinación, expresión, seguridad tanto física como emocional, canalización emocional y agresiva, vinculación con el cuerpo, motivación, relación con los demás e incluso dentro del organismo se modulan o tonifican ritmos internos.

Con la improvisación musical se incentiva principalmente la creatividad de los participantes, puesto que queda a libre disposición de ellos cuál es el canal que desean utilizar para expresarse, ya sea desde lo instrumental, vocal o también lo corporal.

Y con la audición musical, en cambio, se posibilita una mejor expresión emocional ya sea verbal o no verbal, además, se trabaja la memoria, concentración, atención y se estimulan recuerdos, imágenes y fantasías del paciente.

En base a las características de la musicoterapia mencionadas anteriormente, Guerrero (2018), citado por Galindo (2021), menciona que en el IX Congreso Mundial de Musicoterapia, la Comunidad Musicoterapéutica expone cinco modelos, siendo estos el Modelo Benenzon, el Modelo Nordoff-Robbins (Humanista-Transpersonal), Musicoterapia Analítica, Musicoterapia Conductual y el Modelo GIM (Imagen Guiada y Música), siendo este último en el cual se basa la investigación.

Modelo Benenzon, este modelo se basa en el psicoanálisis y se emplea especialmente cuando el paciente se encuentra aislado, y, por ende, se deben usar necesariamente los recursos comunicativos no verbales.

Modelo Nordoff-Robbins (Humanista-Transpersonal), este modelo se basa en la composición e improvisación musical, ya sea por medio del uso de la voz e instrumentos convencionales o no convencionales.

Musicoterapia Analítica, este modelo, el cual se basa en la Teoría del Psicoanálisis de Freud, se centra principalmente en la comunicación continua mediante los sonidos entre paciente e interventor musical.

Musicoterapia Conductual, este modelo se basa en los autores Pávlov, Watson y Skinner, y en sus teorías conductistas, aquí consideran que una herramienta de apoyo es la música, por lo tanto, es esta misma la que posibilita modificar la conducta del sujeto.

GIM (Imagen Guiada y Música), por último, este modelo se basa en las sensaciones o “mensajes” que el paciente percibe gracias a la escucha activa musical, permitiendo así que el mismo paciente logre explorar su subconsciente. Bruscia & Grocke (2002), citados en un artículo de Music Tip (s.f.), mencionan que este modelo consiste en técnicas de visualización guiada donde se busca guiar a la persona por medio de su imaginación e imágenes mentales agradables hacia un estado de relajación.

La música es un elemento clave en la aplicación del Modelo GIM, puesto que facilita que la mente pueda fluir libremente en la imaginación, liberando las emociones sin reprimirlas, es por ello que se debe elegir cuidadosamente la canción que se vaya a utilizar, por lo que en la presente investigación se ha seleccionado la canción "Weightless" del grupo musical Marconi Union.

Según un artículo de Radio Perfil (2022), en el año del 2012, el trío británico Marconi Union lanzó la actualmente denominada según expertos científicos como la canción históricamente más relajante del mundo: “Weightless”. Esta canción que traducida al español es “Sin Peso”, fue compuesta principalmente por Talbot y Crossley (integrantes de la banda), con

asesoría de terapeutas sonoros quienes se encargaron de ir observando los efectos de los sonidos en los estados de ánimo, basándose en las teorías del sonido.

La canción, a diferencia de otras piezas musicales, no está compuesta por partes repetidas, por lo tanto, aquellas variaciones permiten que el cerebro entre en un estado de mayor reposo debido a que no busca predecir el siguiente fragmento de la canción, disminuyendo así los niveles de estrés y ansiedad.

Mind Lab Institution, según Khosravy (2018), realizó un estudio a 40 mujeres el cual consistía en monitorear su respiración, actividad cerebral, frecuencia cardíaca y presión sanguínea, mientras escuchaban diversas canciones. Los resultados demostraron que “Weightless” ocasionó una relajación mayor que las demás canciones en un 11%, reduciendo en un 65% su ansiedad, lo cual fue 35% más bajo que los niveles usuales de inclinación; además al disminuir la presión arterial y ritmo cardíaco, permitió conciliar el sueño para quienes lo anhelaban.

Khosravy (2018) también aclara las propiedades de “Weightless”, las cuales abarcan el ritmo, el cual comienza en 60 BPM, manteniendo un ritmo que de a poco se unifica con los latidos del corazón, disminuyendo hasta 50 BPM; el tono, el cual mezcla graves de bip y alto, además usa intervalos y frecuencias que conllevan casi a un estado de trance; el volumen, tiene sonidos estridentes y bajos; el tiempo, el cual es lento; la armonía, repetitiva con el fin de bajar el ritmo cardíaco, la presión y los niveles de estrés; y finalmente, la melodía, no repetitiva, posibilitando el reposo del cerebro al evitar que este prediga lo que sigue en la canción.

### ***Docentes***

Los docentes del siglo XXI, según Espinoza, Tinoco y Sánchez (2017), se encuentran en constante desarrollo de sus capacidades debido a que el sistema educativo ha sido revolucionado por el progreso de la ciencia y tecnología, lo que conlleva a los educadores a adaptarse al nuevo perfil profesional característico de su puesto de trabajo.

Por consiguiente, las características del docente actualmente se resumen en que éste está comprometido con su propio aprendizaje, superación y capacitación de manera recurrente. Mientras que sus funciones, por supuesto, tienen el objetivo principal de propiciar el aprendizaje en sus estudiantes siempre desde los valores humanos y la integridad académica, por lo tanto, se encuentra en el deber de asumir el rol de investigador para fomentar continuamente la búsqueda de conocimientos y resoluciones de conflictos, para dotar a los alumnos de herramientas necesarias para su desarrollo personal, ocupando así debidamente su lugar social correspondido.

### **Objeto de Práctica de Investigación**

El presente proyecto de titulación va a sistematizar las estrategias de afrontamiento que se implementarán en los Docentes de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo, debido a la falta de instrumentos y recursos que tienen para enfrentar la problemática del estrés, el mismo que desde hace varios años ha estado vigente y ha repercutido en la vida personal y laboral de cada uno de ellos.

## **Metodología**

La presente investigación realizada en el período de mayo a septiembre de 2023, se basa en un enfoque cualitativo de tipo transeccional con alcance descriptivo.

El enfoque cualitativo hace referencia a que la investigación se encarga de reunir y analizar información ligada a previas experiencias de la población objetiva. Esos datos recolectados permitirán, a su vez, que constantemente se evalúen las preguntas de investigación y dará apertura a que puedan surgir nuevas cuestiones que podrán aportar al proceso de interpretación o incluso dar otra dirección a la investigación.

Por otra parte, al mencionar que la investigación es de tipo transeccional, se alude a que todo el proceso investigativo u observacional es dado en un lapso de tiempo específico al igual que el registro informativo y su respectivo análisis.

Por último, el alcance descriptivo consta de describir las variables inmersas en el estudio investigativo sin relacionarlas entre sí, es decir, de manera independiente, con el fin de analizarlas y especificarlas, incluyendo sus procesos, características y propiedades.

La población objetiva son los docentes de Educación General Básica (EGB) de la Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo, jornada diurna, ubicada en el kilómetro 64,5 Vía a la Costa, en la parroquia Juan Gómez Rendón.

Los métodos de recolección de datos aplicados en la presente investigación son la observación de la realidad existente, aplicación de instrumentos y el análisis informativo. Los instrumentos aplicados son la Escala de Estrés Percibido (PSS-10), el Test de Estrés de Hamilton, la Entrevista Semi-Estructurada Individual, y finalmente la Entrevista Semi-

Estructurada Grupal. Cabe recalcar que se utiliza un diseño de preprueba y posprueba con un solo grupo, es decir que los instrumentos son aplicados en dos momentos, previo a la implementación de estrategias de afrontamiento del estrés y posterior a la misma, analizando así la experiencia de su implementación en los docentes de la institución.

Posterior a la recolección de datos se realiza una socialización acerca del estrés para sensibilizar en los docentes los tipos, síntomas, causas y consecuencias del estrés. Finalmente, las estrategias de afrontamiento del estrés que son implementadas en los docentes se resumen en técnicas de relajación, las cuales abarcan ejercicios de respiración, ejercicios de relajación muscular y musicoterapia, en esta última técnica, basada en el modelo GIM (Imagen Guiada y Música), se hace uso específico de la canción “Weightless” del grupo musical Marconi Union.

### **Preguntas Clave**

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento del estrés que se implementaran para los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo?

¿Qué causas y consecuencias influyen en el estrés de los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo?

¿Cuántos tipos de estrés se identificaron en los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo?

¿Cuál es el impacto que tendrá la ejecución de estrategias de afrontamiento de estrés en los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo?

## Organización y Procesamiento de Información

A continuación, se detallan las actividades a desarrollar (*Véase Tabla 1*) durante el proceso de vinculación con los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo.

**Tabla 1**

### *Actividades del Proceso de Vinculación con los Docentes*

No.	FECHA	ACTIVIDADES	OBJETIVO
1	06/07/2023	Presentación y aplicación de la Escala de Estrés Percibido (PSS-10).	Identificar la presencia de estrés en los docentes, su tipo, causas y consecuencias.
2	13/07/2023	Aplicación del Test de Estrés de Hamilton.	Reconocer el nivel de estrés actual de los docentes.
3	03/08/2023	Socialización - Taller sobre el Estrés.	Sensibilizar a los docentes sobre el estrés, sus tipos, síntomas, causas y consecuencias.
4	08/08/2023	Entrevista Semi-Estructurada Individual.	Reconocer mediante la dinámica de una entrevista individualizada todos los aspectos asociados al estrés y sus consecuencias.
5	10/08/2023	Introducción y aplicación de las estrategias de afrontamiento del estrés.	Implementar estrategias de afrontamiento del estrés en los docentes.
6	14/08/2023	Entrevista Semi-Estructurada Grupal y cierre.	Analizar la influencia de la implementación de estrategias de afrontamiento de estrés en los docentes.

*Elaborado por Berrones - Masapanta (2023)*

En el siguiente cuadro se muestran algunos detalles específicos (*Véase Tabla 2*) obtenidos durante el proceso de vinculación con los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo.

**Tabla 2**

*Observaciones durante el Proceso de Vinculación con los Docentes*

Encuentros	Instrumentos	Logros	Observaciones
<b>Encuentro 1</b>	PPS-10	Identificación de los sujetos que padecen estrés y recolectó información clave.	- Se evidenció impuntualidad en algunos docentes. - Se mostraron animados por participar en este proyecto. - Se denotó una participación activa en la mayoría de los docentes a la hora de efectuar la actividad.
<b>Encuentro 2</b>	Test de Estrés de Hamilton	Determinación de los índices y niveles de estrés en los docentes.	- La mayoría de docentes asistió a la actividad de forma puntual. - Se observó mucha colaboración. - La actividad se desarrolló de forma tranquila y todos los docentes efectuaron el test presentado.
<b>Encuentro 3</b>	Socialización	Sensibilización a los docentes sobre los postulados teóricos sobre el estrés.	- Todos los docentes fueron puntuales y se pudo efectuar el taller de forma muy dinámica con el fin de que los docentes fomenten su creatividad y salgan de zona de confort.
<b>Encuentro 4</b>	Entrevista Semi-estructurada Individual	Ampliación de la base datos sobre la información previamente obtenida del estrés de los docentes.	- Se evidenció mucha colaboración y compromiso por parte de los docentes. - Durante la aplicación de las entrevistas se denotó que la información proporcionada era veraz y que los docentes fueron muy sinceros en cada una de sus respuestas.
<b>Encuentro 5</b>	Capacitación	Aplicación de las estrategias de afrontamiento a los docentes.	- Los docentes mantuvieron la puntualidad de los encuentros anteriores. - Se observó colaboración, participación, iniciativa, apoyo y compañerismo. - Al finalizar la aplicación de las estrategias, manifestaron haberse relajado, estar más tranquilos y que muchas de sus tensiones fueron liberadas.
<b>Encuentro 6</b>	Entrevista Semi-Estructurada Grupal	Evaluación de la influencia que abarcó la ejecución de las estrategias de afrontamiento en los docentes.	- Se evidenció puntualidad, compromiso y participación. - Los docentes manifestaron que aplicaron las técnicas socializadas durante el fin de semana y que las mismas fueron de gran ayuda para conciliar el sueño, mantener su tranquilidad y aliviar malestares físicos presentes.

*Elaborado por Berrones - Masapanta (2023)*

Los encuentros mantenidos con los docentes proporcionaron una gran cantidad de información clave para el sustento y desarrollo de la sistematización de experiencias, lo cual nos permitió ahondar en muchos puntos esenciales y tener una fuente de datos muy extensa con alto índice de credibilidad, ya que todos los miembros del grupo objetivo participaron activamente a lo largo de este proceso de vinculación.

### **Análisis de Información**

Los instrumentos utilizados durante el proceso de recolección de información son los siguientes:

#### ***Escala de Estrés Percibido (PSS-10)***

Permite conocer e identificar la presencia del estrés en las personas, analizando sus pensamientos e interpretando sus puntos de vista con respecto a las preguntas planteadas por este cuestionario, las mismas que serán evaluadas por los baremos de nunca, casi nunca, de vez en cuando, a menudo y muy a menudo, bajo las puntuaciones del cero al cuatro.

#### ***Test de Estrés de Hamilton***

Herramienta de medición que proporciona los índices de estrés por los cuales atraviesan los sujetos, a partir de la valoración de malestares físicos y emocionales analizados en cada una de las respuestas psicológicas facilitadas, en las que se conocerá el rango de estrés presente en los individuos por medio de la evaluación de los baremos de raramente, algunas veces, muchas

veces y siempre, evaluados con un puntaje del uno al cuatro, siendo 80 la puntuación máxima de estrés.

### ***Entrevista Semi-Estructurada Individual***

Técnica utilizada para recolectar información de forma más individualizada sobre los aspectos asociados al estrés y las experiencias que cada sujeto ha tenido frente a la problemática presentada. Enfatizando en preguntas cerradas y abiertas que ampliarán la base de datos previamente obtenidos por los instrumentos antes mencionados (Escala de Estrés percibido y Test de Estrés de Hamilton).

### ***Socialización***

Técnica que permite brindar información a los sujetos a partir de un proceso de sensibilización sobre los temas centrales de la sistematización de experiencias, en los que se abordan aspectos conceptuales sobre estrés, sus tipos, causas y consecuencias.

### ***Capacitación***

Conjunto de actividades efectuadas para dar a conocer y poner en práctica las estrategias de afrontamiento del estrés, en las que se abarcaran técnicas de relajación, musicoterapia, técnica de visualización guiada y relajación muscular en los docentes de la Institución Educativa.

### ***Entrevista Semi-Estructurada Grupal***

Permite realizar una retroalimentación de los objetivos de la sistematización de experiencias, así como conocer la influencia y el impacto que ejerció la implementación de las

estrategias de afrontamiento del estrés en la vida personal y profesional de los docentes.

Considerando como punto de partida un proceso de preguntas abiertas y cerradas que dan paso a establecer una conservación natural con el sujeto, en la que se escuchen sus puntos de vistas y exista un diálogo activo.

### **Justificación**

El presente trabajo de titulación se ejecuta como un instrumento de análisis ante el gran impacto e influencia que ha tenido en los últimos años la problemática psicológica del estrés en los docentes de nuestro país, debido a los múltiples cambios que se generaron dentro de la sociedad por la prolongación de la pandemia COVID-19, la cual trajo consigo un sin número de consecuencias que afectaron el bienestar físico y mental del individuo, a tal punto de repercutir en su desarrollo y desenvolvimiento social, personal y laboral.

En base a lo previamente expuesto es que este proyecto se desarrolla con la visión de implementar un plan de Estrategias de Afrontamiento contra el estrés para los docentes de la Unidad Educativa Fiscal “Pablo Weber Cubillo”, en el que por medio de métodos de canalización, respiración y relajación se pueda lograr que el docente libere sus tensiones, opresiones y malestares tanto a nivel físico como psicológico, pues será a partir de esto que se busca que el grupo focal mejore sus estados de ánimo, se desenvuelva mejor en los diferentes ámbitos de su vida y sobre todo se logre alcanzar un óptimo desempeño del mismo dentro de la institución educativa a la que pertenece.

De la igual manera, a través de la implementación de estas estrategias se busca examinar el nivel de influencia que estas tienen sobre el estrés y los efectos positivos que producen en los docentes de esta institución, pues según información brindada por las autoridades, en este centro educativo no han existido estudios o investigaciones referentes al estrés, por lo que este proyecto se vuelve muy importante para ellos, ya que han pasado casi 50 años en los que este colegio ha pasado desapercibido por autoridades políticas, instituciones gubernamentales y no gubernamentales e incluso por los mismo ciudadanos de su parroquia Juan Gómez Rendón, lo cual ha impedido que se gestione proyectos que promuevan la Salud Mental y que beneficien el bienestar de todos. En base a lo previamente mencionado es que la información recolectada será clave para posteriormente comunicar a la ciudadanía algunas de las formas, métodos y herramientas que pueden utilizar o poner en práctica para afrontar dicha problemática.

Cabe mencionar que, así como se espera obtener los resultados anteriormente escritos también se aspira a que por medio de esta investigación y como el punto de partida de la misma, se consiga a partir del análisis, la observación, la recolección de datos e información y el diálogo con los involucrados, conocer el origen, las causas, las consecuencias y los efectos de esta problemática en la vida profesional y personal de los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo.

### **Caracterización de Beneficiarios**

El proyecto de titulación está dirigido a los docentes de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo, pertenecientes a la jornada matutina, de los cuáles según la recolección de datos que se llevó a cabo en el análisis de campo, se destaca que

estos individuos rodean entre los 37 y 60 años y son aquellos a los que se le ha dado a más de su carga horaria completa, la función de tutores académicos de los tres paralelos de cada uno de estos niveles de la Básica Superior (8vo, 9no y 10mo).

En total son 13 los docentes que ejercen su carga horaria en la Básica Superior, de los cuales nueve son mujeres y cuatro hombres, la mayoría de esta población reside cerca de la Institución Educativa, sin embargo también a quienes viven muy lejos y deben viajar todos los días desde Guayaquil, Babahoyo o Santa Elena para cumplir con sus obligaciones como docente, las mismas que según manifiestan excedan del tiempo determinado en sus funciones, pues fuera de la jornada laboral, se sigue trabajando, realizando planificaciones, elaborando talleres y manteniendo el contacto directo con los padres ante cualquier novedad, lo cual les genera un gran malestar a los profesionales debido al limitado tiempo libre que se tiene para hacer actividades externas o fuera del ámbito educativo.

En relación a la participación y compromiso que se ha visualizado durante los primeros encuentros con los docentes, se destaca que han desarrollado una participación activa y amplias actitudes de colaboración, respeto y responsabilidad con el proyecto, puesto a que se los observa animados, con muchas ganas de aprender y sobre todo muy atentos en cada una de las actividades realizadas.

Cabe resaltar que al inicio se evidenció cierto grado de resistencia por parte de algunos colaboradores, sin embargo conforme iban conociendo e informándose sobre el tema central de este proyecto y sobre todo lo que este abarcaría, se observó mucha más cooperación, debido a que los docentes consideran que la ayuda brindada es esencial para poder aprender a manejar el

exceso de carga tensional que se genera por el trabajo y los factores externos de su vidas personales; pues es importante destacar que dentro de la institución educativa no cuentan con las herramientas, ni estrategias necesarias para enfrentarse a esta problemática.

### **Interpretación**

A partir de la aplicación de los instrumentos mencionados anteriormente, los cuales fueron implementados en el transcurso de un total de seis sesiones, se obtuvieron diversos datos que se especifican a continuación.

En la primera sesión fue implementada una encuesta basada en la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) (*Véase Anexo 1*), con la finalidad de recolectar datos base e identificar la presencia de estrés en los docentes, su tipo, causas y consecuencias. En la aplicación de este instrumento, los indicadores de estrés en los docentes tienen un promedio de 23,46% (*Véase Tabla 3*).

En la segunda sesión fue aplicado el Test de Estrés de Hamilton (*Véase Anexo 2*), con el objetivo de reconocer el nivel de estrés actual en los docentes. Al aplicar este instrumento se pudo obtener que el porcentaje promedio de estrés en los docentes recae en un 40,48% (*Véase Tabla 4*).

**Tabla 3***Resultados de la Escala de Estrés Percibido (PSS-10)*

TABLA DE ANÁLISIS DEL TEST PSS-10			
NOMBRE DE DOCENTES	TOTAL	DIVISIÓN (40)	PORCENTAJE
EDWIN JURADO	13	0,325	32,50%
JAIME SALAZAR	12	0,3	30,00%
MARTHA PAGUAY	0	0	0,00%
ELEANA SANTANA	28	0,7	70,00%
IRMA CRESPIN	4	0,1	10,00%
PEDRO BORBOR	12	0,3	30,00%
NANCY MITE	14	0,35	35,00%
RAMÓN REYES	4	0,1	10,00%
RUTH VÍCTOR	4	0,1	10,00%
JUDITH PERLAZA	0	0	0,00%
JULIETA GUTIERREZ	6	0,15	15,00%
MADELEINE CAMPOSANO	13	0,325	32,50%
YOLANDA HERNÁNDEZ	12	0,3	30,00%
<b>PROMEDIO</b>			23,46%

*Elaborado por Berrones - Masapanta (2023)***Tabla 4***Resultados del Test de Estrés de Hamilton*

TABLA DE ANÁLISIS DEL TEST DE HAMILTON			
NOMBRE DE DOCENTES	TOTAL	DIVISIÓN (80)	PORCENTAJE
EDWIN JURADO	37	0,4625	46,25%
JAIME SALAZAR	35	0,4375	43,75%
MARTHA PAGUAY	28	0,35	35,00%
ELEANA SANTANA	50	0,625	62,50%
IRMA CRESPIN	25	0,3125	31,25%
PEDRO BORBOR	30	0,375	37,50%
NANCY MITE	33	0,4125	41,25%
RAMÓN REYES	24	0,3	30,00%
RUTH VÍCTOR	24	0,3	30,00%
JUDITH PERLAZA	25	0,3125	31,25%
JULIETA GUTIERREZ	36	0,45	45,00%
MADELEINE CAMPOSANO	42	0,525	52,50%
YOLANDA HERNÁNDEZ	32	0,4	40,00%
<b>PROMEDIO</b>			40,48%

*Elaborado por Berrones - Masapanta (2023)*

En la tercera sesión, posterior a la recolección de datos, se dio apertura a la sensibilización sobre el estrés, sus tipos, síntomas, causas y consecuencias, donde se desarrolló un taller grupal con los docentes para evaluar sus conocimientos previos en relación al tema a tratar (*Véase Imagen 2*), para poder brindar una mejor retroalimentación a través de la socialización.

## **Imagen 2**

*Taller Grupal con los Docentes de la Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo*



En la cuarta sesión, se aplica individualmente la entrevista semi-estructurada (*Véase Anexo 3*), para profundizar en todos los aspectos asociados al estrés, tales como el tipo de estrés que presentan los docentes, sus causas y consecuencias. Por medio de este instrumento se resalta que, en general, los docentes presentan un estrés moderado de tipo agudo, y, entre las causas principales del estrés, se encontraron factores personales como problemas familiares y

económicos; factores sociodemográficos, como la residencia lejana a su lugar de trabajo; y factores sociales, como la limitación de tiempo por la dificultad de movilización. Mientras que como consecuencia principal se evidencia que gran parte de los docentes han somatizado su estrés, pues perciben molestias corporales diversas, tales como dolor de cabeza, dolor del cuerpo, agotamiento físico, falta de energía, debilidad, problemas gástricos y alimenticios.

En la quinta sesión, antes de aplicar las estrategias de afrontamiento, se socializaron técnicas de relajación que los docentes pueden implementar en su vida cotidiana por sí mismos, tales como ejercicios de respiración y de desahogo como el manejo de diario de emociones y rasgar papel con emociones negativas escritas, y a su vez, también se dio una breve introducción sobre las técnicas que se implementaron durante el transcurso de la sesión (*Véase Imagen 3*).

### **Imagen 3**

#### *Introducción sobre Técnicas de Relajación*



Posteriormente, se implementaron las estrategias de afrontamiento del estrés, que se resumen en técnicas de relajación, las cuales abarcaron ejercicios de respiración, ejercicios de relajación muscular y musicoterapia, donde en esta última técnica se hizo uso de la canción “Weightless” del grupo musical Marconi Union y del modelo GIM (Imagen Guiada y Música), el cual está basado en las técnicas de visualización guiada que buscan guiar a los docentes por medio de su imaginación e imágenes mentales agradables hacia un estado de relajación (*Véase Imagen 4*).

#### **Imagen 4**

*Aplicación de Técnicas de Relajación en los Docentes de la Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo*



Finalmente, en la sexta y última sesión, a través de la aplicación de la Entrevista Semi-Estructurada Grupal (*Véase Anexo 4*), se pudo realizar el respectivo análisis de experiencias y de

la influencia que tuvo la implementación de estrategias de afrontamiento de estrés en los docentes, los cuales, durante la implementación del instrumento, mencionaron haber alcanzado un alto estado de relajación e incluso posteriormente, tuvieron la iniciativa de aplicar las diversas técnicas cuando lo consideraron necesario, demostrando así la efectividad y beneficios que tuvo la implementación de estrategias en los docentes de la institución.

Por medio de la ejecución de las actividades junto a sus respectivos instrumentos aplicados a lo largo de las sesiones, y a pesar de algunas situaciones imprevistas tales como factores distractores o factores de tiempo, no se limitó el resultado de las actividades y se logró obtener información relevante, por lo que se pudo determinar que las actividades aportaron en conocer los diferentes contenidos con respecto al estrés, su tipo, causas, consecuencias, estrategias de afrontamiento y la influencia de estas sobre los niveles de estrés en los docentes, los cuales son ámbitos de principal interés para el presente proyecto.

### **Principales Logros del Aprendizaje**

El aprendizaje adquirido por esta sistematización de experiencias fue conocer las principales estrategias de afrontamiento que desde el Enfoque Cognitivo Conductual abarcan las técnicas de relajación, en las que se derivan las técnicas de respiración, técnicas de relajación muscular y el modelo GIM (Imagen Guiada y Música), las cuales permiten generar un óptimo bienestar en la salud de mental de quienes las practiquen, pues por medio de su aplicación se ratificó su alta eficacia para reducir niveles de estrés, tensiones y malestares y mejorar el estado anímico de las personas.

El proceso de vinculación con el grupo objetivo durante las seis sesiones que se llevaron a cabo permitió aprender y adquirir nuevas modalidades de comunicación e interacción social que favorecieron nuestra relación con los docentes, así mismo para sostener y mantener su atención y compromiso con la investigación, se implementó una metodología de trabajo más dinámica en la que se buscaron herramientas y recursos para hacer de cada sesión un encuentro motivador que impulse las habilidades y destrezas de los sujetos.

La presente investigación tuvo como beneficiarios a los docentes de la jornada diurna de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo, quienes a través de la proyección de sus vivencias sobre el estrés permitieron recolectar información veraz para comprender todo aquello que referente a esta problemática y llevar a cabo un proceso de análisis exhaustivo, del cual se obtuvo muchos datos importantes para esta investigación.

En base a lo previamente mencionado, es que podemos enfatizar que nuestra formación académica fue de gran ayuda para comprender la cultura de la Institución y la realidad por la que están atravesando los docentes, ya que se pudo analizar de una forma muy objetiva cada una de las experiencias suscitadas y también brindar los recursos para sobrellevar los malestares presentes, guiando al sujeto hacia el correcto desarrollo de sus capacidades cognitivas e intelectuales y mostrándole a su vez el proceso adecuado de atención psicológica para su salud mental.

Lo que se pretende lograr en los docentes y en la comunidad en general es que conozcan y pongan en prácticas las estrategias de afrontamiento que les presentamos para mejorar su calidad de vida, optimizar su bienestar, controlar sus emociones y aprender a sobrellevar cada una de las dificultades que se les presente dentro de su contexto personal, laboral y familiar.

Recordándoles que el fin de este proyecto no es eliminar, ni evitar el estrés sino encontrar los medios y las formas de afrontarlo sanamente para que no afecten su salud biológica y mental.

El proyecto de sistematización de experiencias cumplió a cabalidad con los objetivos propuestos, ya que se logró implementar las estrategias de afrontamiento del estrés con el grupo objetivo, así como identificar sus causas, consecuencias y tipos, para posteriormente analizar la influencia de la implementación de las estrategias previamente mencionadas.

Cumpliendo con los objetivos es que se dio como producto final del proyecto que los docentes obtengan los conocimientos claves sobre las técnicas de afrontamiento a utilizar frente al estrés. Resaltando la gran acogida y participación que estas técnicas tuvieron dentro de la vivencia diaria de cada uno de los miembros del grupo objetivo, los mismos que manifestaron a raíz de la sensibilización ponerlas en práctica en su vida personal y profesional, ya que generaron un alto grado de bienestar y serenidad en sus funciones diarias.

Sin embargo, pese al gran impacto positivo que tuvo este proyecto dentro de la Institución Educativa, si existió un elemento de riesgo como fue la limitación de tiempo para ejecutar cada una de las actividades, pues los docentes debían cumplir con sus cargas horarias y por lo tanto el tiempo de acción y trabajo con ellos estaba determinado, lo cual en cierto punto fue un factor de riesgo muy alto que supimos manejar a través del uso de recursos innovadores como las cartillas de asistencias e incentivos alimenticios que se ofrecieron en cada encuentro, los que a su vez se complementaron con la correcta organización y división del tiempo, con la priorización de actividades, con la fijación de objetivos y un buen lugar de trabajo en el que no existan interrupciones.

Los recursos previamente mencionados y los elementos innovadores como lo fueron la sensibilización y la capacitación lograron impulsar la aplicación del proyecto y promovieron indirectamente la participación activa de los docentes durante todo el proceso de vinculación, ya que el impacto de estas estrategias los favorecieron física y psicológicamente, logrando que los docentes afronten el estrés y algunos malestares personales con técnicas validadas por profesionales, que pueden aplicarlas dentro de sus funciones y actividades laborales diarias, así como en la comodidad de sus hogares.

### **Conclusiones**

En conclusión, la presente sistematización de experiencias se ejecuta como un instrumento de afrontamiento ante el gran impacto e influencia que han tenido la problemática psicológica del estrés en el accionar diario de los docentes de la jornada diurna de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo, a partir de los múltiples acontecimientos suscitados en nuestra sociedad y por los hechos cotidianos que atraviesan dentro y fuera de la Institución Educativa.

Este proyecto permitió que los docentes conozcan las respectivas estrategias de afrontamiento contra el estrés para que, a través de su implementación constante en su vida personal y profesional, se logró liberar las tensiones, opresiones y malestares físicos y psicológicos que impiden su desarrollo en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelve, ya que estas estrategias abarcan un sin número de beneficios que favorecen en gran escala nuestra salud mental.

Las estrategias de afrontamiento utilizadas tales como las técnicas de relajación en las que se enfatizaron los ejercicios de respiración, relajación muscular y musicoterapia del modelo GIM (Imagen guiada y música) fueron las herramientas fundamentales de este proceso, ya que a partir de su aplicación se logró evidenciar cómo mejoraron los estados de ánimo de los docentes, así como se desarrollaron habilidades de afrontamiento ante las diversas situaciones de sus vidas, lo cual permitió cumplir con el análisis de la influencia de la implementación de estas estrategias y evidenciar el gran impacto de su ejecución.

En base a lo previamente mencionado, se logró los objetivos planteados en la sistematización de experiencias, se cumplió con cada una de las actividades y se obtuvo la información que se requería, enfatizando las causas, las consecuencias, los tipos y la conceptualización de las estrategias y técnicas utilizadas.

Los resultados obtenidos a partir del uso de estas herramientas fueron muy positivos, ya que permitieron conocer que el grupo objetivo de esta investigación, padecen un nivel de estrés moderado de tipo agudo, el cual ha surgido a causas de factores personales, sociodemográficos y sociales, los mismos que a su vez han perjudicado de forma muy directa en la salud de estos individuos, manifestando malestares a nivel físico como dolores de cabeza, falta de energía o cansancio, así como también malestares psicológicos como insomnio e irritabilidad.

Finalmente, las estrategias de afrontamiento del estrés pueden ser utilizadas por todos los individuos independientemente si son o no asistidas por un profesional de la salud, ya que cualquier persona que conozca de las mismas o incluso de forma autónoma pueden hacer uso de estas estrategias para beneficio de su salud mental.

## **Recomendaciones**

Se recomienda efectuar un proceso de levantamiento de información en la institución educativa con el fin de conocer las necesidades de los docentes e implementar un plan de acción para afrontar las diferentes problemáticas presentes dentro de la institución. Además, es propicio realizar capacitaciones constantes o al menos una vez al mes dentro de la Institución Educativa para fomentar la formación en los docentes.

Finalmente, se recomienda a todas las personas aprovechar los recursos que tienen a su alrededor, pues es cuestión de darles su debida utilidad, y, al ser de fácil aplicación, como lo son los ejercicios de respiración, hacer ejercicios de estiramiento o escuchar música de su preferencia, alivian de una forma sencilla y eficiente las tensiones y preocupaciones, mejorando así el estilo y calidad de vida, por esta razón estas técnicas deben ser aplicadas una vez a la semana para promover la salud mental de los individuos dentro y fuera de su trabajo.

### Referencias Bibliográficas

Academia Americana de Pediatras. La música y el estado de ánimo. Extraído de

<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/emotional-wellness/Paginas/Music-and-Mood.aspx>

Acero Montoya, M. (2020). Estrés laboral y sus consecuencias en la salud que afectan el rendimiento. Extraído de chrome-

[extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://repository.uamerica.edu.co/bitstream/20.500.11839/8061/1/237553-2020-III-GTH.pdf](https://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://repository.uamerica.edu.co/bitstream/20.500.11839/8061/1/237553-2020-III-GTH.pdf)

Almeida Peres, M.; Sousa Aperibense, P.; Aguado, M.; Gómez Cantarino, S.; Pina Queirós, J.

(2020). El modelo teórico enfermero de Florence Nightingale: una transmisión de conocimientos. Extraído de <file:///C:/Users/carlo/Downloads/revista,+2020-0228+-+PREPRINT.pdf>

Aso, U. (2019). Los 6 principales tipos de técnicas de relajación, y cómo usarlos. Extraído de

<https://psicologiyamente.com/clinica/tipos-tecnicas-relajacion>

Ávila, J. (2014). El estrés es un problema de salud del mundo actual. Revista CON-CIENCIA, 117-125.

Ávila, J. (2014). El estrés es un problema de salud del mundo actual. Revista CON-CIENCIA, 115-124. Extraído de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/http://www.scielo.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1\_a13.pdf

- Carrillo Cruz, M; Obaco Soto, E; Ponce Morales, E. (2019). Estrés docente: Causas y Repercusiones laborales. *Revistas Magazine de las Ciencias*. 145 - 156.
- Berrío García, N; Mazo Zea, R. (2011) Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquía*. Vol. 3. 65.- 82.
- Blanco, E. (2018). Musicoterapia: Definición y aplicación. Extraído de <https://www.espaciologopedico.com/revista/articulo/252/musicoterapia-definicion-y-aplicacion.html>
- Cabanach, R; Fariña, F; Freire, C; González, P; Ferradás, M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*. Vol. 6. 19-32.
- Caja de Previsión Social de los Profesionales de la Ingeniería de la Provincia de Santa Fe. Salud física y mental: El rol de la música. Extraído de <https://www.cajaprevision.org/salud/mensaje-bien/431/salud-fisica-y-mental-el-rol-de-la-musica->
- Calle, Piñones, Zárate, y Jorquera. (2022). Fortaleza mental y capital psicológico positivo como predictores del estrés percibido en funcionarios públicos chilenos. Extraído de [https://www.researchgate.net/publication/362642021\\_Fortaleza\\_mental\\_y\\_capital\\_psicologico\\_positivo\\_como\\_predictores\\_del\\_estres\\_percibido\\_en\\_funcionarios\\_publicos\\_chilenos](https://www.researchgate.net/publication/362642021_Fortaleza_mental_y_capital_psicologico_positivo_como_predictores_del_estres_percibido_en_funcionarios_publicos_chilenos)
- Camacho, M. E. (2020). Estrés laboral y sus consecuencias en la salud que afectan el rendimiento. Bogotá: Fundación Universidad de América.

- Carrasco García, J., González López, I. y Cañizares Sevilla, A. (2020). Eficacia de la musicoterapia en el bienestar psicológico y la calidad de vida en personas con discapacidad física y orgánica severa. file:///C:/Users/carlo/Downloads/maitgarc,+195-215.pd
- Carrillo Cruz, M.; Obaco Soto, E.; Ponce., E. (2019). Estrés Docente: Causas y Repercusiones laborales. Revista Magazine de las Ciencias. 145-156.
- Comité de Psicólogos, (2018). La música, un remedio para la ansiedad. Extraído de <https://www.psicologos.com.co/articulos/la-musica-un-remedio-para-la-ansiedad>
- Cortez, Campana, Huayama, y Aranda. (2021). Satisfacción laboral y síndrome de Burnout en docentes durante el confinamiento por la pandemia COVID-19S. Extraído de [https://www.researchgate.net/publication/357891092\\_Satisfaccion\\_laboral\\_y\\_sindrome\\_de\\_Burnout\\_en\\_docentes\\_durante\\_el\\_confinamiento\\_por\\_la\\_pandemia\\_COVID-19S](https://www.researchgate.net/publication/357891092_Satisfaccion_laboral_y_sindrome_de_Burnout_en_docentes_durante_el_confinamiento_por_la_pandemia_COVID-19S)
- De La Peña, M. (s.f.). 20 técnicas para afrontar el Estrés. Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social. Extraído de <https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/tecnicas-para-afrontar-el-estres/>
- Diabetrics Healthcare. (2022). Técnicas de respiración: Cuáles son y cómo hacerlas. Extraído de <https://blog.diabetrics.com/tecnicas-de-respiracion-como-hacerlas#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20son%20las%20t%C3%A9cnicas%20de,estar%20mejor%20emocional%20y%20f%C3%ADsicamente.>

Diccionario del Instituto Nacional del Cáncer. (s.f.). Musicoterapia. Extraído de <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/musicoterapia>

Espinoza, E.; Tinoco, W.; Sánchez, X. (2017). Características del docente del siglo XXI. OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma. Vol.14 No.43, abril-junio 2017. ISSN: 1817-9088. RNPS: 2067. Extraído de <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/file:///C:/Users/dell/Downloads/Dialnet- CaracteristicasDelDocenteDelSigloXXIOriginal-6210816.pdf>

Equipos & Talento. (2020). Ocho de cada diez personas en el mundo están estresadas. Extraído de <https://www.equiposytalento.com/noticias/2020/11/05/8-de-cada-10-personas-en-el-mundo-estan-estresadas>

Formariz Pombo, M., N. (2019). Propuesta de intervención, a través de técnicas de intervención en Musicoterapia, para favorecer la mejora de la autoestima en contextos educativos en riesgo de exclusión social. Extraído de <file:///C:/Users/carlo/Downloads/12387.pdf>

Galindo, M. (2021). Intervención musical basada en aspectos de la musicoterapia para un alumno de 4 años diagnosticado con Trastorno del Espectro Autista. Extraído de [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/156450/Galindo\\_Oliver\\_Maria\\_Jos%C3%A9.pdf?sequence=1](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/156450/Galindo_Oliver_Maria_Jos%C3%A9.pdf?sequence=1)

García & Rubio (2020). Impacto de la musicoterapia en la calidad de vida de personas con discapacidad intelectual: una revisión de la literatura. Extraído de <file:///C:/Users/dell/Downloads/12386.pdf>

Gómez, S. (2019). Programa de musicoterapia para intervenir los niveles de estrés en los empleados del departamento de producción en la empresa MECO de la ciudad de Bogotá.

Extraído de chrome-

extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/69679/37861633-2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Guerri, M. (2023). ¿Qué es la Psicología Transpersonal? Extraído de

<https://www.psicoactiva.com/blog/la-psicologia-transpersonal/>

Instituto Superior de Estudios Psicológicos (2020). Técnicas de intervención en musicoterapia.

Extraído de <https://www.isep.es/actualidad-educacion/tecnicas-intervencion-musicoterapia/>

Juárez, B. (2022). Niveles de estrés entre personas trabajadoras escalan a cifras sin precedentes.

Extraído de <https://www.economista.com.mx/capitalhumano/Niveles-de-estres-entre-personas-trabajadoras-escalan-a-cifras-sin-precedentes-20220718-0080.html>

Khosravy, H. (2018). Efectividad de la musicoterapia como cuidado de enfermería sobre la ansiedad en pacientes en la etapa preoperatoria en una clínica privada, Lima 2017.

Extraído de chrome-

extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7952/Khosravy\_sh.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Klein, A. (2021) Musicoterapia: Tipos y beneficios para la ansiedad, la depresión y más.

Extraído de <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/terapia-musical-musicoterapia>

La Musicoterapia. Música para la gestión del talento. Extraído de

<https://lamusicoterapia.com/musica-para-la-gestion-del-talento/>

Lyda Arévalo. (2014). La música en el manejo de estrés. Extraído de

[https://www.aarp.org/espanol/recursos-para-el-cuidado/expertos/Lyda-Arevalo-Flechas/info-2014/musica-manejo-estres-](https://www.aarp.org/espanol/recursos-para-el-cuidado/expertos/Lyda-Arevalo-Flechas/info-2014/musica-manejo-estres-relajarse.html#:~:text=La%20m%C3%BAsica%20nos%20permite%20relajarnos,que%20disminuya%20la%20presi%C3%B3n%20arterial.)

[relajarse.html#:~:text=La%20m%C3%BAsica%20nos%20permite%20relajarnos,que%20disminuya%20la%20presi%C3%B3n%20arterial.](https://www.aarp.org/espanol/recursos-para-el-cuidado/expertos/Lyda-Arevalo-Flechas/info-2014/musica-manejo-estres-relajarse.html#:~:text=La%20m%C3%BAsica%20nos%20permite%20relajarnos,que%20disminuya%20la%20presi%C3%B3n%20arterial.)

Martin, D. y Centeno, C. (2021). La musicoterapia en la salud mental: una alternativa de

solución. Extraído por [file:///C:/Users/carlo/Downloads/Articulo19\\_Daniel+Centella.pdf](file:///C:/Users/carlo/Downloads/Articulo19_Daniel+Centella.pdf)

Medina, Z. (2017). Intervenciones musicales en rehabilitación neurológica. Extraído de

[http://www.amsue.org/intervenciones-musicales-en-rehabilitacion-](http://www.amsue.org/intervenciones-musicales-en-rehabilitacion-neurologica/#:~:text=La%20intervenci%C3%B3n%20formal%20basada%20en,acompa)

[neurologica/#:~:text=La%20intervenci%C3%B3n%20formal%20basada%20en,acompa%C3%B1ada%20de%20un%20terapeuta%20musical.](http://www.amsue.org/intervenciones-musicales-en-rehabilitacion-neurologica/#:~:text=La%20intervenci%C3%B3n%20formal%20basada%20en,acompa%C3%B1ada%20de%20un%20terapeuta%20musical.)

Miranda, M.; Hazard, S.; y Miranda, P. (2017). La música como una herramienta terapéutica en

medicina. Extraído de chrome-

<extension://efaidnbmnnnibpajpcgclefindmkaj/https://www.scielo.cl/pdf/rchnp/v55n4/0034-7388-rchnp-55-04-0266.pdf>

Mora & Pérez (2017). La musicoterapia como agente reductor del estrés y la ansiedad en

adolescentes. Extraído de [file:///C:/Users/dell/Downloads/Dialnet-](file:///C:/Users/dell/Downloads/Dialnet-LaMusicoterapiaComoAgenteReductorDelEstresYLaAnsie-6126457.pdf)

[LaMusicoterapiaComoAgenteReductorDelEstresYLaAnsie-6126457.pdf](file:///C:/Users/dell/Downloads/Dialnet-LaMusicoterapiaComoAgenteReductorDelEstresYLaAnsie-6126457.pdf)

- Morales, M. (s.f.). Terapia Cognitivo Conductual: ¿Qué es y cómo funciona? ALCEA: Psicología y Psicoterapia. Extraído de <https://alceapsicologia.com/terapia-cognitivo-conductual/>
- Morán Astorga, M; Finez Silva, M; Menezes, E; Pérez Lancho, M; Urchaga Litago, J; Vallejo Pérez, G. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. Vol. 4. 183-190.
- Music Tip. (s.f.). El Método GIM. Extraído de <https://musictip.net/la-musicoterapia/la-practica-de-la-musicoterapia/gim/>
- Peñaherrera, M. (2019). Estrategias de afrontamiento y calidad de vida: Análisis comparativo entre pacientes oncológicos y sus ciudades en el hospital SOLCA Ambato. Extraído de <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2684/1/76882.pdf>
- Radio Perfil. (2022). Por qué “Weightless” es la canción más relajante del mundo. Extraído de <https://noticias.perfil.com/noticias/informacion-general/cual-es-la-cancion-mas-relajante-del-mundo.phtml>
- Razo, Tackle, Mesías, y Ramos. (2022). Estrategia de prevención a través de la identificación de biomarcadores asociados al estrés laboral en docentes universitarios. Extraído de [https://www.researchgate.net/publication/359061662\\_Revista\\_Gicos\\_Vol7\\_Num1\\_2022\\_enero-abril](https://www.researchgate.net/publication/359061662_Revista_Gicos_Vol7_Num1_2022_enero-abril)

Salas Pino, L. (2004). Terapia musical en pacientes psiquiátricos con conductas suicidas.

Extraído de file:///C:/Users/carlo/Downloads/Dialnet-

TerapiaMusicalEnPacientesPsiquiatricosConConductas-7816121.pdf

Sánchez, F. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa:

Consensos y disensos. Extraído de <http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=s2223->

25162019000100008&script=sci\_arttext

Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International*

*Journal of Clinical and Health Psychology*, 141-157.

Segura González, R & Pérez Segura, I. (2016). Impacto diferencial del estrés entre hombre y

mujeres: una aproximación desde el género. *Alternativas Psicología*. 105-120

Tablón, D. (2014). Proyecto de intervención social a través de la música. chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/12>

3456789/2774/tablon%20fernandez.pdf?sequence=1

Vidret, N. (2019). Desarrollando criterios de intervención en musicoterapia con adultos mayores.

Extraído de <https://www.aacademica.org/000-111/249>

## Anexos

### Anexo 1

*Formato de la Encuesta basada en la Escala de Estrés Percibido (PSS-10)*

<b>Encuesta: Escala de Estrés Percibido (PSS-10)</b>	
<b>Nombre:</b>	
<b>Edad:</b>	<b>Sexo:</b>
<b>Domicilio:</b>	
<b>Tipo de transporte:</b>	
<b>Tiempo de movilización para llegar a la institución:</b>	
<b>Jornada:</b>	<b>Cursos a cargo:</b>
<b>Actividades aparte de la docencia:</b>	
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	
<input type="checkbox"/> Nunca	
<input type="checkbox"/> Casi nunca	
<input type="checkbox"/> De vez en cuando	
<input type="checkbox"/> A menudo	
<input type="checkbox"/> Muy a menudo	
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	
<input type="checkbox"/> Nunca	

- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

3. **En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?**

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

4. **En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?**

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

5. **En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?**

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

**6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?**

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

**7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?**

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

**8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?**

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

**9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?**

- Nunca
- Casi nunca

- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

**10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?**

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

**11. En su opinión personal, ¿cuáles son las situaciones que generalmente le causan estrés?**

**12. En su opinión personal, ¿siente que el estrés ha afectado su calidad de vida? ¿cómo?**

## Anexo 2

### Formato del Test de Estrés de Hamilton

#### TEST DE HAMILTON

#### ESCALA 3

**NOMBRE:**

**FECHA:**

A continuación, se expresan varias respuestas posibles a cada uno de los 20 apartados. Detrás de cada frase marque con una cruz la casilla que mejor refleje su situación.

<b>R</b>	RARAMENTE
<b>A</b>	ALGUNAS VECES
<b>M</b>	MUCHAS VECES
<b>S</b>	SIEMPRE

	TEST DE HAMILTON – ESCALA 3	R	A	M	S
1.	Me siento más nervioso y ansioso de lo normal				
2.	Siento miedo sin ver razón para ello				
3.	Me enfado con facilidad o siento momentos de mal humor				
4.	Siento como si me derrumbara o me fuera a desintegrar				
5.	Siento que todo va bien y nada malo puede suceder				
6.	Los brazos y las piernas se me ponen trémulos y me tiemblan				
7.	Me siento molesto por los dolores de cabeza, cuello y espalda				
8.	Me siento débil y me canso con facilidad				
9.	Me siento tranquilo y puedo permanecer sentado fácilmente				
10.	Siento que mi corazón late con rapidez				
11.	Estoy preocupado por los momentos de mareo que siento				
12.	Tengo periodos de desmayo o algo así				
13.	Puedo respirar bien con facilidad				
14.	Siento adormecimiento y hormigueo en los dedos de las manos y pies				
15.	Me siento molesto por los dolores de estómago y digestiones				
16.	Tengo que orinar con mucha frecuencia				
17.	Mis manos las siento secas y cálidas				
18.	Siento que mi cara se enrojece y me ruborizo				
19.	Puedo dormir con facilidad y descansar bien				
20.	Tengo pesadillas				

### Anexo 3

#### *Formato de la Entrevista Semi-Estructurada Individual*

##### **Entrevista Semi-Estructurada**

1. ¿Te enfadas con mucha facilidad?
2. ¿Sueles tener problemas de salud?
3. ¿Prefieres quedarte en casa a competir en el exigente mundo moderno?
4. ¿Te resulta difícil mantener el equilibrio en situaciones de agresión externa?
5. ¿A menudo te sientes poco amado?
6. ¿Se te hacen insoportables las críticas?
7. ¿Sientes que en tu vida hay más sacrificios que recompensas?
8. ¿Te sientes solo y vacío?
9. ¿Sientes que tienes mucha responsabilidad en el trabajo?
10. ¿Te cuesta separar los problemas externos (laborales, económicos) de tu vida interior?
11. ¿Sientes que en tu trabajo no te valoran como te mereces?

12. ¿Tienes conflictos en tu vida de pareja?
13. ¿Sientes que tu vida es muy rutinaria?
14. ¿Te sientes a prueba de forma permanente?
15. ¿Te cuesta imponer tu autoridad?
16. ¿Te sientes mal contigo mismo?
17. ¿Tu trabajo te resulta rutinario y poco apasionante?
18. ¿Has perdido tu trabajo o estás a punto de perderlo?
19. ¿Tienes a ser introvertido?
20. ¿Te resulta difícil distribuir bien tu tiempo?
21. ¿Tu trabajo te produce frecuentes disgustos?
22. ¿Haces más cosas de las que puedes?
23. ¿Te cuesta perdonar?

24. ¿Te disgustas mucho cuando las cosas no salen como habías planeado

25. ¿Te cuesta afrontar las dificultades?

26. ¿Sueles dejar tareas a medio hacer o aplazarlas habitualmente?

27. ¿Te agobia la dificultad de que el dinero te llegue a fin de mes?

28. ¿Tu vida ha experimentado muchos cambios en el último año?

**Anexo 4***Formato de la Entrevista Semi-Estructurada Grupal***Entrevista Grupal**

1. ¿Cómo se sentían antes de aplicar las técnicas de relajación?
2. ¿Cómo se sintieron después de aplicar las técnicas de relajación?
3. ¿Cuál de las 3 técnicas les gustó más?
4. ¿Cuál técnica consideran más efectiva para aliviar su estrés?
5. ¿Habían aplicado alguna de estas técnicas anteriormente?
6. ¿Volverían a aplicar estas técnicas cuando lo sientan necesario?