



UNIVERSIDAD POLITECNICA SALESIANA

SEDE GUAYAQUIL

CAMPUS MARÍA AUXILIADORA

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**Estrategias psicoeducativas para mejorar el afrontamiento del estrés en docentes de
Jardín Escuela Pasos Firmes**

Trabajo de titulación previo a la obtención del Título

Licenciado en Psicología

AUTOR:

LEONARDO GARCÍA SOLANO

TUTORA:

PSIC. KATHERINE SUSANA CÓRDOVA BURGOS, MGTR.

Guayaquil – Ecuador

2026

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

Yo, **Leonardo García Solano** con documento de identificación N° **1305621466** manifiesto que;

Soy el autor y responsable del siguiente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Guayaquil, 04 de febrero del año 2026

Atentamente,



Leonardo García Solano

1305621466

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

Yo, **Leonardo García Solano** con documento de identificación N° **1305621466**, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la **Universidad Politécnica Salesiana** la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor de la **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención: Estrategias psicoeducativas para mejorar el afrontamiento del estrés en docentes de Jardín Escuela Pasos Firmes**, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciado en Psicología**, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

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

Guayaquil, 04 de febrero del año 2026

Atentamente,



Leonardo García Solano

1305621466

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Katherine Susana Córdova Burgos** con documento de identificación N° **0926274739** docente de la **Universidad Politécnica Salesiana**, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **Estrategias psicoeducativas para mejorar el afrontamiento del estrés en docentes de Jardín Escuela Pasos Firmes**, realizado por **Leonardo García Solano**, con documento de identificación N° **1305621466**, 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, 04 de febrero del año 2026

Atentamente,



**Psic. Katherine Susana Córdova
Burgos, Mgtr.
C.I. 0926274739**

Dedicatoria

Dedico este trabajo, en primer lugar, a mi madre, quien ha sido el pilar fundamental en mi formación personal y profesional. Su apoyo incondicional, tanto económico como emocional, su comprensión constante y su acompañamiento en cada etapa de este camino hicieron posible que hoy culmine esta carrera. Su fortaleza, sacrificio y amor fueron una fuente permanente de motivación y ejemplo, impulsándome a seguir adelante incluso en los momentos de mayor dificultad.

A mi pareja, por su apoyo sincero, su paciencia y su capacidad para motivarme a no rendirme cuando el cansancio o la duda aparecieron. Gracias por caminar a mi lado con cuidado, respeto y cariño, por creer en mis capacidades y por recordarme, en cada momento, el valor de la perseverancia y el compromiso con mis sueños profesionales.

A mi familia, hermanos, primos y tíos, quienes siempre confiaron en mí y me brindaron su respaldo a lo largo de este proceso académico. Su confianza, palabras de aliento y acompañamiento fortalecieron mi seguridad personal y contribuyeron a la construcción de una forma de pensar crítica, empática y consciente.

Dedico también este trabajo a mis cinco gatitos, quienes se convirtieron en un apoyo emocional constante a lo largo de mi formación profesional. Su compañía silenciosa, su presencia incondicional y la calma que brindaron en momentos de estrés, cansancio o duda fueron un ancla emocional fundamental durante este proceso. Ellos representaron una fuente de equilibrio, motivación y afecto, recordándome diariamente la importancia del bienestar emocional y reforzando mi deseo de superarme personal y profesionalmente.

Agradecimiento

En primer lugar, agradezco a Dios por brindarme la fortaleza, la sabiduría y la salud necesarias para culminar esta etapa tan importante de mi vida académica. Gracias a su guía y bendición fue posible avanzar con entusiasmo, perseverancia y claridad en cada una de las fases de este proceso, permitiéndome llegar a la culminación de este trabajo con bienestar y satisfacción personal.

Expreso mi más sincero agradecimiento a los docentes de mi universidad, quienes, con su orientación académica, conocimientos y experiencia, contribuyeron de manera significativa a mi proceso de formación profesional. Su acompañamiento constante, así como sus observaciones y recomendaciones oportunas, permitieron fortalecer el desarrollo de esta investigación y enriquecer cada una de sus etapas.

De igual manera, agradezco a los docentes de la institución educativa donde se llevó a cabo el estudio, por abrirme las puertas y brindarme las facilidades necesarias para la ejecución de los talleres. Su disposición, colaboración y apoyo fueron fundamentales para la recolección de información y el cumplimiento de los objetivos planteados, aportando de manera directa al éxito del trabajo investigativo.

Finalmente, agradezco a mis compañeros y a todas las personas que, de forma directa o indirecta, contribuyeron a la realización de este trabajo. Su apoyo sincero, palabras de aliento y acompañamiento durante este proceso académico hicieron que el camino fuera más llevadero y motivador, permitiéndome culminar con éxito esta importante etapa de formación profesional.

Resumen

Este trabajo surge de la observación directa del agotamiento y la presión que experimentan las docentes de Jardín Escuela Pasos Firmes, ubicado en el norte de Guayaquil. El objetivo fue sistematizar una experiencia de intervención que buscaba ayudar a las docentes no solo a aprender conceptos, sino también a encontrar un alivio real del estrés diario. Mediante actividades prácticas como aprender a respirar bajo presión o cambiar la forma en que interpretamos los problemas laborales, se creó un espacio de liberación emocional. Lo más valioso de esta experiencia fue observar cómo los docentes comenzaron a establecer límites y a cuidar su salud mental en medio de tantas exigencias administrativas. En definitiva, esta sistematización demuestra que para que la educación funcione, primero debemos cuidar a quienes enseñan, creando espacios de apoyo que no sean solo charlas puntuales, sino parte integral de la vida escolar.

Palabras clave: estrés docente, bienestar, sistematización, salud mental, afrontamiento

Abstract

This work stems from direct observation of the exhaustion and pressure experienced by teachers at the Pasos Firmes Kindergarten School, located in northern Guayaquil. The objective was to systematize an intervention experience that sought to help teachers not only learn concepts but also find real relief from daily stress. Through practical activities such as learning to breathe under pressure or changing how we interpret work-related problems, a space for emotional release was created. The most valuable aspect of this experience was observing how the teachers began to set boundaries and take care of their mental health amidst so many administrative demands. Ultimately, this systematization demonstrates that for education to work, we must first take care of those who teach, creating support spaces that are not just occasional talks but an integral part of school life.

Keywords: teacher stress, well-being, systematization, mental health, coping

Índice general

DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTOS.....	vi
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT.....	viii
ÍNDICE GENERAL.....	ix
ÍNDICE DE TABLAS.....	xiii
ÍNDICE DE ANEXOS.....	xiii
PRIMERA PARTE.....	14
1. Introducción.....	14
2. Datos informativos del proyecto.....	15
2.1.Nombre de la práctica o investigación.....	15
2.2.Nombre de la institución.....	15
2.3.Población atendida.....	15
2.4.Tema que aborda la experiencia.....	15
2.5.Localización.....	16
3. Objetivos.....	16
3.1.Objetivo general.....	16
3.2.Objetivos específicos.....	17
4. Eje de investigación.....	17
4.1.Definiciones del estrés.....	17
4.2.Fases del estrés.....	20
4.2.1. Fase de alarma o reacción inicial.....	20
4.2.2. Fase de resistencia.....	21

4.2.3. Fase de agotamiento.....	21
4.3. Factores asociados al estrés.....	22
4.3.1. Factores fisiológicos.....	23
4.3.2. Factores económicos.....	24
4.3.3. Factores laborales.....	24
4.3.4. Factores tecnológicos.....	25
4.3.5. Factores climáticos.....	25
4.4. Factores protectores.....	26
4.4.1. Dimensiones de los factores protectores.....	27
4.5. Sintomatología del estrés.....	27
4.5.1. Síntomas físicos.....	28
4.5.2. Síntomas emocionales.....	28
4.5.3. Síntomas cognitivos.....	29
4.5.4. Síntomas de comportamiento.....	29
4.6. Consecuencias del estrés.....	29
4.6.1. Activación hormonal y cambios fisiológicos.....	30
4.6.2. Fatiga, agotamiento e insomnio.....	30
4.6.3. Alteraciones cognitivas y emocionales.....	30
4.6.4. Trastornos digestivos.....	30
4.6.5. Tensión muscular y dolor físico.....	30
4.6.6. Conductas motoras involuntarias.....	30
4.6.7. Impacto global en la salud.....	31
4.6.8. Cefaleas.....	31
4.7. Tipos de estrés.....	32
4.8. Estrés laboral.....	34

4.8.1. Burnout.....	35
4.9.Estrés docente.....	36
4.9.1. Estrés docentes y factores asociados.....	37
4.10. Estrategias de afrontamiento del estrés.....	39
4.11. Técnicas psicoeducativas para afrontamiento del estrés.....	39
4.11.1. Técnica de respiración.....	40
4.11.2. Reestructuración cognitiva.....	40
4.11.3. Mindfulness.....	41
4.12. Enfoque cognitivo-conductual en la intervención del estrés	42
5. Objeto de la intervención o práctica de la investigación.....	43
6. Metodología.....	43
6.1.Tipo de estudio.....	43
6.2.Enfoque.....	44
6.3.Instrumentos.....	44
7. Preguntas clave.....	45
8. Organización y procesamiento de la información.....	45
8.1.Cronograma y actividades.....	45
9. Análisis de la información.....	48
9.1.Factores estresores que afectan a los docentes.....	48
9.2.Experiencia docente frente a los talleres psicoeducativos.....	48
9.3.Cambios percibidos en el nivel estrés docente.....	49
9.4.Bienestar emocional y estrategias de afrontamiento.....	49

SEGUNDA PARTE.....	50
10. Justificación	50
11. Caracterización de los beneficiarios	51
12. Interpretación de los resultados	51
13. Logros de aprendizaje	54
14. Conclusiones	55
15. Recomendaciones	56
16. Referencias bibliográficas	58
17. Anexos	60

Índice de tablas

Tabla 1: Estrés, comparación entre Euestrés Diestrés.....	34
Tabla 2: Efectos del estrés docente.....	38
Tabla 3: Sesiones de la investigación.....	46

Índice de anexos

Anexo 1 : Diarios de campo de las sesiones.....	62
Anexo 1.1: Sesión 1. Reconocimiento del lugar.....	62
Anexo 1.2: Sesión 2. Intervención (Respiración diafragmática y relajación).....	64
Anexo 1.3: Sesión 3. Intervención (Reestructuración cognitiva).....	66
Anexo 1.4:Sesión 4. Intervención (Mindfulness).....	68
Anexo 1.5: Sesión 5. Evaluación.....	70
Anexo 2: Preguntas antes y después del taller.....	72
Anexo 3: Evidencia de aplicación de talleres.....	78
Anexo 3.1: Fotografías con el grupo de docentes.....	78
Anexo 3.2: Video demostrativo de aplicación de talleres.....	78
Anexo 4: Consentimiento informado institucional.....	79
Anexo 5: Presupuesto del proyecto.....	80

PRIMERA PARTE

1. Introducción

Ser docente en una unidad educativa no se limita a pararse frente a una pizarra y transmitir conocimientos, la realidad que se vive en las aulas es mucho más cruda y agotadora. A diario, los docentes se enfrentan a una presión que viene de todos lados: padres de familia con altas expectativas, estudiantes con vacíos emocionales y, sobre todo, una carga administrativa que parece no tener fin. Esta acumulación de tensiones ha hecho que el estrés laboral deje de ser una queja ocasional para convertirse en un estado permanente que afecta la salud, ánimo y forma de enseñar. Esta sistematización nace de ese cansancio, pero también de las ganas de encontrar una salida práctica a ese agotamiento.

El documento no pretende ser un informe técnico más, sino un ejercicio honesto de reflexión sobre lo vivido en la práctica. Sistematizar, en este contexto, significó detenernos a mirar qué factores estaban haciendo daño y qué herramientas podíamos activar para proteger a las docentes de Jardín Escuela Pasos Firmes. A lo largo del proceso, se hizo evidente que muchas veces se normaliza síntomas como el insomnio o la irritabilidad, que suelen ser aceptados como "gajes del oficio", cuando en realidad son señales de alerta. Por ello, este trabajo reconstruye el camino recorrido, desde el diagnóstico de esos focos de tensión hasta la aplicación de estrategias de autocuidado que permitan recuperar el equilibrio en el aula.

Al final, lo que se busca es demostrar que la salud mental del docente es el motor invisible que sostiene todo el sistema educativo. Si el profesor está desbordado, el aprendizaje de los alumnos se resiente. Por esta razón, visibilizar el manejo del estrés como una competencia pedagógica es el eje central de este análisis. Aquí se recogen las dificultades y los pequeños triunfos de un grupo de docentes que decidió que cuidar sus emociones era la mejor forma de honrar su vocación, dejando una base práctica para que el bienestar emocional sea, finalmente, una prioridad real dentro de nuestra institución.

2. Datos informativos del proyecto

2.1 Nombre de la práctica de intervención o investigación:

Estrategias psicoeducativas para mejorar el afrontamiento del estrés en docentes de Jardín Escuela Pasos Firmes

2.2 Nombre de la institución o grupo de investigación

Este trabajo de titulación fue implementado en Jardín Escuela Pasos Firmes, institución mixta en el norte de la ciudad de Guayaquil, que brinda servicios educativos tanto prescolares y escolares, con metodología Montessori y certificación Cambridge.

2.3 Población atendida:

Grupo de 9 docentes de educación primaria.

2.4 Tema que aborda la experiencia

Esta recopilación de experiencias examina la forma en que los profesores manejan el estrés en el trabajo, al aplicar estrategias psicoeducativas en Jardín Escuela Pasos Firmes. Esta experiencia se centra en crear, implementar y analizar un programa psicoeducativo que tiene como objetivo mejorar las habilidades de manejo del estrés en educadores que trabajan en entornos con altas demandas laborales y presiones emocionales.

Desde una perspectiva cognitivo-conductual, se aplicaron métodos como la respiración consciente, el ejercicio físico moderado, la reestructuración cognitiva y prácticas de atención plena, con el objetivo de mejorar el control emocional y desarrollar respuestas más adecuadas ante situaciones que generan estrés. Esta organización ayuda a recopilar lo que los maestros han aprendido y los cambios que han vivido durante la intervención.

2.5 Localización:

Figura 1: Vista satelital de Jardín Escuela Pasos Firmes, institución donde se desarrolló el estudio, localizada en la zona norte de Guayaquil, utilizada para contextualizar espacialmente el proceso de investigación.



Nota. Elaboración propia basada en información cartográfica de Google Maps (2026).

3. Objetivo

3.1 Objetivo general

Implementar estrategias psicoeducativas para el afrontamiento del estrés en docentes de Jardín Escuela Pasos firmes, a través de talleres, actividades reflexivas, procesos de acompañamiento, con el fin de comprender su desarrollo e identificar sus resultados, limitaciones, y generar aprendizajes que orienten futuras intervenciones en contextos educativos similares.

3.2. Objetivos específicos

- Identificar los principales factores estresores que inciden en el bienestar emocional y el desempeño laboral de los docentes de la institución.
- Describir y analizar el proceso de diseño y aplicación de estrategias psicoeducativas basadas en técnicas de respiración, actividad física y reestructuración cognitiva.
- Evaluar los cambios observados en los niveles de estrés y en el bienestar docente a partir de la experiencia de implementación de las estrategias psicoeducativas.

4. Eje de la investigación

4.1 Definiciones del estrés

El concepto de estrés fue introducido inicialmente por Hans Hugo Bruno Selye, lo que lo llevó a plantear que “el estrés es la respuesta inespecífica del organismo ante cualquier exigencia y se produce ante condiciones tanto positivas como negativas” (Selye, 1926, citado en Desai et al., 2023, pág. 1)

Desde las perspectiva psicológicas, el estrés ha sido conceptualizado como un proceso dinámico que surge de la interacción entre las demandas del entorno y las características personales del individuo “el estrés es una respuesta adaptativa, mediada por las características individuales y/o procesos psicológicos, la cual es a la vez consecuencia de alguna acción, o un evento externo que plantea a la persona especiales demandas físicas o psicológicas” (Matteson, 1980, citado en Adams, 2021, pág. 204).

Lo que permite comprender que el estrés no se limita únicamente a situaciones adversas, sino que surge ante cualquier estímulo que requiera adaptación, destacando su carácter universal e inespecífico como un proceso fisiológico fundamental en la interacción del individuo con su ambiente. Imagina que estás jugando en el parque y de repente ves una

pelota rodando hacia la calle: tu corazón late más rápido, tus músculos se tensan y corres para atraparla. Eso es estrés, una reacción natural que nos ayuda a sobrevivir y adaptarnos, como un superpoder de emergencia.

Desde el enfoque de la Organización Mundial de la Salud, “el estrés es un conjunto de respuestas fisiológicas que preparan al cuerpo para la acción” ((OMS), 2023). Es decir, se trata de un sistema de alerta biológica para la supervivencia, cambios y otras situaciones en nuestra vida, algunos cambios pueden causar estrés, como cambiar de trabajo, hablar en público, asistir a entrevistas y cambiar de residencia, también depende de la condición física y mental del individuo.

En una encuesta de 'State of the Global Workplace 2023 Report' realizada por Gallup en varios países de América Latina, señala que:

El problema del estrés se mantiene en el nivel más alto en los países latinoamericanos, quizás el más destacado en este estudio, el 44% de los trabajadores encuestados en 2022 informaron haber experimentado altos niveles de estrés en el trabajo el día anterior, en consonancia con los hallazgos del año anterior, con un estrés laboral en un nivel récord, la tendencia de alto estrés que comenzó hace casi una década continúa, este estudio muestra que los factores que contribuyen a este estrés dependen del trabajo en sí y que factores externos como el bajo compromiso y la inflación pueden aumentar los niveles de estrés (Galván, 2023, pág. 1).

La información presentada permite comprender que el estrés laboral constituye un factor determinante en el desempeño profesional, ya que incide directamente en el bienestar físico y psicológico de los trabajadores. De este modo, el estrés deja de ser únicamente una respuesta adaptativa para convertirse en un riesgo cuando se mantiene de forma prolongada y

supera la capacidad individual de afrontamiento, evidenciando la necesidad de implementar estrategias de prevención y manejo dentro de las organizaciones.

La investigación en el campo de la psicología clínica realizada por el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid plantea que:

Existen 3 tipos primordiales de estigmas asociados a complicaciones con la salud mental. El primero de ellos es el “estigma estructural”, el cual se encuentra conformado por las políticas, normas y procedimientos de entidades privadas o públicas que en cierta forma limitan las oportunidades de acceso y los derechos como ser humano. El segundo lo compone el “estigma social”, constituido por las emociones, conductas negativas y pensamientos orientados hacia los problemas de salud mental que se encuentran presentes en quienes constituyen la sociedad. Como tercer elemento, este autor nombra al “estigma internalizado”, que hace referencia a la parte interna de cada individuo, es decir, como asume cada persona el “estigma social”, lo asimila e integra a su personalidad (González, 2021, citado en Benavides & Altamirano, 2023, pág. 3)

Esta clasificación permite comprender que el estigma en salud mental opera en distintos niveles interrelacionados, desde las estructuras institucionales que pueden restringir derechos y oportunidades, pasando por las actitudes y creencias sociales que refuerzan la discriminación, hasta la interiorización personal de dichos prejuicios. En conjunto, estos tipos de estigma influyen negativamente en el bienestar psicológico de las personas, ya que condicionan tanto el acceso a recursos como la forma en que los individuos se perciben y afrontan su propia condición de salud mental.

4.2 Fases del estrés

Como se mencionó anteriormente uno de los pioneros en la investigación del estrés fue Hans Selye, quien desarrolló sus principales estudios a partir de la década de 1950. Su teoría continúa siendo fundamental para comprender la evolución del estrés como fenómeno psicológico y fisiológico. En su obra *Stress Without Distress*, publicada por primera vez en 1974, Selye propuso el concepto de síndrome general de adaptación (GAS), mediante el cual explicó que el estrés se manifiesta a través de tres etapas sucesivas: fase de alarma o reacción inicial, fase de resistencia y fase de agotamiento (Selye, 1974, citado en Moreno, et al. 2023)

4.2.1 Fase de alarma o reacción inicial

Ante la percepción de una amenaza o la presencia de un estresor, el organismo activa de manera inmediata una respuesta automática orientada a afrontar o evitar el peligro. Esta reacción, conocida como respuesta de lucha o huida, se caracteriza por la liberación de adrenalina, hormona que actúa sobre distintos sistemas corporales, como el cardiovascular, respiratorio, muscular y nervioso. Durante este momento, se nota que el corazón late más rápido y se respira con más intensidad, el pulso se acelera y más sangre se dirige hacia los músculos, lo que ayuda a tener una respuesta física más eficiente. Además, las pupilas se agrandan y se reduce el flujo sanguíneo hacia el sistema digestivo, dando prioridad a las funciones esenciales para la supervivencia inmediata.

Desde el punto de vista neurológico, el cerebro entra en un estado de alta alerta, lo que limita el enfoque atencional y incrementa la sensibilidad frente a los estímulos del entorno. La adrenalina no solo actúa como una hormona, sino también como un neurotransmisor, lo que ayuda a activar el funcionamiento del cerebro. Al mismo tiempo, aumentan los niveles de cortisol, lo que lleva a un incremento de la glucosa en sangre y a una reducción momentánea de la respuesta inmunológica con la finalidad de mejorar el uso eficiente de la energía.

Aunque esta activación puede ser útil en momentos específicos, mantenerla durante mucho tiempo puede tener consecuencias perjudiciales para la salud.

4.2.2 Fase de resistencia

En esta fase, el cuerpo trata de ajustarse a la presencia constante del estresor mediante mecanismos que regulan por sí mismo con el objetivo de recuperar el equilibrio interno, proceso que se conoce como homeostasis. Los niveles de adrenalina y cortisol comienzan a estabilizarse, pero el cuerpo sigue gastando mucha energía para mantener el esfuerzo de adaptación. Como consecuencia de este desgaste progresivo, los recursos físicos y psicológicos empiezan a disminuir. Si la situación estresante persiste o se presenta de manera reiterada, pueden aparecer síntomas como cansancio crónico, alteraciones del sueño, irritabilidad y dificultades de concentración, afectando el desempeño cotidiano y el bienestar general de la persona.

4.2.3 Fase de agotamiento

Cuando el estrés se prolonga en el tiempo sin períodos adecuados de recuperación, el organismo pierde su capacidad de adaptación. En esta fase, las reservas energéticas se encuentran severamente comprometidas y las defensas del cuerpo se debilitan de manera significativa. Como resultado, aumenta la vulnerabilidad a diversas enfermedades, especialmente infecciones, debido al deterioro del sistema inmunológico. En esta etapa se consolidan los efectos negativos del estrés crónico, afectando tanto la salud física como el equilibrio emocional y psicológico del individuo.

Las fases del estrés descritas por Selye permiten comprender cómo el organismo responde de manera progresiva ante la exposición prolongada a factores estresantes, así como las consecuencias que dicha exposición puede generar sobre la salud física y el equilibrio psicológico del individuo. Este modelo explica el carácter adaptativo inicial del estrés y

advierte sobre los efectos negativos que pueden presentarse cuando la activación fisiológica se mantiene de forma continua en el tiempo (Selye, 1974, citado en Moreno, et al. 2023, pág. 7)

Sin embargo, más tarde Lipp en 1984 propuso la fase de casi agotamiento, añadiéndola al modelo de Hans Hugo Bruno Selye, sugiriendo una clasificación sintomatológica cuadrifásica. “la fase de casi agotamiento es la incapacidad del organismo para mantener la homeostasis frente al estresor, aunque el individuo aún logra desempeñar sus actividades cotidianas” (Lipp, 1984, citado en Moreno, et al. 2023, pág. 8)

En definitiva, la fase de casi agotamiento es una etapa crítica en la que el estrés ya ha superado los mecanismos normales de adaptación, pero aún no se manifiesta una incapacidad completa.

4.3 Factores asociados al estrés

El estrés puede originarse a partir de una amplia diversidad de factores que actúan de manera individual o conjunta. El estado emocional de las personas se ve influido por múltiples variables, entre ellas el clima, el uso de la tecnología, el entorno social, las responsabilidades cotidianas, así como las condiciones personales y laborales, elementos con los que se interactúa de forma constante (Peña, 2020, citado en Marcial, 2023).

No obstante, el impacto de estos factores no es homogéneo, ya que existen individuos con mayor vulnerabilidad al estrés, mientras que otros muestran una capacidad de adaptación más elevada. A continuación, se describen algunos de los factores más frecuentes asociados a la aparición del estrés.

4.3.1 Factores fisiológicos

Son diversos los factores fisiológicos que pueden llegar a causar estrés en las personas, desde enfermedades comunes, rudimentarias hasta las crónicas como cáncer o VIH. El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos ha expuesto que hay concatenación entre el padecimiento del VIH y la salud mental. Así se ha expuesto que “tener una enfermedad grave, como la infección por el VIH, puede ser otra fuente importante de estrés. El VIH y algunas infecciones oportunistas también pueden afectar su sistema nervioso y llevar a cambios en su comportamiento” (Torres, 2019, CDC citado en Torres 2022, pág. 110)

Desde una visión integral “el estrés puede ser causado por factores endógenos y exógenos que alteran la homeostasis del organismo provocando manifestaciones psicofisiológicas que repercuten en la calidad de vida del ser humano” (Urizar, 2022, pág. 279). El estrés resulta de la interacción entre factores internos y externos que alteran el equilibrio del organismo, generando respuestas psicofisiológicas que afectan el bienestar y la calidad de vida de la persona.

El estrés se explica a partir del proceso de valoración cognitiva que realiza la persona sobre las demandas de la situación y los recursos disponibles para afrontarla, lo cual influye directamente en la respuesta emocional y en la percepción de malestar psicológico (Lazarus & Folkman, 1984, citado en Gómez-Martínez et al., 2021).

4.3.2 Factores económicos

La estabilidad económica cumple un papel fundamental en el bienestar personal, dado que contar con ingresos suficientes permite satisfacer las necesidades básicas y sostener una calidad de vida adecuada. No obstante, cuando una persona pierde su empleo como consecuencia de enfermedad, despido o cierre de la empresa, se produce una ruptura en su seguridad financiera. Esta situación genera incertidumbre frente al futuro, lo que puede desencadenar elevados niveles de estrés y malestar psicológico. Durante la propagación del COVID-19, la disminución o ausencia de ingresos, junto con la cuarentena y la reducción del poder adquisitivo, intensificaron el estrés en muchas personas, al combinarse el temor a la enfermedad con la inseguridad económica. (Marcial, 2023)

Cuando el estrés se prolonga o excede niveles normales, el organismo produce un aumento de cortisol, hormona secretada por las glándulas suprarrenales, afectando tanto al cuerpo como a la mente. Entre las consecuencias se encuentran el insomnio, dificultades en la concentración, alteraciones en la memoria y la atención, así como episodios de ansiedad intensa vinculados al temor constante por el futuro (Mola, 2018, citado en Marcial, 2023)

En definitiva, la carencia de recursos económicos desencadena diferentes mecanismos tanto a nivel fisiológico, psicológico y emocional que conllevan al estrés, por ello es importante saber identificarlo y gestionarlo a tiempo.

4.3.3 Factores laborales

El estrés laboral es un fenómeno global que afecta a miles de trabajadores impactando negativamente en su salud física, emocional y en su desempeño laboral. En los países de alto desarrollo como Estados Unidos y Europa, se relaciona al estrés laboral con largas jornadas de trabajo, alta competitividad y poca autonomía en el trabajo, aumentando el riesgo de

trastornos psicosociales como el agotamiento y la depresión. (OMS, 2024, citado en Saavedra et al.,2025)

El estrés laboral es consecuencia directa de la magnitud del trabajo, el cansancio emocional y las reformas educativas, y que el malestar docente va en aumento cuando no existe apoyo institucional ni búsqueda de ayuda.

Las investigaciones indican que jornadas laborales de ocho horas o más pueden incrementar los niveles de estrés, afectando de manera directa el bienestar integral del trabajador, el síndrome de burnout se asocia principalmente a la sobrecarga laboral y a la insatisfacción en el trabajo, repercutiendo de forma negativa en la autoestima y en la percepción de eficacia personal (Marcial, 2023)

4.3.4 Factores tecnológicos

El uso inadecuado de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) ha dado lugar a fenómenos como las tecnoadicciones y el tecnoestrés, como una forma específica de estrés derivada de la incorporación y utilización constante de nuevas tecnologías tanto en el ámbito laboral como en la vida cotidiana (Corredor, 2022)

Con el avance tecnológico, dispositivos como teléfonos inteligentes y tabletas se han convertido en herramientas indispensables.

4.3.5 Factores climáticos

Las condiciones climáticas influyen directamente en el estado de ánimo y pueden actuar como desencadenantes de estrés. Preguntas cotidianas relacionadas con el clima, como la elección de la vestimenta o la previsión de lluvias, pueden generar preocupación constante desde el inicio del día. (Jiménez et al.2024)

Muchas veces despertamos miramos la ventana y nos damos cuenta de cómo amaneció el clima, si llueve decimos se me va a complicar ir al trabajo creo que no llegaré a tiempo, entonces comenzamos a estresarnos inconscientemente.

El estrés térmico, por su parte, se relaciona con la capacidad del cuerpo humano para tolerar el calor sin sufrir alteraciones fisiológicas. Generalmente se presenta cuando la temperatura supera los 35 °C, afectando el descanso, el desempeño laboral y la salud en general. Entre sus consecuencias se encuentran cambios de humor, irritabilidad, mayor probabilidad de cometer errores y una disminución en las capacidades físicas y cognitivas, lo que repercute negativamente en la productividad laboral (Agüero, 2023)

4.4 Factores protectores

Los factores protectores hacen referencia a aquellos elementos que disminuyen la probabilidad de que una persona adopte conductas de riesgo o experimente consecuencias negativas que puedan afectar su bienestar (Valdés et al. 2022)

Los factores protectores cumplen una función esencial al resguardar la salud mental del individuo, favoreciendo su capacidad de adaptación dentro de los contextos sociales y ambientales en los que se desenvuelve. “los factores protectores son considerados características psicosociales positivas, condición personal o influencia porque reducen las adversidades ante una exposición de riesgo” (Jeison -Fraisier 2006, citado en Figueroa 2023, pág.3)

Desde esta perspectiva, los factores protectores no dependen exclusivamente de la responsabilidad individual, sino que están profundamente vinculados al contexto social, en el cual se adquieren y desarrollan experiencias que permiten reducir la exposición al riesgo. Estos factores permiten afrontar de manera más eficaz los efectos de las conductas y situaciones de riesgo, disminuyendo la vulnerabilidad personal.

4.4.1 Dimensiones de los factores protectores

a) Soporte social: “afirma que el soporte social actúa como una variable independiente que atenúa los efectos negativos derivados de situaciones de alta carga o estrés” Jong (2018, citado en Cunza, 2023, pág 28)

Toda persona necesita sentirse respaldada o acompañada “el apoyo social se manifiesta cuando las personas se sienten valoradas, cuidadas y reconocidas por su familia y amistades, percibiéndose como parte de una red social basada en la cooperación y el apoyo mutuo”. (Taylor 2011, citado en Cunza 2023, pág 28 -29)

b) Planificación: “describe la planificación como una variable independiente que implica un proceso organizado en diversas etapas, orientado a la generación de ideas y estrategias que permitan actuar de forma eficaz ante situaciones críticas” (Cáceres 2015, citado en Cunza,2023 pág.29)

c) Habilidades sociales: “las habilidades sociales comprenden un conjunto de conductas mediante las cuales el individuo expresa sentimientos, pensamientos, deseos, actitudes y opiniones de manera asertiva, respetando al mismo tiempo los derechos y comportamientos de los demás” (Caballo 1993, citado en Cunza, 2023, pág. 29)

d) Autoeficacia: “es la percepción que tiene una persona sobre su capacidad para enfrentar diversas situaciones de manera efectiva. Esta percepción influye directamente en sus pensamientos, emociones y conductas, permitiéndole afrontar desafíos y amenazas de la vida cotidiana” (Bandura 1995, citado en Cunza, 2023, pág. 29)

4.5 Sintomatología del estrés

Todos en algún momento hemos padecido de estrés sin darnos cuenta “el estrés independientemente de su tipo, puede manifestarse de diferentes maneras en cada individuo,

se han identificado varias sintomatologías relacionadas al estrés, estos se han clasificado en cuatro tipologías, y diferenciados por el lugar donde se presentan (Dorado, 2013,citado en Vacacela et al.,2024)

Es importante tener en cuenta que estos síntomas pueden variar en intensidad y duración, y no todas las personas pueden experimentar los mismos síntomas. No obstante, Dorado menciona que estos son algunos de los síntomas más comunes asociados con el estrés:

4.5.1. Síntomas físicos:

- Dolor de cabeza.
- Tensión muscular y dolor muscular.
- Problemas digestivos, como dolor de estómago, diarrea o estreñimiento.
- Fatiga y agotamiento.
- Alteraciones del sueño, como insomnio o pesadillas.
- Cambios en el apetito, como aumento o disminución del hambre.

4.5.2. Síntomas emocionales:

- Irritabilidad
- Impaciencia
- Frustración
- Ansiedad o nerviosismo constante.
- Sentirse triste o deprimido.
- Cambios de humor frecuentes.
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones.
- Sentimientos de soledad o aislamiento.

4.5.3. Síntomas cognitivos:

- Pensamientos acelerados
- Dificultad para relajarse.
- Preocupación constante
- Excesiva deliberación mental.
- Problemas para centrar la atención o recordar cosas.
- Sentirse confuso o sin claridad mental.

4.5.4 Síntomas de comportamiento:

- Mayor consumo de sustancias psicotrópicas como alcohol, tabaco o drogas.
- Cambios en los hábitos alimentarios, como comer demasiado o no comer lo suficiente.
- Aislamiento social
- Evitación de actividades sociales.
- Comportamientos compulsivos, como morderse las uñas o rascarse la piel.
- Insomnio
- Altos niveles de cansancio o sueño excesivo.

4.6 Consecuencias del estrés

La exposición prolongada a situaciones estresantes se asocia con fatiga persistente, dificultades para el descanso y alteraciones del sueño, las cuales agravan el deterioro físico y psicológico del individuo (López, et al. 2023)

Las primeras consecuencias del estrés son pequeñas cosas sin mucha importancia. Sin embargo, López menciona las que conviene estar alerta para evitar que el problema siga creciendo, se muestran a continuación:

4.6.1 Activación hormonal y cambios fisiológicos

El estrés psicológico activa de manera sostenida el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal, incrementando la liberación de cortisol y catecolaminas, lo que genera alteraciones cardiovasculares, metabólicas e inmunológicas.

4.6.2. Fatiga, agotamiento e insomnio

La exposición prolongada a situaciones estresantes se asocia con fatiga persistente, dificultades para el descanso y alteraciones del sueño, las cuales agravan el deterioro físico y psicológico del individuo.

4.6.3. Alteraciones cognitivas y emocionales

El estrés afecta de forma directa las funciones cognitivas superiores, como la atención, la concentración y la memoria, incrementando además síntomas de ansiedad, irritabilidad y estado de ánimo depresivo.

4.6.4 Trastornos digestivos

Entre las consecuencias más frecuentes del estrés se encuentran las alteraciones gastrointestinales, como dispepsia, acidez, digestiones difíciles y cambios en la motilidad intestinal.

4.6.5. Tensión muscular y dolor físico

El estrés sostenido provoca un aumento de la tensión muscular, especialmente en cuello y espalda, favoreciendo la aparición de cefaleas tensionales y dolores musculoesqueléticos.”

4.6.6. Conductas motoras involuntarias

Las respuestas al estrés incluyen manifestaciones psicomotoras como movimientos repetitivos, tics nerviosos y conductas de descarga tensional involuntaria.

4.6.7. Impacto global en la salud

El estrés psicológico no tratado constituye un factor de riesgo transversal que compromete de manera simultánea la salud mental, física y social del individuo.

Tras la exposición a un agente estresante, el organismo activa de manera intensa el sistema nervioso simpático, lo que conduce a la liberación de catecolaminas principalmente adrenalina y noradrenalina hacia el torrente sanguíneo. Este proceso genera un incremento de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial, acompañado de una vasoconstricción periférica a nivel microvascular. Dichos cambios fisiológicos no solo alteran el equilibrio cardiovascular inmediato, sino que también favorecen, a largo plazo, el desarrollo de procesos ateroscleróticos. Asimismo, cuando el estrés agudo alcanza una intensidad elevada, puede actuar como detonante de eventos cardiovasculares graves, entre ellos angina de pecho, arritmias, miocardiopatía inducida por estrés, infarto agudo de miocardio, accidente cerebrovascular e incluso muerte súbita (Vancheri et al., 2022, citado en López, et al. 2023).

Definitivamente, el estrés puede afectar significativamente a la salud, “el estrés está relacionado con una regulación positiva de la inflamación y una regulación negativa de la inmunidad protectora; una combinación de factores que puede provocar daños graves en la salud de un individuo y puede agravar otras enfermedades preexistentes” (Antoni & Dhabhar, 2019, citado en López, et al. 2023, pág 8)

4.6. 8. Cefaleas

El estrés crónico favorece el incremento en la generación de especies reactivas de oxígeno (ROS) y, simultáneamente, deteriora los sistemas antioxidantes del organismo. Como consecuencia, se produce daño en los lípidos neuronales, las proteínas y el ADN. Este desbalance afecta las vías trigéminovasculares, disminuyendo el umbral para la aparición de cefaleas. Asimismo, la disfunción mitocondrial incrementa la excitabilidad neuronal y estimula la activación del inflamasoma NLRP3, lo que conlleva una mayor liberación de

citocinas proinflamatorias, como la interleucina-1 β y el factor de necrosis tumoral alfa. De manera adicional, el estrés oxidativo reduce la biodisponibilidad del óxido nítrico mediante la formación de peroxinitrito, lo que altera la vasodilatación y favorece la desregulación vascular. Estos procesos desempeñan un papel relevante en el desarrollo de migrañas y cefaleas tensionales, y la interacción entre el estrés oxidativo y la disfunción mitocondrial contribuye a la cronificación del dolor de cabeza (Bogicevic et al. 2025).

4.7 Tipos de estrés

En la actualidad existen dos criterios de clasificación para determinar los tipos de estrés: según su efecto en la persona (estrés y distrés), según su duración (agudo y crónico), acuñado por (Savendra, 2022).

Los conceptos de eustrés (el estrés beneficioso) y distrés (el estrés perjudicial) los acuñó en 1976 el fisiólogo austrohúngaro Hans Selye, posicionándolos como pilares fundamentales en la respuesta del Síndrome General de Adaptación. Este último describe el mecanismo biológico de estrés que opera en todos los seres vivos. Los términos eustrés (estrés positivo) y distrés (estrés negativo) los introdujo en la literatura científica durante 1976 el fisiólogo austrohúngaro Hans Selye. Ambos se convirtieron en elementos clave de la respuesta asociada al Síndrome General de Adaptación, que alude al estrés biológico inherente en los organismos vivos (Selye, 1976, citado en Savendra, 2022)

Según su efecto en la persona se clasifica en eustrés y distres: el eustrés corresponde a una forma positiva de estrés que genera un nivel de activación adecuado para enfrentar desafíos complejos, favoreciendo el desarrollo del potencial humano, la motivation y el rendimiento (Selye, 1976, citado en Savendra, 2022)

Por el contrario, el distrés representa una respuesta de estrés negativa que surge cuando las demandas del entorno superan los recursos de afrontamiento de la persona. Este tipo de estrés se asocia con una activación psicofisiológica inadecuada, desgaste progresivo y

sufrimiento, afectando la armonía entre mente y cuerpo (Selye, 1976, citado en Savedra, 2022)

Si no se trata a tiempo el distrés incrementa la percepción de presión constante y ausencia de control, lo cual favorece la aparición de estrés crónico. Esta condición se relaciona con alteraciones como ansiedad, insomnio, deterioro cognitivo y mayor riesgo de desarrollar enfermedades físicas y trastornos mentales (Savedra, 2022).

Según su duración se clasifica en estrés agudo y estrés crónico. El estrés agudo se presenta como una respuesta inmediata y transitoria ante un estresor específico, mientras que el estrés crónico se caracteriza por la exposición prolongada a demandas persistentes. El estrés agudo, al ser de corta duración, puede cumplir una función proadaptativa, facilitando la respuesta eficaz ante situaciones adversas. Este tipo de estrés guarda relación con el eustrés, ya que ambos favorecen la adaptación y el funcionamiento adecuado del organismo. En cambio, el estrés crónico genera una activación sostenida de los sistemas fisiológicos, lo cual produce alteraciones neuroendocrinas e inmunológicas. Estas consecuencias lo vinculan estrechamente con el distrés, debido a su impacto negativo en la salud física y mental (Ruiz, 2022)

En síntesis, el eustrés y el distrés no deben entenderse como categorías excluyentes de los tipos de estrés por duración, sino como clasificaciones complementarias. Mientras el criterio temporal distingue entre estrés agudo y crónico, el criterio de efecto permite identificar si la respuesta de estrés resulta adaptativa o perjudicial para el individuo.

ESTRÉS: COMPARACIÓN ENTRE EUESTRÉS Y DIESTRÉS	
Estrés	
Es una reacción vinculada a toda situación que exige gran esfuerzo por un tiempo prolongado, es nocivo para la persona, la mente, cerebro actúan y el cuerpo responde, en este, la actitud mental es esencial. Para entender mejor se entiendo que estrés es una fuerza real, está creado por elementos reales, por lo que se creería que es igual para todos, pero al mismo tiempo, es el receptor quién decide si sufre diestrés o disfruta del eustrés. (Tools4Success, 2018)	
Eustré	Distrés
Con el prefijo griego eu- (εὖ)= 'bueno', 'bien'	Con el prefijo griego dys- (δυσ-)= 'malo', 'mal'
Los síntomas físicos son similares al del estrés negativo, pero es la mente la que decide si son buenos o malos para la persona	El diestrés se desencadena en forma de angustia o aflicción. Dos palabras con una clara asociación negativa.
Estrés positivo incrementa el rendimiento, este componente motiva, causa satisfacción y no produce efectos secundarios en el cuerpo	Estrés negativo imposición superior a las propias fuerzas produciendo desequilibrio y conflicto causando desgaste produce efectos secundarios consecuencia del agotamiento
Un estrés insuficiente se traduce en aburrimiento y falta de estímulos	Un exceso de estrés disminuye el rendimiento y provoca fatiga
Presenta actitud mental positiva	Presenta actitud mental negativa
Aumenta la capacidad de rendimiento y mejora nuestras habilidades	Hay un desajuste entre la demanda y recursos
La percepción es placentera	La percepción es de amenaza
Estimula la actividad y la energía, el pensamiento se agudiza	Disminuye la capacidad de resolver adecuadamente los conflictos
Hace la vida más atractiva, puede ser emocionante y divertido	Produce desequilibrio y trastornos bio-psico-sociales
Los músculos se fortalecen, mejora la función cardíaca Produce equilibrio y bienestar	Tiene consecuencias en el organismo, alteraciones físicas y psíquicas que pueden conducir a enfermedades graves

Tabla 1: Estrés, comparación entre Eustrés Diestrés.

Elaborado por: Marcial Velasteguí Patricia. (2022).

4.8 Estrés laboral

El estrés laboral es un fenómeno psicosocial que afecta de manera significativa el bienestar y desempeño de los profesionales en diversos sectores. En el ámbito educativo, este fenómeno representa un desafío crítico, ya que los docentes enfrentan un sin número de actividades que incluyen la gestión del aula, planificación curricular, atención a necesidades de los estudiantes y exigencias administrativas correspondientes a la institución (Hidalgo Andrade et. al, 2021).

El ejercicio de la función docente en ciertas condiciones va creando una acumulación de sensaciones, así como un desgaste personal, que puede conducir al estrés crónico y cansancio emocional, y finalmente, el estado definido como agotado, quemado; es decir, síndrome de burnout

4.8.1 Burnout

El síndrome de burnout es un término que proviene del concepto inglés: burnout syndrome. En español se traduce como síndrome de estar quemado por el trabajo, aunque es más común utilizar el término síndrome de burnout o síndrome del quemado. El concepto apareció en 1974 descrito por Herbert Freudenberger, quien explicó el síndrome de burnout como una sensación de fracaso y una experiencia agotadora como resultado de una sobrecarga por las exigencias del trabajo (Herbert, 1974, citado en Vidal, 2024)

El síndrome de burnout es una respuesta al estrés profesional; es una habilidad formada por cogniciones, sensaciones y actitudes que niegan el deber y las personas con las que se relacionan a través de su trabajo (Rivera et al., 2019 citado en, Ortiz, 2023)

El estrés y el agotamiento relacionados con el trabajo continúan aumentando a medida que los docentes se enfrentan a comportamientos de los estudiantes cada vez más difíciles de gestionar (Ouellette et al., 2018 citado en Ortiz, 2023). En ese sentido, las condiciones laborales precarias, como salarios bajos, falta de beneficios y alta carga de trabajo, también pueden contribuir al desarrollo del burnout.

El burnout es básicamente cuando te agotas por completo, como si tu energía se gastara toda de golpe, parecido a un fuego que se apaga porque no le entra más aire o a una vela que se termina de quemar hasta el final.

El síndrome de burnout se manifiesta a través de tres dimensiones centrales. En primer lugar, el agotamiento emocional, que expresa el desgaste psicológico y físico

generado por una sobrecarga sostenida de demandas laborales, acompañado de pérdida de energía y motivación. En segundo lugar, la despersonalización o cinismo, caracterizada por actitudes de distanciamiento, apatía e insensibilidad hacia el trabajo y las personas, como mecanismo de defensa frente al agotamiento prolongado. Finalmente, la falta de realización personal se refleja en sentimientos de ineficacia, baja productividad y autovaloración negativa, que pueden conducir al cuestionamiento de la propia competencia profesional, vocación e identidad laboral (Maslach, 2009, como se citó en Baldeón et al., 2023)

4.9 Estrés docente

El estrés docente es uno de los principales desafíos actuales dentro del sistema educativo, especialmente en contextos urbanos de alta demanda como Guayaquil. El estrés docente puede definirse como una respuesta emocional y fisiológica que se produce cuando los docentes perciben exigencias laborales que superan sus recursos personales (Gonzales & Alarcón, 2021)

El estrés y el agotamiento relacionados con el trabajo continúan aumentando a medida que los docentes se enfrentan a comportamientos de los estudiantes cada vez más difíciles de gestionar (Ouellette et al., 2018 citado en Ortiz, pág. 221). Este fenómeno no solo afecta el bienestar psicológico del docente. Sino también su desempeño laboral, clima institucional y la caldiad del proceso de enseñanza-aprendizaje.

La educación es un recorrido constante a través del cual el individuo asimila saberes, destrezas, capacidades, enfoques y estrategias que, al ser implementados, le otorgan la oportunidad de evolucionar, alcanzar la realización personal y favorece el avance de la sociedad a la que pertenece. El proceso educativo no se restringe únicamente a los ámbitos que se desarrollan de forma habitual, en el contexto escolar. Asimismo, puede darse a través del autoaprendizaje y mediante vivencias interculturales (Ramos, 2020)

El impacto de la educación depende del uso adecuado de herramientas y tecnologías, cuyo efecto está determinado por la intención con la que se emplean o que destaca el papel del docente como mediador del conocimiento y modelo de conducta para los estudiantes. No obstante, la docencia es una profesión altamente demandante que expone a los profesores a niveles elevados de estrés, ansiedad y agotamiento, lo que vuelve urgente atender su salud mental, históricamente relegada frente al énfasis puesto en el bienestar estudiantil (Ramos & Roque, 2021).

Después de la pandemia, la preocupación por el bienestar emocional aumentó, impulsando la búsqueda de estrategias de afrontamiento como la autorregulación emocional y los programas socioemocionales. Entre ellos, el mindfulness ha adquirido relevancia como técnica que contribuye a fortalecer la resiliencia y prevenir el desgaste profesional en el ámbito educativo.

4.9.1 Estrés docentes y factores asociados

El estrés ha sido ampliamente estudiado desde múltiples perspectivas, destacándose la cognitivo conductual, emocional y la organizacional. Existen diferentes elementos estresores que afectan el rol educativo y provocan efectos a nivel emocional, estos se relacionan con el entorno, rol social del docente, clima escolar y familiar, comunicación, carga laboral, entre otros factores que inciden en el bienestar a nivel físico, cognitivo y motor (Cabezas & Martínez, 2024)

Es importante destacar que si bien existen otros aspectos relacionales a la práctica educativa, también hay otros elementos que son propios de cada contexto que no se han abordado.

En Ecuador la investigación sobre el estrés docente tiene su foco en el contexto universitario o en efectos de la pandemia, demostrando que son escasos los estudios a nivel comparativo entre instituciones públicas y privadas de educación básica (Cobos et al. 2022)

Los efectos del estrés laboral en los docentes pueden manifestarse en diferentes niveles: a nivel fisiológico, genera fatiga crónica, tensión muscular, cefaleas y trastornos gastrointestinales; a nivel emocional, provoca ansiedad, nerviosismo y agotamiento; a nivel cognitivo, dificulta la concentración y la toma de decisiones (Pouyanfard et al., 2020).

A continuación, se detallan los efectos significativos del estrés en diversos ámbitos:

<i>Efectos del estrés</i>	
<i>Ámbito</i>	Sintomatología
<i>Desempeño laboral</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Disminución en la satisfacción y motivación laboral - Mayor ausentismo - Dificultades de concentración - Dificultad en la toma de decisiones - Deterioro de la comunicación con estudiantes y colegas
<i>Salud física</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Trastornos cardiovasculares - Cefaleas - Trastornos del sueño - Insomnio - Problemas gastrointestinales
<i>Salud mental y emocional</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Ataques de pánico y ansiedad - Depresión y desesperanza - Irritabilidad - Baja tolerancia a la frustración - Consumo de alcohol u otras sustancias.

Tabla 2: *Efectos del estrés docente*

Elaborado por: Elaboración propia a partir de Kyriacou (2001), Maslach (2009) & Hidalgo et al. (2021)

4.10 Estrategias de afrontamiento del estrés

Se conoce como estrategias de afrontamiento a aquellos procesos conductuales y cognitivos cambiantes que son desarrollados para mejorar las exigencias externas e internas consideradas como desbordantes de los recursos del individuo (Acosta Contreras & Burguillos Peña, 2014).

Existen dos tipos de estrategias empleadas por las personas para enfrentar situaciones estresantes, entre estas tenemos: estrategias centradas en la problemática, la cual pretende cambiar lo que sucede para llegar a la resolución del conflicto; y las estrategias que se centran en la emoción, estas buscan solventar el estrés emocional que genera la situación (Valosek, 2022).

El estrés crónico impacta de manera negativa a los profesores y a su vez influye en la calidad de educación, esto se debe a que hay un deterioro en el rendimiento académico y la interacción con los estudiantes. Por este motivo, es necesario gestionar de manera efectiva el estrés en los docentes.

4.11 Técnicas psicoeducativas para el afrontamiento del estrés

Las técnicas psicoeducativas comprenden métodos tanto teóricos como aplicables en la vida real, con la intención de fortalecer el manejo de las emociones y el pensamiento. Entre las formas más frecuentes se incluyen la respiración, la actividad física y la reestructuración cognitiva (Katherine, et al., 2022).

La ciencia ha identificado diferentes formas de enfrentar el estrés que sufren los maestros, enfocándose especialmente en las intervenciones psicoeducativas que utilizan el enfoque cognitivo-conductual. Estudios internacionales indican que algunas técnicas funcionan bien, como los ejercicios de respiración, los programas de inteligencia emocional y las prácticas de mindfulness, según Tarqui (2023).

En el contexto latinoamericano, investigaciones recientes indican que las habilidades blandas y los programas psicoeducativos bien estructurados son recursos efectivos para ayudar a los profesores a manejar mejor el estrés (Zamorato, et al., 2023)

4.11.1 Técnica de respiración

Las técnicas de relajación intervienen tanto al cuerpo como a la mente, al respirar profundamente o meditar, entre otros. Estas técnicas ayudan a reducir el estrés físico y mental, lo que mejora el estado general de bienestar, se utilizan para lograr un equilibrio entre el cuerpo y la mente, lo que ayuda a manejar mejor el estrés (Carrión Flores, 2025).

Su papel fundamental es reducir la actividad del sistema nervioso simpático y estimular al sistema nervioso parasimpático, lo que genera un estado de calma. De esta manera, se pueden afrontar mejor las exigencias del día a día, especialmente en el ámbito docente (Toussaint, 2021).

4.11.2 Reestructuración cognitiva

La reestructuración cognitiva es una técnica que ayuda a reconocer pensamientos negativos que salen sin darse cuenta y a cambiarlos por ideas más realistas y equilibradas. El estrés se vuelve más fuerte cuando las personas ven una situación como algo peligroso que no pueden manejar (Beck, 2021).

En la enseñanza, este enfoque ayuda a ver de forma diferente los momentos de estrés, lo que permite usar estrategias más inteligentes y útiles para lidiar con ellos. Por ejemplo, una profesora se siente nerviosa cuando piensa que tal vez hizo algo mal al darse cuenta de que sus estudiantes no logran los logros que ella esperaba. Al pensar de nuevo en esos pensamientos y ver la situación como un desafío que se puede manejar, el estrés disminuye y la respuesta pedagógica mejora.

4.11.3 Mindfulness

La técnica de mindfulness es una forma de meditación que busca ayudar a estar completamente presente en el momento actual. Su práctica es muy importante, ya que existen estudios que muestran beneficios para la salud física, mental y emocional, lo que la convierte en una opción natural para mejorar el bienestar. Se ha observado que dedicar unos minutos diarios a la meditación favorece la regulación neuroquímica del organismo y ayuda a mejorar procesos como la atención, lo que puede manifestar un mejor desempeño en los docentes (Ramos, et al., 2024).

La atención plena o mindfulness se define como 'prestar atención de manera particular, como un propósito, en el momento presente y sin juicios (Kabat, 1994, citado en Stuart, 2023).

En lugar de vivir en "piloto automático" preocupados por el pasado o el futuro, el mindfulness nos invita a enfocarnos en lo que estamos haciendo justo ahora. La clave es observar lo que sentimos con curiosidad, sin castigarnos ni decirnos que está "bien" o "mal". Los programas basados en atención plena han demostrado ser eficaces en la reducción del estrés crónico en diferentes poblaciones (Velázquez , 2025).

La ciencia respalda que estas técnicas no son solo una teoría, sino herramientas prácticas que funcionan para cualquier persona. Ayudan a reducir esa carga de estrés acumulado por el trabajo o la vida diaria que suele agotarnos física y mentalmente. El mindfulness actúa a través de la regulación de la atención, permitiendo a los individuos responder a las situaciones estresantes con mayor flexibilidad en lugar de reaccionar de manera automática (Bishop , 2004, citado en Velázquez, 2025)

Normalmente, cuando tenemos un problema, reaccionamos por impulso (con enojo o ansiedad). El mindfulness entrena nuestra mente para hacer una pequeña pausa, dándonos la libertad de elegir una respuesta más tranquila y efectiva en lugar de perder el control.

La intervención con mindfulness disminuye los niveles de cortisol y mejora los parámetros metabólicos, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares (Pasco, 2017, citado en Ramirez, 2024)

Cuando estamos estresados, el cuerpo suelta una sustancia llamada cortisol que daña el corazón. Al practicar mindfulness, ayudamos al cuerpo a "limpiar" ese exceso de cortisol, protegiendo nuestras arterias y mejorando nuestra salud física general. Para quienes tienen trabajos muy pesados, el mindfulness actúa como un protector mental. Evita que lleguemos al punto de sentirnos "quemados" o totalmente drenados por las responsabilidades, permitiéndonos disfrutar más de lo que hacemos.

4.12 Enfoque Cognitivo-conductual en la intervención del estrés

El enfoque cognitivo-conductual es uno de los métodos más utilizados para intervenir el estrés, ya que este se orienta en identificar la relación que hay entre los pensamientos, las emociones y las conductas. Las distorsiones cognitivas se conocen como errores sistemáticos en el proceso de información, lo que genera interpretaciones negativas que influyen en la tensión psicológica. En el contexto docente, estas se pueden manifestar como pensamiento de autoexigencia o desvalorización personal (Beck, 1983, citado en Soplopucó, 2024)

En el marco de las intervenciones psicológicas, las técnicas cognitivo-conductuales se caracterizan por promover cambios observables en la conducta, sin dejar de lado los procesos cognitivos que influyen en el comportamiento humano. En este sentido "las técnicas cognitivo-conductuales logran cambios que se reflejan principalmente en el comportamiento más que en el área cognitiva; sin embargo, consideran dos aspectos: el componente cognitivo

como elemento relevante para el cambio personal y la integración de ambos componentes para alcanzar logros significativos” (Caballero et al., 2019, como se citó en Ávila, 2022).

A partir de lo expuesto, se puede interpretar que la efectividad de las técnicas cognitivo-conductuales no radica en la exclusividad de uno de sus componentes, sino en la articulación entre lo cognitivo y lo conductual, lo cual favorece cambios más profundos

5. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación

El objeto de la intervención de esta sistematización de experiencias se centra en analizar el proceso de diseño, implementación y evaluación de un programa de estrategias psicoeducativas orientado a mejorar el afrontamiento del estrés en docentes Jardín Escuela Pasos Firmes. La sistematización se enfoca específicamente en la aplicación de técnicas basadas en el enfoque cognitivo-conductual, tales como la respiración consciente, la actividad física moderada, la reestructuración cognitiva y prácticas de atención plena.

La experiencia se llevó a cabo entre el 18 de noviembre y el 19 de diciembre de 2025, mediante cinco sesiones psicoeducativas orientadas a los docentes de la institución. La definición de los límites de la sistematización permite enfocarse en los aprendizajes, dificultades y cambios que surgen a partir de la intervención, evitando un enfoque demasiado general y promoviendo un análisis detallado del proceso experimentado.

6. Metodología

6.1 Tipo de estudio

Este estudio representa una sistematización de experiencias con enfoque cualitativo y alcance descriptivo, con el propósito de recuperar, reconstruir e interpretar críticamente una intervención psicoeducativa orientada a mejorar la capacidad de los docentes para afrontar el estrés.

6.2 Enfoque

Se basa en un enfoque cualitativo, descriptivo y psicoeducativo, con el objetivo de comprender a fondo la experiencia del docente ante el estrés. Se busca analizar los significados que los participantes le dan a la intervención, con el fin de entender cómo incorporan las técnicas de respiración, actividad física y reestructuración cognitiva en su vida personal y profesional.

Desde la psicología y la educación, se acepta que el conocimiento se forma a través de la experiencia reflexiva, la interacción entre las personas involucradas y la revisión crítica de los procesos que se vivieron. Por eso, el enfoque que se usa ayuda a escribir no solo lo que se logra, sino también lo que se aprende, los problemas que se encuentran y las cosas que cambian durante la acción.

6.3. Instrumentos

Para medir la experiencia organizada se usaron herramientas cualitativas y psicoeducativas, con el propósito de recopilar información antes, durante y después de la intervención. Entre los principales instrumentos utilizados se encuentran las encuestas diagnósticas, que se aplicaron al comienzo del proceso con el objetivo de identificar los principales factores que generan estrés, la percepción que tienen los docentes sobre su nivel de estrés y las estrategias que emplean para afrontarlo. Además, se realizaron talleres psicoeducativos estructurados, que funcionaron tanto como espacios de intervención como de evaluación formativa, lo que permitió ver la participación, el interés y la forma en que se aplicaron las técnicas. Estos instrumentos ayudaron a entender bien el proceso que se vivió y los efectos que tuvo la intervención en la forma como los docentes manejan el estrés.

7. Preguntas clave

- ✓ ¿Qué situaciones o condiciones generan mayor nivel de estrés en los docentes de esta institución educativa?
- ✓ ¿Qué efectos tienen los talleres de técnicas psicoeducativas en el nivel de estrés docente?
- ✓ ¿Cómo varía el bienestar emocional de los docentes después de aplicar dichas técnicas?

8. Organización y procesamiento de la información

La información fue recolectada y organizada con base en datos recabados en los talleres de capacitación para docentes . Se inició con anotaciones en el diario de campo , donde los participantes registraron sistemáticamente sus observaciones y experiencias (Véase Anexo 1). Posteriormente, se utilizaron los cuestionarios diseñados para los talleres , los cuales ayudaron a recolectar información estructurada sobre las percepciones y los resultados de aprendizaje de los docentes (Véase Anexo 2). Durante los talleres , se recopiló evidencia fotográfica y documental que mostraba la participación de los participantes y las actividades realizadas (Véase Anexo 3). Para asegurar que todo se hiciera de manera legal y ética , se solicitó y obtuvo el consentimiento informado de la institución educativa donde se realizó la práctica (Véase Anexo 4). Finalmente, se incluyó un cuadro detallado del presupuesto que mostraba el dinero utilizado para los talleres , lo que ayudó a organizar los recursos de manera clara y eficiente (Véase Anexo 5). Posteriormente, toda la información recolectada fue revisada , clasificada en categorías y analizada para evaluar la participación.

8.1 Cronograma y actividades

La siguiente matriz muestra cómo se organizan y se disponen las sesiones para ayudar a los docentes a gestionar y lidiar el estrés.

Sesión	Duración	Actividad	Técnica aplicada
1	20 minutos	Reconocimiento del contexto institucional y diagnóstico preliminar del clima y ambiente laboral docente.	<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa no participante: para identificar el clima laboral, las dinámicas relacionales y el ambiente institucional. • Entrevista: dirigida a las autoridades educativas, orientada a obtener información preliminar sobre la institución y el contexto docente.
2	30 minutos	Taller psicoeducativo sobre técnicas de respiración para la gestión y afrontamiento del estrés en el personal docente, el cual se denominó: Taller “Enseñamos con calma”	<p>Respiración diafragmática: La respiración diafragmática corresponde a la primera generación de la terapia conductual, la cual consiste en inhalar lenta y profundamente por la nariz, expandiendo el abdomen, y exhalar de forma controlada por la boca, favoreciendo la activación del sistema nervioso parasimpático y la reducción del estrés.</p> <p>Pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elige un espacio cómodo y sin distracciones. • Sentarse con la espalda recta o acostarte boca arriba. • Coloca una mano en el pecho y la otra en el abdomen, para sentir el movimiento de la respiración. • Inhala lentamente por la nariz. Lleva el aire hacia el abdomen; la mano del abdomen debe elevarse y la del pecho mantenerse casi inmóvil. • Retén la respiración de 2 a 3 segundos, sin forzar. • Exhala lentamente por la boca • Mantén una respiración lenta, profunda y constante. • Realiza de 5 a 10 respiraciones, aumentando progresivamente el tiempo. • Finaliza de forma consciente. Abre los ojos lentamente y observa cómo te sientes.
3	30 minutos	Taller psicoeducativo sobre la técnica de reestructuración cognitiva orientada al manejo y afrontamiento del estrés en el personal docente, al cual lo llamamos Taller “Enseñamos y escuchamos”	<p>Reestructuración cognitiva:</p> <p>La segunda generación de la terapia cognitivo-conductual se centra en identificar y modificar pensamientos automáticos, distorsiones cognitivas y creencias irracionales que influyen en el estrés, la cual se realizó a través de la identificación de pensamientos dicotómicos y cuestionamiento guiado para generar interpretaciones más realistas.</p> <p>Pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer el hecho o situación que genera malestar emocional. • Detectar los pensamientos automáticos • Reconocer la emoción asociada. Determinar qué emoción aparece (estrés, ansiedad, enojo, frustración) y su intensidad. • Cuestionar el pensamiento negativo. Analizar si el pensamiento es realista, útil o exagerado. <p>Preguntarse:</p>

			<p>¿Tengo pruebas de que esto es cierto?</p> <p>¿Siempre ocurre así?</p> <p>¿Estoy sacando conclusiones sin evidencia?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar distorsiones cognitivas. Reconocer errores de pensamiento como generalización, pensamiento todo o nada, catastrofización, entre otros. • Reemplazar el pensamiento negativo por uno más realista, equilibrado y positivo, sin caer en el autoengaño. • Evaluar el cambio emocional • Practicar de forma constante
4	30 minutos	Taller psicoeducativo sobre la técnica de mindfulness orientada al afrontamiento y manejo del estrés en el personal docente, el cual se lo llamó: Taller “Atención Plena”	<p>Mindfulness: La tercera generación de la terapia cognitivo-conductual mindfulness es una técnica de atención plena que consiste en prestar atención al momento presente, de manera consciente y sin juzgar.</p> <p>Pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Busca un lugar tranquilo. • Adopta una postura cómoda • Mantén la espalda recta y el cuerpo relajado. • Cierra los ojos o baja la mirada • Concéntrate en la respiración • Inhala y exhala lentamente. • Observa tus pensamientos y emociones • Regresa tu atención al presente. Cada vez que tu mente se distraiga, vuelve suavemente a la respiración. • Mantén la práctica por unos minutos • Finaliza de manera consciente. Abre los ojos lentamente y nota cómo te sientes antes de continuar con tus actividades.
5	20 minutos	Evaluación final y cierre del programa psicoeducativo: en la cual se valoró el impacto de la intervención en el afrontamiento del estrés docente.	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación psicoeducativa: para identificar cambios percibidos a nivel emocional, cognitivo y conductual • Retroalimentación grupal: espacio de intercambio de opiniones y experiencias sobre el proceso vivido. • Autoevaluación reflexiva: orientada a que los participantes reconozcan aprendizajes y beneficios personales del programa.

Tabla 3: Cronograma y actividades.

Elaborado por: Elaboración propia a partir de Kabat-Zinn (1990) y Segal et al. (2002).

9. Análisis de la información

A partir del proceso de organización y de la información, se establecieron categorías emergentes que orientaron el análisis cualitativo, en coherencia con los objetivos del estudio y las preguntas de investigación planteadas.

9.1 Factores estresores que afectan a los docentes

El análisis del discurso docente permitió identificar que los principales factores estresores se encuentran asociados a la sobrecarga laboral, las exigencias administrativas, la gestión del aula y la presión por cumplir con objetivos académicos institucionales. Los docentes manifestaron sentir una demanda constante de tiempo y energía, lo que dificulta el equilibrio entre la vida personal y laboral.

Asimismo, se evidenció que la acumulación de responsabilidades, la falta de espacios de descanso y la percepción de escaso reconocimiento institucional generan cansancio físico, agotamiento emocional e irritabilidad. Estos elementos crean una tensión continua que afecta negativamente el bienestar emocional y el desempeño en el trabajo.

9.2 Experiencia docente frente a los talleres psicoeducativos

Los profesores expresaron una opinión positiva sobre las actividades realizadas en los talleres psicoeducativos, destacando especialmente las técnicas de respiración consciente, las pausas activas y los ejercicios de reestructuración cognitiva. Durante las sesiones se observó una participación activa y una actitud reflexiva respecto a sus propias experiencias de estrés.

Los participantes mencionaron que los talleres fueron una experiencia diferente en su trabajo, les ayudó a entender mejor cómo se sentían y a reconocer la importancia de cuidarse a sí mismos. Las actividades prácticas permitieron comprender mejor cómo están conectados los pensamientos, las emociones y las acciones, lo que generó una actitud más abierta para aprender maneras nuevas de afrontar diferentes situaciones.

9.3 Cambios percibidos en el nivel de estrés docente

Después de la intervención, los docentes sintieron que su nivel de estrés disminuyó, especialmente en situaciones donde había mucha carga emocional. Mostraron una mejor capacidad para controlar sus emociones, pensarlo antes de hacer algo y enfrentar las demandas del trabajo con más calma.

También se notaron mejoras en cosas como la concentración, el descanso y la capacidad para controlar la irritabilidad. Estos cambios, aunque en un principio parecían sencillos, fueron considerados importantes por los participantes, porque ayudaron a entender mejor su bienestar emocional y los recursos que tienen.

9.4 Bienestar emocional y estrategias de afrontamiento

Los docentes reportaron sentirse más equilibrados y con mayor control cuando se enfrentan a situaciones que les generan estrés. La llegada de métodos como el mindfulness y la reestructuración cognitiva cambió la forma de ver situaciones normales que antes se pensaban como peligros, lo que permitió tener una actitud más adaptable y útil.

Desde el punto de vista del docente, uno de los principales aprendizajes fue darse cuenta de que el estrés no siempre se puede quitar del todo, pero sí se puede controlar de manera consciente y responsable. Esta comprensión dio más confianza en sí mismo y redujo la presión que se ponía uno mismo, lo que permitió enfrentar el trabajo educativo de forma más equilibrada y sana.

Además, los docentes manifestaron que incorporar estas estrategias en su rutina diaria les ayudó a escucharse más y a reconocer a tiempo las señales de cansancio emocional. Esto facilitó el uso de respuestas más conscientes frente a situaciones demandantes, evitando reacciones impulsivas.

SEGUNDA PARTE

10. Justificación

El estrés en el trabajo de los docentes se está haciendo más frecuente en el sistema educativo del Ecuador, especialmente en ciudades como Guayaquil y Jardín Escuela Pasos Firmes no es la excepción. Factores como la alta carga de trabajo, las tareas administrativas y la necesidad de mantener siempre un alto nivel de desempeño afectan mucho el bienestar emocional y la calidad del trabajo de los profesores. En este contexto, es muy importante usar estrategias psicoeducativas que enseñen cómo manejar el estrés, ya que los profesores no solo tienen que enseñar, sino también guiar a los estudiantes, lo cual afecta directamente su bienestar emocional y su comportamiento social.

Desde el punto de vista teórico, la forma en que se organizó esta experiencia ayuda a entender mejor cómo se puede usar el enfoque cognitivo-conductual en el ámbito educativo, destacando su importancia para tratar pensamientos que no son adecuados, enseñar a los docentes a controlar sus emociones y mejorar las estrategias que usan para manejar diferentes situaciones. Aunque el estrés laboral es un tema que se ha tratado mucho en la literatura, hay muy pocos estudios que se centren en los docentes de las escuelas de Guayaquil, lo que hace que esta propuesta tenga un sentido y una importancia especial.

El método utilizado se basa en un enfoque descriptivo y psicoeducativo, que consiste en llevar a cabo talleres que incluyen técnicas de respiración consciente, actividades físicas y ejercicios para reestructurar el pensamiento.

En la práctica, la sistematización es importante porque sirve para registrar y estudiar los procesos, aprendizajes y cambios que ocurren a partir de una intervención, lo que permite no solo juzgar cuán efectiva fue, sino también crear materiales que puedan usarse o modificarse en otros contextos educativos similares.

11. Caracterización de los beneficiarios

Los beneficiarios de este proyecto son las profesoras de Jardín Escuela Pasos Firmes, una escuela en el norte de Guayaquil. Se trata de un grupo de mujeres entre 23 y 35 años, que tienen formación profesional en educación y ya tienen varios años de experiencia en el área. Estas profesoras trabajan en un ambiente donde tienen mucha carga de trabajo, muchas tareas académicas y administrativas, lo que las pone siempre en situaciones de estrés. Muestran señales comunes como fatiga, presión emocional y problemas para manejar bien las exigencias del trabajo. Sin embargo, suelen estar dispuestas a formar parte en actividades que les ayuden a aprender y mejorar su calidad de vida. Por eso, las actividades de educación psicológica del proyecto se enfocan en mejorar sus capacidades para manejar el estrés.

12. Interpretación de los resultados

La interpretación de los resultados evidencia que el estrés que sienten las docentes no se debe solo a tener mucha labor, sino a un entorno institucional que ha hecho común sentirse agotadas emocionalmente como algo normal al trabajar. Los discursos recogidos muestran que muchas docentes habían aprendido a vivir con el agotamiento, la frustración y la sobrecarga sin entenderlos como señales de alerta, sino como algo normal en su trabajo como educadoras. En este sentido, los talleres psicoeducativos pasaron de ser solo actividades técnicas para convertirse en lugares donde se reflexionaba y se validaba emocionalmente, lo que permitió pausar la rutina, cuestionar la normalización y reinterpretar el malestar desde una experiencia compartida. Esta interpretación está respaldada por Maslach y Leiter (2022), quienes argumentan que el estrés y el agotamiento en la enseñanza no solo se deben a la cantidad de trabajo, sino también a las culturas dentro de las instituciones que hacen que el agotamiento emocional sea visto como algo normal en el rol del profesor y que dificultan que se detecte pronto.

Desde este punto de vista, los talleres psicoeducativos funcionaron como lugares donde se rompía con esa normalización. La oportunidad de pausar la rutina, reflexionar sobre su estado emocional y expresar experiencias vividas les permitió a las docentes darle otro sentido a su malestar, cambiando de una sensación personal y oculta a una comprensión que involucra a todos. Este proceso se alinea con lo mencionado por (Leiter, Maslach & Frame 2021), quienes destacan que las intervenciones que funcionan bien en entornos educativos son aquellas que ayudan a que la gente reconozca el malestar colectivo y fomentan ambientes donde los compañeros se apoyen emocionalmente entre sí.

Un hallazgo importante de la experiencia es que la eficacia de las estrategias de afrontamiento no se debió únicamente a la técnica utilizada, sino al nivel de conexión personal que cada individuo tuvo con ella. Algunas participantes lograron hacerse cargo con facilidad de los ejercicios de respiración y atención plena, mientras que otras se sintieron incómodas o mostraron resistencia al principio, lo que muestra que lidiar con el estrés es algo que ocurre de manera muy personal y física. Esta idea coincide con lo que dice Folkman en 1984, quien explica que las estrategias que las personas usan para hacer frente a situaciones no son las mismas para todos ni siguen un camino fijo, sino que cada uno las elige basándose en cómo valora sus recursos, emociones y situación actual.

También se notaron cambios en el nivel de estrés, pero no solo como una disminución rápida de la tensión, sino como una mayor sensibilidad emocional y una mejora en la forma de reaccionar ante situaciones que causan estrés. Las docentes se sintieron más preparadas para detenerse, pensar y decidir cómo responder a los desafíos del trabajo, lo que indica que han mejorado su confianza en sí mismas emocionalmente, aunque aún sienten cierto nivel de estrés. Esta transformación coincide con lo que proponen Schwarzer y Jerusalem (2021), quienes mencionan que un afrontamiento efectivo está vinculado al

incremento de la sensación de control y habilidad para manejar emociones ante situaciones difíciles.

En cuanto al bienestar emocional, la organización del proceso ayudó a ver que uno de los cambios más importantes fue que las personas comenzaron a exigirse menos a sí mismas y sintieron menos culpa cuando tomaban descanso. Reconocer que cuidarse a uno mismo no es un signo de desinterés profesional, sino una necesidad para seguir desarrollando el trabajo educativo, fue un cambio de pensamiento importante. Este descubrimiento coincide con lo que mencionan Maslach y Leiter en 2022, quienes destacan que recuperar el bienestar de los profesores requiere cambiar la forma en que ven su compromiso profesional, incluyendo el autocuidado como algo válido y esencial.

Desde el contexto específico de las docentes de Jardín Escuela Pasos Firmes, esta experiencia mostró que no tener lugares dentro de la institución donde se escuche y se valide emocionalmente al personal docente, termina por hacer más común el agotamiento y el no hablar sobre el malestar. La intervención ayudó a incorporar prácticas de reflexión que mejoraron la comprensión de las emociones y el sentimiento de apoyo entre el grupo, mostrando que enfrentar el estrés en el trabajo docente no depende solo de métodos personales, sino también de cambios en la cultura de la institución.

En resumen, la interpretación de los resultados muestra que el manejo del estrés en los docentes no solo consiste en reducir los síntomas, sino que incluye un proceso de conciencia, redefinición del rol profesional y fortalecimiento del autocuidado como una habilidad pedagógica. Esta experiencia muestra que cuidar la salud mental de los profesores no es algo extra, sino una parte muy importante para que el proceso educativo sea sostenible.

13. Logros del aprendizaje

A partir de la organización de la experiencia sobre técnicas para manejar el estrés en docentes de Jardín Escuela Pasos Firmes, se observaron varios logros de aprendizaje tanto en las participantes como en el investigador. En primer lugar, las docentes lograron identificar y experimentar estrategias efectivas de autorregulación emocional, reconociendo la respiración consciente y el mindfulness como métodos útiles para manejar el estrés tanto en su vida laboral como en su vida personal. Además, se notó que no todas las técnicas tienen el mismo impacto en cada participante, lo que resalta la importancia de adaptar las estrategias de manejo según las necesidades y características individuales.

En este sentido, la técnica de respiración en cuatro tiempos fue mejor recibida por la mayoría de las docentes, mientras que la respiración prolongada provocó mareos en dos participantes, lo que indica que cómo se siente el cuerpo influye directamente en la aceptación y funcionamiento de las técnicas de relajación. Otro logro importante fue el aprendizaje sobre el uso consciente del mindfulness aplicado a los cinco sentidos.

Esta técnica fue reconocida por las docentes como una herramienta útil para disminuir las emociones negativas, mejorar la atención y reducir la presión mental que experimentan al enseñar. Esta práctica les ayudó a las participantes a concentrarse más en el momento presente, lo que les permitió manejar mejor el estrés en sus días cotidianos.

Para el investigador, la experiencia demostró que superar el estrés no solo se trata de hacer actividad física, sino también de comprender el entorno, reflexionar sobre las emociones y las respuestas corporales de las personas, así como prestar atención a cómo ellas interpretan diferentes situaciones.

Este proceso de aprendizaje subrayó la importancia de crear espacios flexibles para trabajar, en los que las maestras puedan elegir las formas más adecuadas según sus

necesidades y cómo se sienten físicamente. Al final, la sistematización demostró que tanto la respiración consciente como el mindfulness son herramientas útiles, sencillas de aplicar y accesibles, que pueden usarse en diversas situaciones, ayudando a mejorar el bienestar emocional y a fortalecer la capacidad de manejar el estrés en el trabajo docente.

14. Conclusiones

- ✓ Se mostró que el estrés en la escuela no es por una sola causa, sino por la acumulación de muchos trámites y presiones que hacen que las docentes se sientan constantemente abrumada.
- ✓ Las técnicas de respiración y las pausas que hicimos en los talleres no fueron solo ejercicios; se convirtieron en herramientas que las maestras usaron para no explotar en los momentos de mayor tensión.
- ✓ Fue clave ver cómo muchas pasaron de sentirse víctimas de la carga laboral a entender que pueden controlar sus reacciones. Cambiar la forma de ver el problema ayudó a bajar la ansiedad.
- ✓ La sistematización confirmó que el simple hecho de tener un espacio para hablar de sus problemas emocionales ya aliviaba gran parte del peso que cargan las docentes.
- ✓ Finalmente se concluyó que, si la institución no se toma en serio la salud mental de sus profesoras, cualquier reforma o plan pedagógico va a terminar fallando por el agotamiento del personal.

15. Recomendaciones

- ❖ Se recomienda a la Rectora revisar qué tareas administrativas se pueden simplificar para que el personal docente tenga más aire, como crear "grupos de desahogo" donde los profes puedan compartir lo que sienten sin miedo a que eso afecte su evaluación laboral.
- ❖ Se considera pertinente que la Dirección de la Unidad Educativa formalice la aplicación de "Micro-pausas de Autorregulación" mediante una resolución interna que asigne un período de 10 minutos diarios para el bienestar docente. Esta medida debe ejecutarse de manera obligatoria al finalizar el receso estudiantil, prohibiendo la programación de reuniones o atención a representantes en este intervalo, con el fin de que el profesorado disponga de un espacio real y legítimo para aplicar las técnicas de respiración y control fisiológico desarrolladas en este estudio.
- ❖ Se sugiere a la Coordinación Académica rehacer los procesos de manejo de documentos mediante la introducción de una plataforma digital única que recoja la asistencia, los registros de comportamiento y las actas de calificaciones en un solo lugar. El objetivo es eliminar los registros repetidos de manera manual y digital, lo que reduce la carga de trabajo administrativa al usar herramientas que automatizan los datos. Esto permitirá al docente tener menos fatiga mental y disponer de más tiempo para cuidar su bienestar emocional.
- ❖ Se propone que organice mensualmente el "Círculo de Seguridad Docente", un espacio de apoyo emocional en grupo, y que se programe siempre el último viernes de cada mes. De esta manera, se crea un ambiente seguro donde los docentes pueden hablar de sus problemas de estrés y mejorar su apoyo mutuo, sin preocuparse por afectar su trabajo profesional.

- ❖ Se estima conveniente que la persona encargada del área de salud mental active un "Sistema de Alerta Temprana de Estrés" utilizando un buzón de reporte anónimo, físico o digital. Este sistema necesita que un técnico lo revise cada quince días para detectar cuándo el personal está muy cansado.

Referencias

- Adams, E. (2021). The effect of organizational climate, work stress, and job satisfaction on employee performance. *American Journal of Humanities and Social Sciences Research*, 5(4), 189–201.
- Agüero, M. R., Esquivel, E. M., & Sánchez, M. H. (2023). La salud humana frente al estrés térmico por el cambio climático. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 27.
- Aguirre, C. (2021). Territorio y territorialización: una mirada al vínculo emocional con el lugar habitado a través de las cartografías sociales. *Scielo Colombia*, 3.
- Avila, A. B. (2022). Propuesta de intervención cognitivo conductual en resolución de problemas para disminuir el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte].
- Baldeón, M., Janampa, L., Rivera, J., & Santivañez, L. (2023). Síndrome de burnout: Una revisión sistemática en Hispanoamérica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 1813–1814.
- Carrión Flores, A. N. (2025). Técnicas de relajación aplicadas al personal docente universitario. *Revista Social Fronteriza*, 5(2), 640.
- Corredor. (2022). *El estrés: Impacto en la salud*. Samborondón: UEES.
- Cunza Quispe, G. L. (2023). *Estrés académico y factores protectores en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur*, 2021.
- Desai, T. S., Patel, K., Sharma, S., & Mehta, R. (2023). The post-COVID stress syndrome: From the three-stage stress response of Hans Selye to COVID-19. *Journal of Stress and Health*, 39(2), 1–6.

Figuerola, E., & Jaquely, B. (2023). Factores protectores de salud mental y estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.

Galván, F. (2023, 11 de octubre). Estrés se mantiene en niveles máximos a nivel global. RRHH Digital.

Gómez-Martínez, M. A., Ballester-Arnal, R., & Gil-Llario, M. D. (2021). Estrés psicológico y regulación emocional en personas con enfermedades crónicas. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 8(2), 109–116.

Katherine, A. K. T. M. A., Meza, T., Delgado, L. J. M., Basurto, K. I. C., & Vélez, L. P. A. (2022). Técnicas psicoeducativas para el desarrollo de la resiliencia en la formación universitaria. *Revista EDUCARE-UPEL-IPB*, 26, 748–765.

Lazarus, R. (1950). *El estrés: Impacto en la salud*. Samborondón: UEES (2022).

López-Naranjo, F., Córdova-Moreno, R., & Heyerdahl-Viau, I. (2023). Breve revisión de los trastornos fisiopatológicos como consecuencia del estrés psicológico. *Interacciones*, 9, e327.

Lorenzo Benítez, R., Pilamunga Condoy, J. J., Romero Neira, S. D., & Cano de la Cruz, Y. (2024). Develando causas del estrés laboral docente: análisis y discusión. *Conrado*, 20(100).

Matteson, I., & Ivancevich, J. (1980). Vocational teacher stress and internal characteristics. *Journal of Vocational and Technical Education*.

Medina-Benavides, J., & Altamirano-Hidalgo, F. (2023). Salud mental y vínculos emocionales en docentes, trabajadores y administrativos universitarios. *Revista Estudios Psicológicos*, 3(4), 7–20.

Millán-Jiménez, E. A., & Berbey Álvarez, A. (2024). El estrés térmico, mucho más que la disconformidad corporal.

Moreno, M. D. L. C. C., Casanova, W. G., Reyes, F. M., Moreno, D. C., & López, M. G. (2023). Hans Hugo Bruno Selye y el estrés, hito en la historia de la medicina moderna. *Gaceta Médica Espirituana*, 25(2), 1–12.

Organización Mundial de la Salud. (2023). Estrés.

Ramos Monsivais, C. L., Castañón Vargas, M., Almendra Andrade, Y., & Monge Vázquez, L. (2024). ¿Puede el mindfulness reducir el burnout en los docentes? *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(1), 42–55. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.9384

Romero, E. E. R., Young, J., & Salado-Castillo, R. (2019). Fisiología del estrés y su integración al sistema nervioso y endocrino. *Revista Médico Científica*, 32, 61–70.

Ruiz-Ramírez, E., Becerra-Bravo, M., & Lam-Figueroa, N. (2022). Estrés agudo y crónico en la reparación ósea: Un enfoque actualizado desde las neurociencias. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 60(4), 465–472.

Saavedra, C. (2022). Eustrés y distrés: revisión sistemática de la literatura. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 22(2), 1–9.

Saavedra, C. (2023). Eustress and distress: Systematic literature review. *Revista Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 2, 1–17.

Saavedra, Y. A. L., & Lara, L. V. G. (2025). Estrés laboral y sentido de vida en empleados públicos de Salcedo. *ARANDU UTIC*, 12(2), 429–441.

Selye, H. (1936). El estrés y sus repercusiones. *Revista Finlay*, 5.

Stuart-Edwards, A., MacDonald, A., & Ansari, M. A. (2023). Twenty years of research on mindfulness at work: A structured literature review. *Journal of Business Research*, 169, 114285.

Tarqui-Silva, L. E., Garcés-Mosquera, J. E., Indacochea-Mendoza, J. C., & Rivadeneira-Arregui, S. E. (2023). Reestructuración cognitiva y técnicas psicoeducativas para la regulación emocional en deportistas. *Ciencia y Deporte*, 8(2), 144–159.

Toussaint, L., Nguyen, Q., Dixon, K., Offenbächer, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirous, F. (2021). Effectiveness of progressive muscle relaxation, deep breathing, and guided imagery. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021, 1–8.
<https://doi.org/10.1155/2021/5924040>

Urizar, D. M. C., Orellana, A. M. E., Huertas, M. A. G., de León, A. M. L., & Gómez, E. R. L. (2022). Vía neuroendocrina del estrés y sus fundamentos fisiológicos asociados. *Revista Académica Sociedad del Conocimiento CUNZAC*, 2(2), 275–282.

Valosek, L., Majitha, P., Nathan, C., Tharani, G., Kamatchi, K., Rajalakshmi, G., & Aruna, D. (2022). Effect of exercise, relaxation, and ergonomics on physiological stress indicators. *Biomedicine*, 42(6), 1259–1263.

17. Anexos


Anexo 1 : Diarios de campo de las sesiones

Anexo 1.1: SESIÓN 1. Reconocimiento del lugar

	
CARRERA DE PSICOLOGÍA	
DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	18/11/2025
Actividad:	Reconocimiento del contexto institucional y diagnóstico preliminar del clima y ambiente laboral docente.
Investigador/Observador:	Practicante: Leonardo García Solano
Objetivo/pregunta:	Identificar las condiciones del clima laboral y del ambiente en el trabajo, así como las dinámicas de organización y de relaciones entre el personal docente, con el objetivo de dar contexto a la investigación y guiar el diseño de estrategias psicoeducativas para manejar el estrés.
Situación:	Primer acercamiento institucional previo a la ejecución de la intervención psicoeducativa, autorizado por las autoridades de la institución.
Lugar-espacio:	Jardín Escuela Pasos Firmes
Técnica aplicada:	<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa no participante • Entrevista informal a las autoridades institucionales.
Personas que intervienen:	<ul style="list-style-type: none"> • Rectora de la institución Educativa • Coordinadora de la institución • Pasante de prácticas preprofesionales


<p align="center">Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas</p>	<p>Durante este día se realizó una reunión inicial con la directora y la coordinadora académica de la institución, en la que se trataron temas relacionados con la organización escolar, las funciones del personal docente, la carga laboral, los horarios y los principales desafíos que enfrentan en su labor educativa.</p> <p>Después, se hizo una mirada directa al ambiente de trabajo, mirando aspectos como cómo se comunicaban los profesores, el grado de trabajo en equipo, la forma en que se desarrollaba el trabajo y las condiciones del lugar físico y emocional.</p>
<p align="center">Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación</p>	<p>Esta actividad ayudó a conocer mejor las posibles causas de estrés que enfrentan los docentes en su trabajo. Se observó una relación amable y respetuosa entre las autoridades y los profesores. Aunque así sea, se vio una situación laboral donde los profesores tenían muchas responsabilidades, seguían horarios muy estrictos y tenían que hacer muchas tareas diferentes, lo que causaba situaciones de tensión y posibles signos de estrés en su vida diaria.</p>
<p align="center">Observaciones</p>	<p>Existió apertura y disposición por parte de las autoridades institucionales para el desarrollo de la investigación.</p> <p>El personal docente mostró actitudes de compromiso profesional, aunque con señales de cansancio y tensión laboral.</p> <p>El clima institucional, si bien es adecuado, presenta factores susceptibles de fortalecimiento mediante intervenciones psicoeducativas enfocadas en el manejo del estrés y el bienestar emocional.</p>

Anexo 2.2: SESIÓN 2. Intervención (Respiración diafragmática y relajación)

 CARRERA DE PSICOLOGÍA	
DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	24/11/2025
Actividad:	Taller psicoeducativo sobre técnicas de respiración para la gestión y afrontamiento del estrés en el personal docente, el cual se denominó: Taller “Enseñamos con calma”
Investigador/Observador:	Practicante: Leonardo García Solano
Objetivo/pregunta:	Aplicar estrategias psicoeducativas basadas en técnicas de respiración diafragmática y relajación, con el propósito de favorecer la regulación emocional y el manejo del estrés laboral en los docentes de la institución.
Situación:	Sesión de intervención psicoeducativa grupal dirigida al personal docente, en el marco del desarrollo de la investigación sobre estrategias para el afrontamiento del estrés.
Lugar-espacio:	Jardín Escuela Pasos Firmes
Técnica aplicada:	<ul style="list-style-type: none"> • Respiración diafragmática. • Técnicas de relajación (relajación muscular progresiva y relajación guiada).
Personas que intervienen:	<ul style="list-style-type: none"> • Pasante de prácticas preprofesionales • Personal docente de la institución • Autoridades institucionales (apoyo logístico y convocatoria)

<p style="text-align: center;">Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas</p>	<p>Se desarrolló un taller psicoeducativo con la participación del personal docente de la institución. La sesión inició con una explicación breve sobre el estrés laboral docente, sus efectos en la salud emocional y la importancia de incorporar estrategias de afrontamiento dentro de la rutina diaria.</p> <p>Luego se hicieron cinco preguntas antes de empezar. técnicas para conocer sus formas de afrontamiento estrés.</p> <p>Después, se enseñó y practicó la técnica de respiración diafragmática, enfocada en la reducción de la activación fisiológica asociada al estrés. A continuación, se usaron técnicas de relajación que se enfocaban en soltar las tensiones musculares y la promoción de un estado de relajación.</p> <p>Los docentes participaron activamente durante la ejecución de las actividades, siguiendo las indicaciones proporcionadas y manteniendo un ambiente de silencio, concentración y respeto. Al finalizar, se generó un espacio de intercambio de experiencias, donde los participantes expresaron sus sensaciones y percepciones tras aplicar las técnicas, mediante preguntas escritas que se llevaron a cabo.</p>
<p style="text-align: center;">Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación</p>	<p>La combinación de técnicas de respiración diafragmática y relajación tuvo un efecto positivo en los docentes, lo que se manifestó en una mayor tendencia a cuidar su bienestar personal y en una sensación de alivio frente a la tensión física y emocional. Estos primeros resultados muestran que las estrategias psicoeducativas utilizadas son útiles, ya que el entrenamiento en técnicas simples y fáciles de aplicar puede ser muy efectivo para ayudar a los docentes a manejar el estrés en su trabajo, según el objetivo de la investigación.</p>
<p style="text-align: center;">Observaciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El equipo docente mostró un gran compromiso y atención durante la sesión. • Al finalizar el taller, se observó una reducción evidente del nivel de tensión corporal y una postura más tranquila. • Los profesores indicaron que planean aplicar las técnicas que aprendieron en su trabajo diario y en su vida cotidiana. • El lugar físico resultó conveniente para usar las técnicas de relajación.

Anexo 3: SESIÓN 3. Intervención (Reestructuración cognitiva)

		CARRERA DE PSICOLOGÍA
DIARIO DE CAMPO		
Fecha:	08/12/2025	
Actividad:	Taller psicoeducativo sobre la técnica de reestructuración cognitiva orientada al manejo y afrontamiento del estrés en el personal docente.	
Investigador/Observador:	Practicante: Leonardo García Solano	
Objetivo/pregunta:	Aplicar la técnica de reestructuración cognitiva como estrategia psicoeducativa con el objetivo de identificar y cambiar pensamientos negativos relacionados con el estrés que enfrentan los docentes, promoviendo una forma más positiva de entender las situaciones del día a día.	
Situación:	Sesión de intervención psicoeducativa desarrollada con el personal docente de la unidad educativa, orientada al análisis y reflexión de los procesos cognitivos asociados al estrés laboral, como parte del proceso formativo propuesto en la investigación	
Lugar-espacio:	Jardín Escuela Pasos Firmes	
Técnica aplicada:	Reestructuración cognitiva, mediante identificación de pensamientos automáticos, análisis de creencias irracionales y generación de pensamientos alternativos más funcionales.	
Personas que intervienen:	<ul style="list-style-type: none"> • Pasante de prácticas preprofesionales • Personal docente de la institución • Autoridades institucionales (apoyo logístico y convocatoria) 	


<p style="text-align: center;">Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas</p>	<p>La sesión inició con una explicación sencilla sobre cómo están relacionados el pensamiento, las emociones y las conductas, resaltando el impacto que tienen los pensamientos en la forma en que se percibe el estrés laboral. Antes de comenzar el taller, se hicieron preguntas a los docentes para conocer sus ideas, creencias y opiniones acerca de las situaciones estresantes que enfrentan en su trabajo diario. Después, se utilizó la técnica de reestructuración cognitiva, que implica reconocer los pensamientos negativos automáticos que surgen en relación con el entorno educativo. A través de ejercicios prácticos y situaciones de la vida diaria, los docentes se pusieron a pensar sobre sus creencias y aprendieron a cuestionar pensamientos negativos, sugiriendo formas más realistas y útiles de interpretar las cosas. Al terminar el taller, se hicieron preguntas extra con el propósito de descubrir cómo cambió la comprensión del tema, así como cómo se percibió y se gestionó el estrés. La actividad se desarrolló de manera activa y agradable, lo que ayudó a que los participantes reflexionaran sobre su propia experiencia y compartieran sus vivencias con los demás.</p>
<p style="text-align: center;">Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación</p>	<p>La aplicación de la técnica de reestructuración cognitiva reveló que los docentes suelen tener pensamientos negativos automáticos frente a las exigencias laborales, los cuales influyen directamente en su nivel de estrés. La participación activa de los docentes y su disposición para realizar cambios en su forma de pensar demuestran que esta estrategia psicoeducativa es adecuada para manejar el estrés laboral, ya que fomenta una interpretación más realista de las situaciones del trabajo, lo cual se alinea con los objetivos de la investigación.</p>
<p style="text-align: center;">Observaciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Las profesoras participaron activamente en los ejercicios que se les asignaron. • Mostraron interés y entendieron la conexión entre el pensamiento y las emociones. • El ambiente del taller fomentó una reflexión profunda y un diálogo abierto y sincero. • Las participantes indicaron que la técnica es útil para emplear en situaciones cotidianas de estrés en el trabajo.

Anexo 4: SESIÓN 4. Intervención (Mindfulness)

	CARRERA DE PSICOLOGÍA
DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	11/12/2025
Actividad:	Taller enfocado en técnicas de mindfulness orientado a ayudar a docentes a lidiar y gestionar el estrés, el cual se denominó: Taller “Atención Plena”.
Investigador/Observador:	Practicante: Leonardo García Solano
Objetivo/pregunta:	Aplicar la técnica de mindfulness como estrategia psicoeducativa para ayudar a los docentes a estar más presentes, gestionar mejor sus emociones y reducir el estrés en la organización
Situación:	Sesión de intervención psicoeducativa grupal realizada como parte del programa de estrategias para el afrontamiento del estrés docente.
Lugar-espacio:	Jardín Escuela Pasos Firmes
Técnica aplicada:	Mindfulness (atención plena), mediante ejercicios de respiración consciente, enfoque en el momento presente y conciencia corporal.
Personas que intervienen:	<ul style="list-style-type: none"> • Pasante de prácticas preprofesionales • Personal docente de la institución • Autoridades institucionales (apoyo logístico y convocatoria)

<p style="text-align: center;">Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas</p>	<p>Durante esta sesión , se realizó un taller psicoeducativo , en el que los docentes participaron activamente . La actividad comenzó con una explicación clara de qué es mindfulness , por qué es útil para manejar el estrés y cómo puede ser útil en un entorno escolar . Antes de comenzar con la técnica , se realizaron algunas preguntas para comprender cómo perciben el estrés los docentes y en qué medida se centran en el momento presente durante su trabajo diario . Luego, realizaron ejercicios guiados de mindfulness que se centraron en la respiración consciente , la observación de pensamientos y sensaciones corporales , fomentando una actitud de aceptación y sin juicio . Al final de la práctica, se realizaron preguntas para averiguar si los participantes notaron algún cambio en sus sentimientos, emociones y nivel de calma. El taller se desarrolló en un ambiente tranquilo, atractivo y respetuoso, lo que ayudó a fomentar la buena comunicación y el intercambio de conocimientos</p>
<p style="text-align: center;">Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación</p>	<p>La aplicación de la técnica de mindfulness se mostró como una herramienta útil para la educación psicológica y ayuda a los docentes a manejar el estrés que enfrentan en su labor diaria. Las respuestas antes y después del taller demostraron que los participantes se dieron cuenta de sus emociones con más claridad y observaron que se encontraban más tranquilos y con pensamientos más definidos. Estos resultados iniciales coinciden con el objetivo de la investigación, ya que indican que la práctica de mindfulness contribuye a mejorar la concentración y el control emocional, elementos clave para reducir el estrés en los profesores.</p>
<p style="text-align: center;">Observaciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El ambiente del taller era muy agradable, lo que facilitaba sentirse cómodo y contar historias personales con facilidad. • Las preguntas realizadas antes y después del taller indicaron que las personas mejoraron en la forma en que perciben el estrés. • Las participantes expresaron interés por aplicar la técnica de mindfulness en su labor diaria como profesoras • Las profesoras mostraron mucha participación y demostraron interés continuo durante toda la actividad.

Anexo 5: SESIÓN 5. Evaluación

		CARRERA DE PSICOLOGÍA
DIARIO DE CAMPO		
Fecha:	19/12/2025	
Actividad:	Sesión final del programa psicoeducativo tuvo como propósito ayudar a los docentes a gestionar el estrés, lo que incluyó el uso de herramientas de evaluación , retroalimentación grupal y un cierre reflexivo del proceso de intervención .	
Investigador/Observador:	Practicante: Leonardo García Solano	
Objetivo/pregunta:	Analizar si el programa modificó la capacidad de los docentes para lidiar con el estrés , observando los cambios en sus aspectos emocionales , cognitivos y conductuales.	
Situación:	La sesión se llevó a cabo en un entorno de cierre , con los docentes participando y reflexionando cuidadosamente sobre el proceso . Los participantes mostraron disposición a compartir sus experiencias personales, sus puntos de vista sobre los cambios que notaron y su evaluación del programa , lo que mostró una atmósfera de creciente confianza desarrollada durante las sesiones anteriores .	
Lugar-espacio:	Jardín Escuela Pasos Firmes.	
Técnica aplicada:	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación psicoeducativa. • Técnica de retroalimentación grupal. • Autoevaluación reflexiva. 	
Personas que intervienen:	<ul style="list-style-type: none"> • Rectora de la institución Educativa • Coordinadora de la institución • Pasante de prácticas preprofesionales 	

<p align="center">Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas</p>	<p>La sesión comenzó con una breve bienvenida y un recordatorio del propósito de la reunión , enfatizando la importancia de la evaluación como parte clave del proceso . A continuación, se llevó a cabo una actividad de retroalimentación grupal , durante la cual los docentes compartieron voluntariamente sus experiencias , los desafíos iniciales que enfrentaron , las estrategias que encontraron más efectivas y los cambios que notaron en cómo manejan el estrés relacionado con el trabajo . Se creó un espacio donde se escucharon y reconocieron activamente los sentimientos de las personas . Finalmente, hubo un momento de reflexión que una vez más destacó la importancia de que los docentes se cuiden a sí mismos y utilicen consistentemente estrategias psicoeducativas .</p>
<p align="center">Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación</p>	<p>Durante la sesión , los docentes tuvieron interacciones respetuosas y afectuosas entre sí , y parecía que se sintieron conectados con las experiencias compartidas por sus colegas . Los participantes mostraron una mejor comprensión de sus propias emociones , utilizaron técnicas de respiración , reorganizaron su pensamiento y adoptaron un enfoque más reflexivo hacia las demandas laborales . Estos resultados están estrechamente relacionados con el tema en cuestión. estudiado , demostrando que la intervención psicoeducativa tuvo un efecto positivo en el manejo del estrés .</p>
<p align="center">Observaciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se observó un alto nivel de participación y compromiso del profesorado durante la sesión de evaluación. • Algunos participantes expresaron su deseo de continuar aplicando las estrategias aprendidas y recomendar el programa a sus colegas. • También se reconoció la necesidad de fortalecer los espacios institucionales permanentes que brinden apoyo emocional al profesorado .

Anexo 2 : Preguntas realizadas antes y despues de los talleres

A continuación, se presentan casos de ejemplo correspondientes a un participante por cada taller .



TALLER “ENSEÑAMOS CON CALMA”

Taller N.º: 4

Fecha: 24/11/25

Nombre: Estefanía Sellán

1. ¿Dónde crees que debería concentrarse el movimiento principal al respirar profundamente?

- a) En el pecho
- b) En el abdomen
- c) En los hombros
- d) En la garganta

2. ¿Para qué crees que sirve una técnica de respiración consciente?

- a) Para dormir inmediatamente
- b) Para reducir estrés y regular emociones
- c) Solo para hacer ejercicio
- d) Para aumentar el apetito

3. Cuando respiras rápido y superficial, ¿qué suele pasar con tu cuerpo?

- a) Se relaja
- b) Gastas menos energía
- c) Se tensa y aumenta la ansiedad
- d) Te vuelves más fuerte

4. ¿Has escuchado antes sobre respiración diafragmática?

- a) Sí, y la he practicado
- b) Sí, pero no la he practicado
- c) No, pero he oído el término
- d) Nunca la había escuchado

5. ¿Qué crees que significa “respiración cuadrada”?

- a) Respirar mientras dibujas un cuadrado
- b) Respirar en cuatro pasos iguales
- c) Respirar solo por la boca
- d) Respirar deteniendo el aire por mucho tiempo

[Firma]
Firma

TALLER "ENSEÑAMOS CON CALMA"

Taller N.º: 1

Fecha: 24/11/25

Nombre: Eslefanía Sellón

1. En la respiración diafragmática, ¿qué indicador muestra que lo estás haciendo bien?

- a) Se elevan los hombros
- b) Se infla el abdomen al inhalar
- c) Se presiona el pecho hacia afuera
- d) Se aumenta la velocidad de respiración

2. En la respiración cuadrada, ¿cuál es el patrón correcto?

- a) Inhalar 2s – Exhalar 6s
- b) Inhalar 4s – Pausa 4s – Exhalar 4s – Pausa 4s
- c) Inhalar 1s – Exhalar 1s
- d) Inhalar profundo y soltar rápido

3. ¿Qué beneficio concreto produce la respiración cuadrada?

- a) Aumentar la presión arterial
- b) Activar la alerta corporal
- c) Mejorar la atención y el control emocional
- d) Dormir inmediatamente

4. ¿Cuál es un error común al hacer respiración diafragmática?

- a) Respirar lento
- b) Mantener una postura relajada
- c) Levantar el pecho en lugar del abdomen
- d) Contar los segundos al inhalar

5. ¿Cómo se recomienda usar estas técnicas en la vida diaria?

- a) Solo cuando estás muy nervioso
- b) Cada vez que te acuerdes, sin rutina
- c) En momentos de estrés y también como práctica diaria preventiva
- d) Solo antes de dormir



Firma



TALLER "ESCUCHAMOS Y ENSEÑAMOS"

Taller N.º: 2

Fecha: 8-12-25

Nombre: *Gabriela Marisol Olvera Fernandez.*

1. ¿Cómo sueles ayudar a un estudiante cuando expresa un pensamiento negativo?

- a) Ignorando el comentario para que no lo repita
- b) Escuchándolo y validando lo que siente
- c) Corrigiéndolo inmediatamente
- d) Cambiando de tema

2. ¿Qué importancia le das a la emoción en comparación con el pensamiento?

- a) La emoción no tiene importancia
- b) El pensamiento es lo único relevante
- c) Ambas son importantes y se influyen mutuamente
- d) Solo la emoción importa

3. ¿Crees que un pensamiento debe corregirse o comprenderse?

- a) Debe corregirse siempre
- b) Debe comprenderse antes de analizarlo
- c) No es necesario hacer nada
- d) Solo debe cuestionarse

4. ¿Qué suele ser más efectivo al inicio del acompañamiento a un estudiante con problemas emocionales?

- a) Darle soluciones rápidas
- b) Escuchar activamente lo que siente
- c) Minimizar su emoción
- d) Distraerlo cambiando de tema

5. ¿Qué habilidad es útil cuando acompañas a un estudiante con emociones difíciles?
(Opcional)

- a) Hablar rápido
- b) Escuchar con atención
- c) Cambiar el tema rápidamente
- d) Hablar más fuerte



Firma



TALLER "ESCUCHAMOS Y ENSEÑAMOS"

Taller N.º: 2

Fecha: 8-12-25

 Nombre: *Gabriela Mariel Olvera Fernandez.*
1. Después del taller, ¿qué consideras más importante al escuchar un pensamiento negativo de un estudiante?

- a) Dar una respuesta inmediata
- b) Explorar qué emoción está detrás del pensamiento**
- c) Cambiar de tema
- d) Hablar sobre un caso personal

2. ¿Qué técnica aprendiste que ayuda a que el estudiante reflexione sobre sus ideas?

- a) Darle la solución ya hecha
- b) Usar preguntas abiertas y guiadas**
- c) Repetirle lo mismo varias veces.
- d) Pedirle que copie un texto.

3. ¿Cuál fue un elemento clave para manejar adecuadamente las emociones del estudiante?

- a) Contradecirlo cuando exagera
- b) Validar su emoción sin juzgar**
- c) Decirle que no se preocupe
- d) Evitar preguntarle demasiado

4. ¿Qué implica aplicar el diálogo socrático en una conversación con un estudiante?

- a) Dar sermones
- b) Hacer preguntas que lo ayuden a pensar por sí mismo**
- c) Señalar sus errores directamente.
- d) Decirle lo que debe sentir

5. ¿Qué habilidad personal te facilitó aplicar lo aprendido en el taller?

- a) Paciencia**
- b) Hablar rápido
- c) Evitar pausas
- d) Interrumpir para corregir



Firma





TALLER "ATENCIÓN PLENA"

Taller N.º: 3

Fecha: 11/12/2025

Nombre: Lidia Andrea Lambano

1. ¿Has escuchado antes la palabra "Mindfulness"?

- A. Sí
- B. No
- C. No estoy seguro

2. ¿Qué crees que significa Mindfulness?

- A. Estar atento al momento presente
- B. Dormir profundamente
- C. Pensar mucho en el futuro

3. ¿Para qué crees que sirve usar los 5 sentidos en un taller?

- A. Para distraerse
- B. Para conectar con el presente
- C. Para hacer más tareas

4. ¿Cuál de estos es uno de los cinco sentidos?

- A. Correr
- B. Oír
- C. Pensar

5. ¿Qué esperas aprender hoy?

- A. Nuevas formas de estar tranquilo
- B. Matemáticas
- C. Juegos en grupo


Firma





TALLER "ATENCIÓN PLENA"

Taller N.º: 3

Fecha: 11/12/2025

Nombre: *Andrea Lidia Lambano*

1. ¿Qué aprendiste que significa Mindfulness?

- A. Estar atento al presente
- B. No pensar en nada
- C. Dormirse rápido

2. ¿Cuál sentido te ayudó más a concentrarte hoy?

- A. Vista
- B. Gusto
- C. Oído

3. ¿Qué sentiste durante el ejercicio de atención plena?

- A. Más calma
- B. Más estrés
- C. Mucha distracción

4. ¿Qué hiciste cuando tu mente se distraía?

- A. Volví a poner atención
- B. Me rendí
- C. Hablé con alguien

5. ¿Para qué sirven los 5 sentidos en Mindfulness?

- A. Para ayudar a enfocarse en el presente
- B. Para hacer más ruido
- C. Para moverse más

Andrea Lambano
Firma



Anexo 3: Evidencia de aplicación de talleres.**Anexo 3.1** Fotografías con el grupo de docentes**Anexo 3.2:** Video demostrativo de talleres**Links de acceso**

<https://drive.google.com/file/d/1S6yFaQyJVV2cnXwfblemclLzia92TVyX/view?usp=drivesdk>

Anexo 4: Consentimiento informado institucional.



CONSENTIMIENTO INFORMADO.

Estimada: Mg. Virginia Muñoz Mármol

Rectora: Jardín Escuela Pasos Firmes

El presente documento tiene como finalidad dejar constancia de la autorización otorgada por la profesional responsable de la práctica preprofesional, para que el estudiante Leonardo García Solano con C.I. 1305621466 del octavo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana lleve a cabo un proceso de evaluación y diagnóstico psicológico con una persona perteneciente a la población asignada.

Dicho proceso será realizado por el estudiante en formación, bajo la supervisión directa y acompañamiento de la profesional responsable, quién autoriza la aplicación de procedimientos relacionados con la psicoterapia, quién autoriza la aplicación de procedimientos relacionados con la psicoterapia y la intervención psicológica. Esta evaluación incluye el uso de técnicas e instrumentos propios de la evaluación psicológica, tales como entrevistas, cuestionarios, test u otros recursos autorizados por el equipo docente.

Durante todo el proceso se priorizará el bienestar de la persona participante, garantizado que la actividad no represente ningún riesgo para su integridad, y mantenimiento en todo momento los criterios de confidencialidad y ética profesional.

Con base en el principio de autonomía del ejercicio profesional, y mediante este consentimiento, el/la profesional responsable autoriza que el/la estudiante realice la actividad planificada como parte de su proceso formativo.

Agradecemos su colaboración y compromiso con la formación académica del estudiante.

Yo, Virginia Muñoz Mármol, con
C.I. 0917774531, en calidad de profesional del proceso de práctica preprofesional, autorizó la aplicación de los instrumentos antes mencionados, bajo mi supervisión. Fecha: 18 del mes de noviembre del 2025.

Firma y sello:

Anexo 5: Presupuesto del proyecto**PRESUPUESTO**

MATERIAL DIDÁCTICO:	\$ 40
APERITIVOS:	\$50
TRANSPORTE:	\$20
VIÁTICOS:	\$30
TOTAL DE GASTOS:	\$140