



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
DOCENCIA UNIVERSITARIA**

**Estrategias de autocuidado para disminuir el estrés laboral en
docentes del Instituto Superior Pedagógico Hermano Victorino
Elorz Goicoechea Sullana, 2020**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
MAESTRA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA

AUTORA:

Espinoza Saldarriaga, Gina (ORCID: 0000-0003-2739-8314)

ASESOR:

Dr. Morales Huamán, Humberto Iván (ORCID: 0000-0002-8720-4959)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovaciones pedagógicas

PIURA – PERÚ

2021

Dedicatoria

Dedico este trabajo a Dios, por ser el inspirador y darme fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados.

A mis padres, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ellos he logrado llegar hasta aquí y convertirme en lo que soy. Ha sido el orgullo y el privilegio de ser su hija, son los mejores padres.

Al Dr. Humberto Iván Morales Huamán por guiarme en mi tesis y a todas las personas que me han apoyado y han hecho que el trabajo se realice con éxito, en especial a aquellos que me abrieron las puertas y compartieron sus conocimientos.

Agradecimiento

A Dios por bendecirme la vida, por guiarme a lo largo de mi existencia, ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y debilidad.

Gracias a mis padres: César y Hermelinda, por ser los principales promotores de mis sueños, por confiar y creer en mis expectativas, por los consejos, valores y principios que me han inculcado.

A mi asesor el Dr. Humberto Iván Morales Huamán por la tener la paciencia suficiente en ayudarme a culminar esta investigación.

La autora.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	vi
Índice de figuras	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA.....	17
3.1. Tipo y diseño de investigación	17
3.2. Variables y operacionalización	18
3.3. Población, Muestra, Muestreo y unidad de análisis	18
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	19
3.5. Procedimientos	19
3.6. Método de análisis de datos	20
3.7. Aspectos éticos	20
IV. RESULTADOS	21
V. DISCUSIÓN.....	35
VI. CONCLUSIONES	41
VII. RECOMENDACIONES.....	42
REFERENCIAS	43
ANEXOS	51
Anexo 1: Matriz de operacionalización de variables	52
Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos	54

Anexo 3: Validación y confiabilidad de instrumentos	58
Anexo 4: Autorización para desarrollar investigación	77
Anexo 5: Autorización para aplicación de instrumentos	78
Anexo 6: Autorización para aplicar Programa de investigación	79
Anexo 7: Evidencias fotográficas	80
Anexo 8: La propuesta	82

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Nivel de estrés laboral grupo control y experimental.....	21
Tabla 2: Nivel fisiológico grupo control y experimenta.....	22
Tabla 3: Nivel cognitivo emocional grupo control y experimental.....	23
Tabla 4. Nivel conductual grupo control y experimental.....	24
Tabla 5: Prueba de normalidad Shapiro-Wilk.....	25
Tabla 6: Prueba t para muestras independientes pre test grupos control y experimental.....	27
Tabla 7: Prueba U de Mann Whitney Pos test grupo control y experimental.....	28
Tabla 8: Prueba de Wilcoxon pre test y post test experimental.....	29
Tabla 9: Prueba t de student para muestras emparejadas pre test y post test.....	30
Tabla 10: Prueba de Wilcoxon para muestras emparejadas para la dimensión del estrés laboral pre test y post test, grupo experimental.....	31
Tabla 11. Prueba t de Student para muestras emparejadas para las dimensiones del estrés laboral pre test y post test, grupo experimental.....	32
Tabla 12: Prueba t de Student para muestras independientes para las dimensiones del estrés laboral post test, grupo control y experimental.....	33

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Nivel de estrés laboral grupo control y experimental.....	21
Figura 2: Nivel de estrés laboral grupo control y experimental.....	22
Figura 3: Nivel emocional grupo control y experimental.....	23
Figura 4: Nivel conductual grupo control y experimental.....	24

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue determinar de qué manera las estrategias de autocuidado disminuyen el estrés laboral en docentes del instituto Superior Pedagógico Hno. Victorino Elorz Goicoechea Sullana, 2020, el tipo de investigación es básica así como el diseño cuasi experimental con una muestra de 30 docentes para el grupo control y 30 docentes para el grupo experimental, para ambos se aplicó un pre y pos test, con el instrumento que evaluó el estrés laboral en sus tres dimensiones como son fisiológico, cognitivo emocional, conductual en docentes, solo al grupo experimental se aplicó el programa de 12 sesiones diseñado para su aplicación virtual mediante la plataforma de zoom. Los resultados evidenciaron que las estrategias de autocuidado disminuyen el estrés laboral en docentes del Instituto Superior Pedagógico Hno. Victorino Elorz Goicoechea Sullana, 2020. ($Z=-4.787$; $P<0.01$), la prueba estadística nos indica que existen diferencias altamente significativas entre el pre test y post test del grupo experimental, es decir que las estrategias de autocuidado disminuyen el estrés laboral en los docentes. Se recomienda tener en cuenta la propuesta presentada como son las estrategias de autocuidado aplicando las doce sesiones para disminuir el estrés laboral.

Palabras Claves: autocuidado, conductual, cognitivo, estrés, fisiológico.

ABSTRACT

The objective of the research was to determine how self-care strategies reduce work stress in teachers of the Higher Pedagogical Institute Hno. Victorino Elorz Goicoechea Sullana, 2020, the type of basic research was taken into account as well as the quasi-experimental design with a sample of 30 teachers for the control group and 30 teachers forated work stress in its three dimensions such as physiological, cognitive, behavioral in teachers, only when The experimental group applied the 12-session program designed for its virtual application using the zoom platform. The results showed that self-care strategies reduce work stress in teachers of the Higher Pedagogical Institute Hno. Victorino Elorz Goicoechea Sullana, 2020. ($Z = -4.787$; $P < 0.01$), the statistical test indicates that there are highly significant differences between the pre-test and post-test of the experimental group, that is, self-care strategies reduce work stress in teachers. It is recommended to take into account the proposal presented, such as self-care strategies, applying the twelve sessions to reduce work stress.

Keywords: stress, self-care, behavioral, physiological, cognitive.

I. INTRODUCCIÓN

Dentro de los derechos humanos se señala a la educación como uno de los elementos primordiales que todo hombre y mujer debe tener. La educación se considera un valor en todas las sociedades de nuestro universo, sin embargo, como es por todos conocido, atravesamos una situación muy particular y es el de la pandemia COVID-19, afectando, todos los espacios educativos, obligando a enfrentar nuevos desafíos, replantear nuevas acciones, en la metodología y aún más en la tecnología.

De modo muy particular, los cambios afectan a todos los docentes, quienes se han visto obligados a asumir una serie de competencias, para las que quizás muchos no estaban preparados, encontrándose la mayoría, incluso, desprevenidos (Díaz-Barriga, 2020).

Tener que enfrentar a la nueva situación ha obligado a ser creativos con nuevas estrategias entre el alumnado y el docente, el estado de confinamiento no lo ha recibido como la mayoría, sino abrumando de muchísimo trabajo que se le ha mezclado con el espacio íntimo-personal y, al respecto, es el docente quien no ha tenido espacios para liberar todo el cúmulo de miedos e incertidumbre proveniente del contexto de pandemia en el que vivimos, sino, que, por el contrario, se ha visto precisado a sumarse a una serie de aprendizajes para cumplir con los desafíos impuestos por la nueva realidad (Ruiz, 2020).

El docente, quien en situación de la antigua normalidad siempre se ha caracterizado por realizar una gran variedad de tareas (Parihuamán, 2017), en esta nueva situación se ve aún más abrumado, por realizar actividades usando la tecnología y no estar preparados, generándole, un sinnúmero de reacciones asociadas al estrés que afecta la salud física y psicológica. (De Sousa 2020, Díaz Barriga, 2020).

Según Moreno y Báez (2010), el estrés laboral puede entenderse como una consecuencia del surgimiento de factores psicosociales riesgosos o como el peligro psicosocial, que incide de manera alarmante, no solo en la salud de quienes laboran, sino que trastoca el resultado de la labor que realizan. Respecto de lo dicho

por el autor, la situación de pandemia se constituye en el espacio de riesgo psicosocial y las amenazas externas que deben soportar los docentes hoy los mantienen en situación de vulnerabilidad.

Según Pérez (2018), Chiang (2017) y Díaz (2011), los elementos psicosociales son condiciones que posee la persona en su medio de trabajo. Si aquello es sobrecargado, acarreará consecuencias.

Según (Benavides *et al.* 2002), Cuanto estos factores psicosociales desencadenan efectos negativos en los trabajadores poniendo en riesgo su salud, entonces requieren ser estudiados y eso es lo que nos proponemos en este trabajo de investigación.

En la actualidad , existe una gran preocupación en los docentes del Instituto de prueba debido a la pandemia COVID-19 ,la cual ha conllevado que los docentes puedan desenvolverse en la era digital, cumpliendo así su rol de maestros, ya que no solo están encargados de brindar conocimientos a sus estudiantes , también están siendo capacitados y tratando de adaptarse a esta nueva modalidad que son las clases remotas; pues muchos de ellos no aplican tácticas metodológicas transformadoras en las técnicas de enseñanza-aprendizaje ,existe limitada participación de docentes en programas de capacitación , docentes que se resisten a la nueva aplicación de estrategias las cuales traen consigo consecuencias que afectan la salud mental, física y emocional de cuyos formadores por la cantidad de trabajo aglomerado.

El estrés es la principal consecuencia de este cambio tan radical, muchos de los docentes no saben cómo combatirlo, es por ello, que se formuló la siguiente pregunta: ¿De qué manera las estrategias de autocuidado disminuyen el estrés laboral en docentes del Instituto Superior Pedagógico Hno. Victorino Elorz Goicoechea Sullana, 2020? Por todo lo planteado, el trabajo se justificó teóricamente debido a que, en primer lugar, organiza la información respecto de las dos variables de estudio y sus dimensiones, conceptualizadas desde el enfoque de la psicología positiva; en segundo lugar, es un aporte para comprender la relación entre el estrés de trabajo y las habilidades de autocuidado, puesto que se manifiesta la presencia de una correspondencia reveladora entre ambas. Además de ello, tiene implicancias prácticas, ya que el estrés laboral es un problema que se

encuentra muy presente en la docencia, y en este estudio se demuestra que el intervenir en las estrategias de autocuidado puede disminuir los efectos del estrés. Por todo lo planteado anteriormente, tiene una relevancia social, puesto que no solo otros investigadores se verán beneficiados por los aportes teóricos, sino que este trabajo se podrá utilizar como un antecedente que motive la intervención en estrategias de autocuidado y además se ofrece una propuesta de un programa al respecto, lo que contribuirá a la disminución del estrés laboral en los profesores, beneficiando también indirectamente a los estudiantes. Se formuló el siguiente objetivo general: Determinar de qué manera las estrategias de autocuidado disminuyen el estrés laboral en docentes del Instituto Superior Pedagógico Hno. Victorino Elorz Goicoechea Sullana, 2020. Se abordó dicha finalidad propuesta a través de objetivos específicos. Identificar de qué manera las estrategias de autocuidado disminuyen a nivel fisiológico el estrés laboral en docentes del Instituto Superior Pedagógico Hno. Victorino Elorz Goicoechea Sullana, 2020; Enunciar de qué manera las estrategias de autocuidado disminuyen a nivel cognitivo emocional el estrés laboral en docentes del Instituto Superior Pedagógico Hno. Victorino Elorz Goicoechea Sullana, 2020; y especificar de qué manera las estrategias de autocuidado disminuyen a nivel conductual el estrés laboral en docentes del Instituto Superior Pedagógico Hno. Victorino Elorz Goicoechea Sullana, 2020. Y finalmente se consolidó la hipótesis de operatividad, Hipótesis General: Las estrategias de autocuidado disminuyen el estrés laboral en docentes del Instituto Superior Pedagógico Hno. Victorino Elorz Goicoechea Sullana, 2020.

II. MARCO TEÓRICO

En el marco de la investigación realizada, se ha tenido en cuenta los siguientes trabajos que nos hablan de las variables estudiadas:

A nivel internacional, Gutiérrez. (2017), en su apartado “Programa para el manejo de estrés en médicos residentes” cuyo imparcial fue estar al tanto de los orígenes de la deserción y brindar soluciones para poder manejarla, el estudio fue de tipo de investigación observacional y analítica (prospectiva o retrospectiva) de 5 años (2010-2015) de galenos residentes de 4 especialidades de la ciudad de México, probando que el 70% de galenos residentes deciden retirarse por las obligaciones y pretensiones de trabajo, reportando el estrés laboral a partir de ello en el 2016 mediante sesiones de terapia.

Vilca (2018), en su tesis “Efectividad de la actividad física: Tai Chi en el nivel de estrés y factores demográficos en adultos mayores”, tuvo como meta principal instituir la seguridad de la actividad física en el nivel de tensión en personas de la tercera edad, tuvo como finalidad, establecer la certeza de la actividad motora en el nivel de ansiedad de los individuos, que autores como Viguera (2011), plantean como una habilidad el cuidar de sí mismo, el cual disminuyó significativamente el nivel de ansiedad obteniendo en el pre test un estrés moderado de 74.07 % que disminuyó a 16.67 % un estrés alto de 18.52 % que disminuyó hasta el 0 % y un estrés leve que pasó de 7.41% a 83.33 % con la depreciación de los otros niveles.

También Hines (2019), en su investigación “Implementing Self-Care Guidelines for Nurses”, tuvo como objetivo la implementación de pautas de autocuidado basadas en la evidencia con un resultado previsto para reducir el estrés y conducir a una disminución en la rotación de enfermería. Esta tesis fue cuasi experimental, se consiguieron resultados estadísticamente significativos en la disminución de estrés en dos de las sub escalas del Expanded Nurse Stress Scale (ENSS).

Así mismo Torres (2020), en su trabajo “Eficacia de un programa de autocuidado para el manejo y control de estrés en cuidadores formales de adultos mayores” I, tuvo como propósito establecer si cuyo programa resulta eficaz contra el estrés, encontrando en sus resultados diferencias entre los test administrados

precedentemente y posteriormente del plan, concluyendo así que el programa de autocuidado es eficaz contra el estrés reciente y la sobrecarga de cuidadores.

A nivel nacional, Núñez, y Pérez (2019), aplicaron un programa precautorio para aminorar la ansiedad en obreros de bienes productivos en Arequipa, una muestra no probabilística de 24 trabajadores haciendo uso del temario para la valoración de los peligros psicosociales, poseyendo como efectos la disminución del nivel de estrés de 62.5%.

Tenemos a Muñoz-Najar (2018), en su tesis “Consecuencias de un programa de Hatha yoga en el estrés descubierto de universitarios de una universidad exclusiva de Lima Metropolitana”, aplicó un programa de Hatha yoga que incluía ejercicios generales, obteniendo como resultados, mediante análisis de varianza ANOVA.

Además, Ccapa y Goyzueta (2019), en su tesis “Ejecución de un Programa de Interposición para el Estrés Laboral en Operarios de Mantenimiento en Mina de la empresa KAMPFER SAC – Arequipa, 2018”, que tuvo la intención de disminuir el nivel de estrés gremial efectuando un programa de mediación que contenía estrategias de afrontamiento, determinación de emociones, métodos de alivio, entre otros, logrando resultados satisfactorios.

Uno de los temas que ha merecido más la atención en estos últimos tiempos es, sin duda alguna el estrés, y es desde todas las disciplinas que se han ocupado en estudiarlo. Una de las preocupaciones mayores con respecto de esta temática es que afecta la salud de modo integral, es decir física, emocional y mentalmente, así como en los resultados de las actividades realizadas, sean estas académicas, laborales o las cotidianas, o del día a día (Naranjo, 2009).

La palabra estrés procede de otra disciplina, como es la metalurgia, y describe la potencia que se le aplica a una cosa, con el objetivo de alterarla. Este término, en el espacio de la salud, se utilizó por vez primera por Selye (1956), quien lo definió como aquella respuesta generada por el cuerpo al recibir un estímulo estresor. Se debe señalar que en este primer momento se refería a la forma de responder ante el estímulo, y no a éste, precisamente.

Respecto de los modelos de análisis o estudio del estrés, es importante hacer mención a que el primer modelo de estudio fue biomédico, partiendo del estado de alarma que produce en el organismo una respuesta de resistencia seguida de agotamiento; esto llevó a que numerosas investigaciones buscaran poder medirlo a partir de “hormonas de estrés”. Poco a poco estas investigaciones también buscaron encontrar evidencias que demostraran los efectos del estrés en los trabajadores. Sin embargo, la medida clínica del estrés era limitante, y se empezó a ver este modelo como reduccionista, por lo que durante la década de los 70 surgieron trabajos sobre el estrés desde la psicología, tomando este término cada vez más una connotación psicológica (Ramírez, 2005).

Asumir el término estrés ha sido, en sus inicios, muy controversial, porque existía la duda de si era estímulo o representaba una respuesta. Es entonces el estrés definido por muchos, como el proceso en el cual los requerimientos del entorno son más elevados que el grado de capacidad que el sujeto tiene para adaptarse a las exigencias que le son impuestas, situación que desata una serie de respuestas físicas y psicológicas, las mismas que pueden, incluso, conducir a que alguien enferme por estos motivos (Azcona, 2016).

El estrés laboral es el resultado de asumir el no estar apto para las acciones a las que hemos sido convocados. Esto, a su vez, produce una serie de respuestas, tales como la ansiedad, el miedo, sensación de fracaso, enfado, entre otras, lo que conduce de forma casi directa a que los resultados en el espacio laboral no tengan los estándares esperados incluso puede ser esto generador de enfermedades físicas (Gutiérrez y Ángeles, 2012).

Este problema es presentado en los docentes. Zavaleta (2018), plantea que este se origina tanto de la interacción con el entorno de trabajo como de factores personales; siendo así el estrés docente una consecuencia de las experiencias con carga emocional, la interacción con los estudiantes, padres y colaboradores, y de la sobrecarga de responsabilidades laborales; todo esto conllevando a niveles de estrés que afectan el desempeño. La autora, además, agrega que el estrés docente también puede ser una respuesta a los desacuerdos entre el mismo docente con otros profesores y/o la misma organización a la que pertenece, por opiniones, jerarquía o condiciones laborales.

Por otro lado, Peiró y Rodríguez (2008), refieren que, aunque existe cierto consenso respecto de que el estrés laboral surge de la interacción del colaborador y las condiciones laborales, también existen diversas opiniones que señalan la relevancia de las características personales de los colaboradores y su influencia en la respuesta del trabajador ante esas presiones externas, puesto que podrían llegar a ser la principal razón del estrés laboral, siendo necesaria esta mención para una correcta prevención e intervención del estrés en el entorno laboral. Los autores señalan que ciertas características de la personalidad, así como las estrategias de afrontamiento que se utilizan, deben ser estudiadas para prever que algunas condiciones laborales conlleven al estrés en la persona. También indican que puede ser aún más nocivo cuando dicho problema no es resuelto, siendo así necesaria una intervención en métodos para sobrellevarlo, como, por ejemplo, estrategias de afrontamiento.

Según Otero (2015), en el estrés laboral se pueden observar tres dimensiones.

En primer lugar, el autor distingue la dimensión a nivel fisiológico, que concierne a las consecuencias que tiene el estrés en el cuerpo, dentro de lo que se puede señalar indicadores como dolores articulares o de cabeza, ansiedad, rigidez de los músculos, sudoración, mareos, temblores de manos y piernas, entre muchos otros.

En segundo lugar, se conceptualiza el estrés en un nivel cognitivo emocional, el mismo que está relacionado con los resultados a nivel psíquico y que se hace evidente a través de intranquilidad, agotamiento, lagunas mentales, escasez de energía para realizar las actividades diarias, entre otros, siendo todas características que reducen el desempeño de los docentes en los espacios laborales.

En tercer lugar, la dimensión a nivel conductual, que se pone en evidencia con el perjuicio de las relaciones interpersonales en el espacio laboral, el aumento de los problemas en las áreas de trabajo, las discrepancias que se acentúan y provocan ausencia en los entornos laborales. Como consecuencia de esto los niveles productivos descienden, situación que produce grandes dificultades con los jefes y una mayor presión.

La psicología activa se concreta como la investigación enfocada hacia las capacidades y recursos que posee cada ser humano, uno de sus aportes significativos es que sostiene que la sensación de bienestar que el ser humano experimenta es algo que puede permanecer mucho tiempo en él, que tiene un componente hereditario y se puede mantener independiente del entorno al que se pertenezca.

Las emociones positivas pueden instaurarse en proyecciones futuras, en vivencias del pasado o en acciones del presente. Con respecto del futuro, señala las impresiones identificadas en el pasado son la satisfacción, la complacencia, la realización personal, el orgullo y la serenidad. Con respecto de las revoluciones de lo actual señala el contento, la calma, el frenesí, la satisfacción, el gozo como experiencia insuperable, que contiene júbilo, capacidad descubierta y la inclinación por lo esencial de la labor ejecutada. Una de los aportes mayores de la psicología positiva, según su propio creador Seligman, se pueden ver en el aspecto preventivo porque actúa como una especie de defensa impidiendo el desarrollo de trastornos psicológicos, a la vez que incide en gran manera en los procesos de recuperación (Seligman, 2003),

Podemos definir afrontamiento como la disponibilidad de recursos o el manejo de cierta capacidad que posibilita la realización del esfuerzo tanto, a nivel mental como de la conducta, que esté destinado a la solución de las exigencias provenientes del entorno (Palacio ,2012). Dentro de las estrategias de afrontamiento, una de las principales es la referente al autocuidado. Es una noción creada, por la enfermera Dorothea Orem, quien inició sus prácticas como profesional en un Hospital de Washington, esta profesional, que, aparte de ocuparse ampliamente de plantear innovaciones en su ámbito laboral, propuso la Teoría del autocuidado. Pereda (2011), explica que Orem basa su Teoría del Autocuidado apoyada en teorías de la Personalidad de Erich Fromm y Maslow, así como en Karl Ludwig Von Bertalanff y su Presunción Unánime de Métodos. De Maslow ella recoge la idea de déficit, ya que este autor plantea que al no subir a otro ámbito superior se adquiere la no-capacidad. Orem se apoya en el espacio de autorrealización, al que hace referencia Maslow, como requisito para ocuparse de sí mismo, es decir autocuidado. De Fromm, Orem engancha la idea de que el ser

humano es idealista por naturaleza, y es ahí que ella toma este elemento como indispensable para que cada uno se involucre en atenderse a sí mismo y así alcanzar sus objetivos de sanar. De Von Bertalanffy, y Presunción Unánime de Métodos afirma la naturaleza del ser humano inserta en un sistema mayor, por lo tanto, Orem, basada en esto propone conformar un sistema de cuidados, entre los cuidadores y la persona que los requiere, de tal forma que se eduque y se fomente la independencia al paciente, y esa dinámica, que constituye un sistema, entre cuidadores y pacientes.

Naranjo, Concepción, y Rodríguez (2017), define autocuidado como la acción asimilada por los sujetos, conducente hacia un fin específico. Ella propone que el autocuidado es una forma de conducirse en circunstancias concretas, encaminada por cada individuo sobre él mismo, puede dirigirlo también hacia otros o, en general, hacia su medio, esto con el objetivo de equilibrar los componentes que perturban o alteran su dinámica propia, o realizar acciones para potenciar su vida.

El autocuidado es un elemento que pertenece al ámbito del compromiso que tiene cada uno consigo mismo, es decir, que quien se cuida asume responsabilidades que lo conducen a prevenir situaciones o a protegerse de algo. Quien se encarga de sí mismo, exterioriza niveles elevados de madurez (Clemente, 2007). Según Tobón y García (2004), es requisito indispensable del autocuidado, el poseer niveles elevados de desarrollo personal, los mismos que se evidencian en tres aspectos: autoestima, autocontrol y autoconcepto.

La autoestima es aquella cualidad de mirarse hacia sí mismo. Viene a ser el resultado de todo lo vivido, puede considerarse como un elemento singular en cada ser humano y, contrario a lo que se pudiera pensar, no es innata, se adquiere a lo largo de la vida. Tiene que ver con el modo de pensar, con la forma en que se aprecian las cosas y con el modo en que cada quien se conduce. La autoestima forma parte fundamental de nuestro modo de ser, dándole sentido a la existencia. También se suele definir como la forma que tiene cada individuo para adjudicarse un valor. Implica el espacio emotivo, el ámbito cognitivo, el espacio conductual y las vivencias, que en términos generales pueda adquirir cualquier persona a lo largo de su existencia (Mejía., 2011).

Entonces, todos los elementos con los que nosotros nos apreciamos, las experiencias que adquirimos, juntamente con las emociones que percibimos se armonizan entre sí y dan como resultante un reconocimiento positivo de cada uno. En caso contrario, de no lograr esta conjunción de elementos a favor de sí mismos se percibirá sensaciones de desacuerdo, lo que conduciría a reprobarse y no alcanzar a obtener una valía propia. La autoestima viene a ser como la propia imagen personal. Involucra todo el espacio vital referido al presente y pasado, y median todos los procesos íntimos, así como muchos componentes contextuales. En términos generales, se puede establecer dos tipos de autoestima, Autoestima elevada o Autoestima baja. Siguiendo a Maslow, si el individuo logra la satisfacción de sus necesidades y avanza en el camino de sus logros personales, entonces podríamos estar hablando de una Autoestima Alta, es decir: la adquisición de confianza en sí mismo, haber adquirido un sentido de honestidad, tener logrado uno de los más grandes valores como es la honestidad, además la calidad de ser leal a los demás. De lo contrario, aquella persona que no alcanza a suplir sus necesidades elementales, y por ello entendemos que no adquirió lo básico para su desarrollo personal, en los aspectos físicos, emocionales y sociales, adquirirá sensaciones de inadecuación, vacilación o falta de seguridad, desamparado, y no se percibirá como alguien con valor.

Para Naranjo (2007), la autoestima es un proceso que se da a lo largo de toda la vida y es un elemento que permite que el Yo crezca, cambie, se proyecte de nuevas maneras, gracias a la interacción positiva que podría brindar una valoración positiva de sí, en las interrelaciones personales. La autoestima, es acople estructura del hallarse y accionar que reside en los horizontes más recónditos de las capacidades que poseemos, lo que da como resultado la alianza de muchas prácticas y competitividades obtenidos (Roa, 2013).

El autocontrol viene a ser un mecanismo de la autorregulación, el cual tiene como propósito final el cumplimiento de metas personales, las mismas que no deben ser truncadas por ninguna conducta impulsiva o no deseada (Nigg, 2017). Y con respecto del autoconcepto. Además, el autocontrol tiene que ver directamente con la proyección de propósitos a largo plazo, la capacidad de permanecer realizando actividades que conduzcan a esas metas, aplazar compensaciones

inmediatas, oponer resistencia a cualquier provocación que tienda a sacarnos de la ruta que conduce a los objetivos trazados, así como llevar el control de los pensamientos, así como de la conducta comportamientos (Pérez- Villalobos *et al.*, 2018).

El autocontrol se considera también como un rasgo de la personalidad, juntamente con la capacidad volitiva y el ser autónomo, lo cual posibilita a un individuo a tener absoluto control de sus actos. Se considera el autocontrol como uno de los pilares que sostienen la vida misma de cada persona. En el Autocontrol se pueden distinguir tres dimensiones: a) Los sentimientos, b) las Conductas, c) Las emociones. Cuando se adquiere autocontrol, es posible que el pensamiento se mantenga lúcido, se logra tranquilidad y es posible mantenerse sereno, todos ellos elementos que permitirán hacer frente a las demandas a las cuales se ven sometidas todas las personas en su diario vivir (Arana, 2014).

Goleman (1995), propone que la Inteligencia Emocional es una opción para empezar a comprender lo complejo que representa la dinámica humana. Para Goleman la Inteligencia emocional es una capacidad humana que está conformada por los siguientes bloques o capacidades: Autocontrol, Autoconocimiento, la Automotivación, Empatía y Manejo de las relaciones sociales.

El autocontrol así visto, forma parte de las competencias de la Inteligencia Emocional. Más aún, el mismo autor propone que el autocontrol representa la destreza que las personas poseen para conducirse con respecto de sus reacciones emocionales, dirigir sus impulsos, y recobrase de las frustraciones de sus vidas les acarrea. Para obtener una Inteligencia Emocional es imprescindible tener el control de los pensamientos, administrar pertinentemente as exaltaciones nerviosas y lograr una eficacia con respecto de la resolución de problemas (Arana, 2014)

El autocuidado debe entenderse como una habilidad esencial para estimular el progreso propio y el perfeccionamiento de la existencia misma, teniendo siempre en cuenta las características propias referidas a género, clase social y etnia. Se debe tener presente que el autocuidado hunde sus raíces en los constructos sociales, ya que su significado está tejido por diversas perspectivas, creencias, simbolismos e imaginarios sociales, las mismas que varían de sociedad a sociedad,

por lo cual se hace un elemento muy importante a tener en cuenta al momento de abordar el autocuidado (Escobar y Pico, 2013).

Al respecto de las estrategias del autocuidado, el Ministerio de Salud del Perú (2020), ha publicado una Guía técnica, la misma que hace referencia a las estrategias que podemos asumir con respecto de la salud mental, entre las que resaltan asumir una nutrición balanceada, acatar con los requerimientos diarios de sueño, que en términos generales señala un promedio de 7 a 8 horas para un adulto promedio, ejercitarse físicamente de forma regular, por lo menos 3 veces a la semana y mantener una vida activa. Es necesario cultivar la comunicación asertiva la misma que está referida a la manera apropiada de expresarse teniendo en cuenta el contexto en el que se habla y los detalles culturales de la persona con la que se está entablando el diálogo (Corrales *et al.*, 2016), además de asumir una actitud empática, que se refiere al esfuerzo reconocer a los demás y anticiparse a sus necesidades para tener una respuesta favorable con nuestras acciones.

Dentro de las dimensiones de las estrategias de autocuidado se han tomado en cuenta las estrategias de autocuidado propuestas por Infante (s/f), quien plantea que estas son: abrazoterapia, amistad, meditación, generosidad, equilibrio en siete esferas y siete consejos para ser feliz.

La abrazoterapia es una técnica muy antigua que en los últimos tiempos se empieza a revalorar con el propósito de establecer el equilibrio que todo ser humano necesita, tiene tres objetivos: proporcionar bienestar, calmar el dolor y optimar la autoestima, es considerada una de las formas para demostrar los apegos. (Torrado, 2012).

En lo que respecta a la dimensión, la amistad, la psicología positiva propone que el ser humano busca siempre el bienestar en su vida, este enfoque plantea cuatro pilares en los que esto se sustenta, uno de ellos se refiere a las relaciones interpersonales que proveen al individuo un soporte adicional, y dentro de este rubro se encuentra la amistad (Peterson *et al.*, 2009). Zaccagnini y Martín (2009) plantean que para la psicología positiva la amistad es uno de los elementos imprescindibles para que el ser humano logre un equilibrio emocional. Aunque por mucho tiempo el enfoque tradicional que ha imperado por mucho tiempo en psicología no se ha ocupado de la amistad, por su marcado interés en lo patológico,

hoy, la psicología positiva, en su empeño por proveer al ser humano de herramientas prácticas hacia optimizar la eficacia de savia en su diario vivir, resalta que la amistad es fundamental. Es así que se afirma que los vínculos de amistad con otras personas se convierten en un elemento fundamental de la autorrealización y la felicidad (Seligman, 2003). La amistad involucra los siguientes factores: acto de compartir, acción de comunicar, apertura de brindar afecto, brindar confianza, estar abierto a la disponibilidad con respecto del otro. Además, para la psicología positiva, la amistad es un elemento que históricamente forma parte del ser humano, que está inmerso dentro del proceso vital y en cada etapa del desarrollo humano desempeña un rol preponderante

En cuanto a la tercera dimensión, si bien la meditación como técnica pertenece al enfoque del mindfulness, la psicología positiva ha logrado incorporarla dentro de su propuesta. (Cebolla y Demarzo, 2014). La meditación se puede definir como un momento de observación acrítica enfocada únicamente a todo lo que involucra las capacidades cognitivas. Se le considera un espacio que provee descondicionamiento, lo que, para la cultura oriental significa, la posibilidad de alcanzar la ruta hacia la iluminación (Osho, 1996). En un primer momento fue el enfoque cognitivo conductual quien incorpora este recurso a sus técnicas, porque dentro de su propuesta, el condicionamiento bloquea en el ser humano su mirada hacia lo real, por lo tanto, si el enfoque oriental de meditación propone descondicionamiento, se comienza a incorporar la meditación, como la posibilidad de proveer al individuo una posibilidad de recuperar, de esta manera, su libertad (Aguilar y Musso, 2008).

En lo referido a la cuarta dimensión, la generosidad, el énfasis primordial de la psicología positiva está puesto en todo aquello que brinda satisfacción al ser humano. Uno de los rasgos personales que determina el éxito en las interrelaciones personales es la generosidad, es decir, la calidad de ser bueno, que da de sí, comparte, que tiene buenas intenciones, que está atento a los demás para hacerles el bien. Las indagaciones manifiestan que vive una correspondencia seguida de este rasgo con una elevada calidad de vida. Y llama la atención que el ejercicio de dar se asocia más con el beneficio a quien da, que a quien lo recibe (Brown, *et al.*, 2003). Sobre el equilibrio en siete esferas, quinta dimensión, para Infante (s/f) la

propuesta de Seligman, en su libro “La felicidad”, se puede resumir en que el ser humano puede adquirir equilibrio a través del trabajo en siete esferas:

La buena alimentación. Según Rodríguez (2017), la alimentación y las emociones mantienen una relación estrecha, el cuerpo tiene requerimientos que, de no suplirlos, estaríamos ocasionando un desequilibrio que se expresa, también, en el estado anímico, es decir, se canaliza por las emociones. El cerebro, para su desarrollo óptimo requiere, además de una buena calidad de oxígeno, de nutrientes en su justa medida, que, de no ser así, bloquearían su desarrollo. Y, por el contrario, si se mantiene los niveles adecuados de nutrientes, se puede lograr un desarrollo de las capacidades humanas, no solo físicas, sino también psicológicas. También se señala que existe una correlación entre sobrepeso y desarrollo psicológico y entre mala alimentación y ansiedad y depresión.

El trabajo. El principal propósito es propiciar ambientes felices, así como también el aumento de la productividad. Esta asociación entre trabajo y felicidad, que es muy difícil de encontrar es una de las propuestas de la psicología positiva, y este enfoque se propone promover las emociones positivas en el ámbito de las organizaciones, porque se sabe que éstas no solo se quedan en el plano personal, sino que se desplazan hacia el clima generado en las organizaciones (Moccia, 2016).

Las actividades de ocio, Trilla, (1993), define el tiempo de ocio como aquello contrario al momento laboral, pero también distinto del tiempo libre, brindándole a este último una categoría más objetiva y, por ende, posible de cuantificar, mientras que el tiempo de ocio vendría a ser un elemento más subjetivo caracterizado por elementos tales como el modo de enfrentarlo, el concepto que se le brinda y la práctica con la que cada quien tiene.

Las amistades, son aquellas personas con quienes se mantiene comunicación de forma voluntaria y, a la vez, de manera recíproca se obtiene el afecto, compañerismo, credibilidad y compromiso (Zaccagnini y Martín, 2009).

El espacio académico. Para Seligman (2002), existen tres cimientos en los que hunde bases la psicología positiva, estos son las características positivas, las emociones positivas y las instituciones positivas. Existe un marcado énfasis por aplicar la psicología positiva en las escuelas, ya que están dando buenos

resultados los programas que enfatizan en el desarrollo de emociones positivas en los alumnos, sobre todo aquellos que empiezan con edades tempranas. Se trata de plantear un cambio radical mediante planteamientos con ejes transversales que contemplen: El respeto y valor de la felicidad, Modelos educativos estimulantes, que sean flexibles y variados, Tiempo y espacio para la felicidad al interior de la escuela, Dar prioridad a la opinión de los alumnos, Presentar al profesor como modelo que irradia felicidad, Capacitar previamente a todo el personal que labore en la escuela (Palomera, 2017).

La familia, Una de las afirmaciones que nos permiten hacer los reiterados estudios acerca de la familia, es que ésta genera influencia en el bienestar de sus miembros, por lo tanto, desde la psicología positiva se ha comenzado a realizar grandes esfuerzos por centrarse en potenciar todos los grandes recursos que se encuentran en este grupo humano, de modo que genere felicidad en sus miembros (Salgado, 2011). Para Seligman, (2005), se debe tener en cuenta el uso de los siguientes principios, al intervenir con familias: a) Aumentar todas las emociones positivas, que básicamente al interior del grupo humano deben ser atendidas a través del acercamiento físico. b) Emplear los recursos lúdicos de acción reacción para incrementar mecanismos de autocontrol. c) Generar respuestas positivas ante las normas y disciplina impartida, todo ello con técnicas que tomen distancia de los castigos y reforzadores, sino ejercida desde una disciplina positiva que recupere el tono amable y afectivo con el que se dirige.

La espiritualidad. Seligman (2003), hace una clara diferenciación entre espiritualidad y religión, él sitúa la primera en un plano mayor, más amplio, que incluso incluye a la religiosidad, más no al revés. Por otro lado, la espiritualidad se asocia una vivencia personal muy intensa, que tiene que ver con el sí mismo, pero, a la vez, abarca dimensiones universales. Uno de los compendios importantes para concebir la espiritualidad es la trascendencia, es decir, la dimensión que toca es el más allá, y la relación con un ente superior (Lemos, 2010).

Por último, la sexta dimensión tomada en cuenta es siete consejos para ser feliz son los planteados por Infante (s/f), quien toma como base lo planteado por Seligman (2005). El primer consejo es dedicar tiempo y energía en la edificación de

una red de relaciones saludables e íntimas, con un elevado nivel de confianza, para poder alcanzar el bienestar. El segundo es ser optimistas, puesto que esto es vital para el bienestar físico y mental. El tercero es ser abiertos a la gratitud mostrada a través de pequeñas gratificaciones. El cuarto es tener un nivel adecuado de autoestima, del mismo modo el tener actitudes de una persona extrovertida suele asociarse a la felicidad, pero principalmente el tener una estabilidad emocional. El quinto es trabajar en los niveles de concentración y aprendizaje. El sexto es buscar un sentido en nuestras vidas que nos satisfaga, y el último es no descuidar el contar con los ingresos que permitan cubrir al menos nuestras necesidades básicas, puesto que si estas necesidades no están cubiertas es muy complicado motivarse en otros ámbitos y plantearse nuevas metas que nos hagan felices.

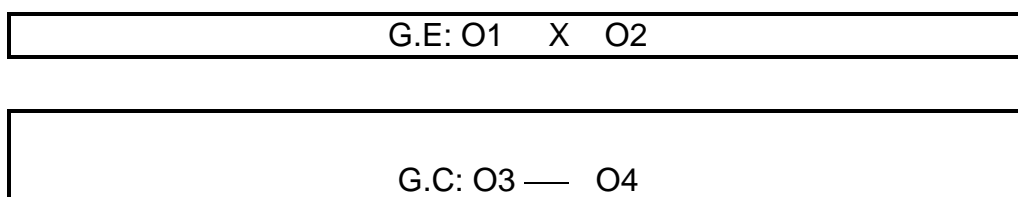
III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

La indagación realizada se desarrolló mediante el enfoque de la investigación aplicada. Según José Lozada (2014), este tipo de investigación se propone indagar nuevas respuestas a la amplia gama de problemas en general, trata en lo posible de articular el conocimiento en el cual está basado el estudio.

En lo referente al diseño, se desarrolló el cuasi experimental, según su finalidad es de tipo básica porque su intención es de diligencia contigua, no contribuye aprendizaje, discernimiento desconocido y según su esbozo es experimental porque su fin es cambiar, a lo largo de la tesis, los contextos de existencia del individuo a estudiar. Los subyugados integrados en los conjuntos de tesis actualmente están estipulados o compuestos y mora en que una vez que se instala de ambos conjuntos, se valoró a los dos en la variable concernida, luego a uno por uno se les empleó el método empírico y al otro conjunto no se aplicó. (Hernández, 2014).

El esquema es el siguiente. Imagen obtenida del libro de metodología de la investigación sexta edición, página 142. (Hernández, et al., 2014):



Dónde:

O1: Pre test del GE

X: Habilidades de Autocuidado

O2: Post test del GE

O3: Pre test del GC

—: Ausencia de estrategias de autocuidado

O4: Post test del GC

3.2. Variables y operacionalización

Variable Independiente: Habilidades de autocuidado:

Definición conceptual: El autocuidado debe entenderse como una habilidad esencial para estimular el desarrollo personal y el desarrollo de la vida misma, teniendo siempre en cuenta las características propias referidas a género, clase social y etnia. Se debe tener presente que el autocuidado hunde sus raíces en los constructos sociales, ya que su significado está tejido por diversas perspectivas, creencias, simbolismos e imaginarios sociales, las mismas que varían de sociedad a sociedad, por lo cual se hace un elemento muy importante a tener en cuenta al momento de abordar el autocuidado (Escobar y Pico, 2013).

Definición operacional: Mediante doce destrezas aplicadas al grupo práctico en actividades de aprendizaje programadas.

Variable Dependiente: Estrés sindical:

Definición conceptual: El estrés de trabajo es el resultado de asumir el no estar apto para las acciones a las que hemos sido convocados. Esto, a su vez, produce una serie de respuestas, tales como la ansiedad, el miedo, sensación de fracaso, enfado, lo que conduce, de forma casi directa a que los resultados en el espacio laboral no tengan los estándares esperados incluso puede ser esto generador de enfermedades físicas (Gutiérrez y Ángeles, 2012).

Definición operacional: Por medio de la técnica de la encuesta, y la herramienta será el Cuestionario de Evaluación del Estrés Laboral de Zavaleta (2018), con preguntas de tipo Likert confiable y validado para su aplicación.

3.3. Población, Muestra, Muestreo y unidad de análisis

La población: Constituida por 60 docentes del Instituto. Como criterios de inclusión se consideró a todos los docentes que aceptaron formar parte de esta investigación, así como que asistan a las doce actividades de aprendizaje proyectadas. Como criterios de exclusión, se tuvo en cuenta a los que no deseen participar y que no hayan completado las sesiones ni hayan respondido el cuestionario de pre y post test. Tomado por el formulario de Google forms.

Muestra: Estuvo formada por sesenta formadores divididos en dos grupos: grupo control, 30 docentes y grupo experimental 30 docentes. En lo relacionado al

muestreo, se consideró el no probabilístico por provecho, y esto se debe a que, siendo el diseño cuasi experimental, los conjuntos son intocables. Decidiendo ocuparse tal como está formada la sección. Por último la unidad de análisis, fue cada docente que participó en la indagación.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica es la que se utilizó para recoger datos, la cual debió adaptarse a lo que requirió el estudio, es la denominada encuesta, que es generosamente esgrimida por la habilidad y rapidez con que permite recoger los datos (Casas, Repullo & Donado, 2003).

La herramienta es el cuestionario de estrés laboral y el programa de autocuidado que se llevará a cabo con el formulario de la plataforma Google forms, para el cuestionario y para el progreso del programa la plataforma Zoom.

Para el estudio investigativo el instrumento estuvo constituido por tres dimensiones y un total de treinta y dos agregados se tuvo en cuenta la validez de contenido de tres expertos con grado de maestría y doctorado y que sea de la especialidad, y un programa de doce actividades de aprendizaje, las cuales se aplicaron con el conjunto experimental,

3.5. Procedimientos

Se necesitó al inicio tener los instrumentos de recolección de datos para que los expertos validen el contenido de los 32 ítems, luego se solicitó el permiso a la Directora del Instituto, así como el consentimiento informado a 20 docentes para aplicar la prueba piloto y así utilizar Microsoft Excel trasladando a la base de datos los resultados de esta prueba realizada. Se validó la confiabilidad del instrumento con el alfa de Cronbach y teniendo la eficacia y seguridad del instrumento se procedió aplicar tanto a ambos grupos de estudio, luego se aplicó las 12 sesiones de las estrategias de autocuidado. Y para tabular y mostrar datos se aplicó la estadística descriptiva e inferencial en los resultados de la investigación.

3.6. Método de análisis de datos

En la indagación se llevó a cabo el examen descriptivo (Rendón., 2016), también el análisis inferencial, se aplicó la herramienta de medida a la muestra experimental y al grupo control, el programa se dirigió las doce actividades al grupo experimental luego se construyó tablas de frecuencias incondicionales y relativas porcentuales.

3.7. Aspectos éticos

Se consideró que cada uno de los resultados obtenidos fueron trasladados de forma íntima, enfocada en la tesis. Además, los resultados no serán fraudulentos, para evitar que se considere imitación de otra investigación, así le darán un uso adecuado para futuras investigaciones.

Privacidad: Se brindó protección a la Institución junto con sus docentes, los cuales participaron para que este proyecto se lleve a cabo. Imparcialidad: El examen del escenario hallado se establece en discernimientos sistemáticos y ecuanímes. Particularidad: Se toma en cuenta las fuentes bibliográficas de la información para demostrar que no hay plagio y dar crédito a las fuentes donde se ha extraído la información. Autenticidad: La indagación expuesta será auténtica, atendiendo la privacidad de los involucrados.

IV. RESULTADOS

Después de haber aplicado los instrumentos de recolección de datos, se procedió a tabular y organizar la información, tomando en referencia la estadística descriptiva e inferencial.

Tabla 1: Nivel de estrés laboral grupo control y experimental

Nivel	Grupo control				Grupo experimental			
	Pre test		Post test		Pre test		Post test	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Leve	1	3%	0	0%	1	3%	28	93%
Medio	29	97%	30	100%	29	97%	2	7%
Grave	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Total	30	100%	30	100%	30	100%	30	100%

Fuente: Base de datos de la aplicación del instrumento

Aquí la tabla 1, nos muestra el mayor porcentaje en el pre test grupo control se encuentra con estrés laboral medio con un 97%; y 3% con estrés leve. En el post test el 100% subió a un estrés medio. En el grupo experimental se encontraba en nivelación media con 97% y en el post test se trasladaron de manera considerable a un estrés leve con un 93%. Lo mismo podemos ver en la siguiente figura:

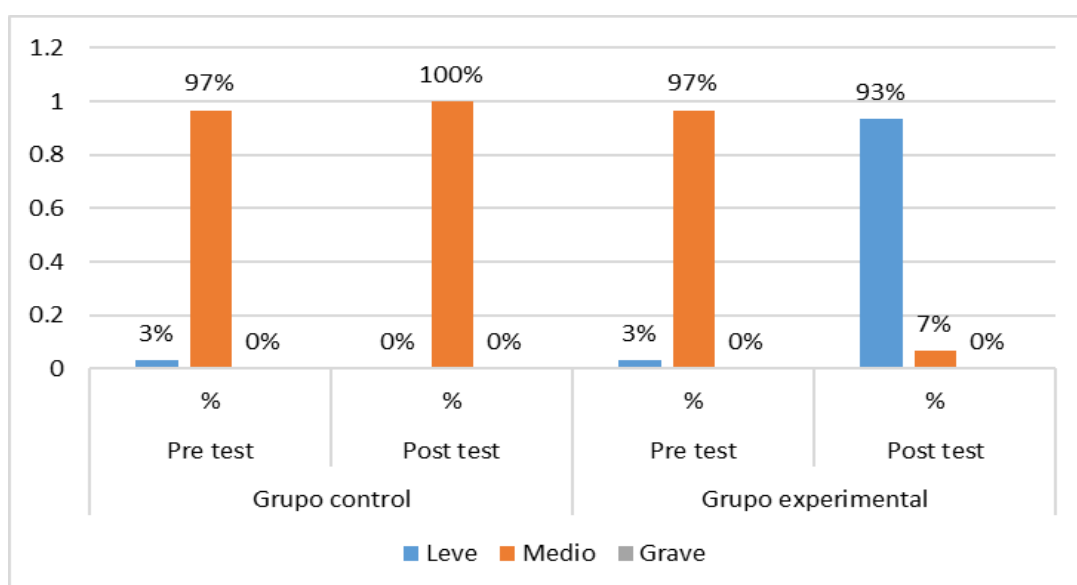


Figura 1: Nivel de estrés laboral grupo control y experimental

Tabla 2: Nivel fisiológico grupo control y experimental

Nivel	Grupo control				Grupo experimental			
	Pre test		Post test		Pre test		Post test	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Leve	2	7%	4	13%	1	3%	28	93%
Medio	28	93%	23	77%	23	77%	2	7%
Grave	0	0%	3	10%	6	20%	0	0%
Total	30	100%	30	100%	30	100%	30	100%

Fuente: Base de datos de la aplicación del instrumento

Podemos observar que se muestra el nivel fisiológico, en el pre test grupo control, podemos apreciar, que empiezan bien con los porcentajes, pero luego este aumenta y pasa a la tercera barra que es de gravedad. En cambio, con el grupo experimental se deduce que en el post test se hallaron resultados satisfactorios con el 93% de nivel fisiológico leve.

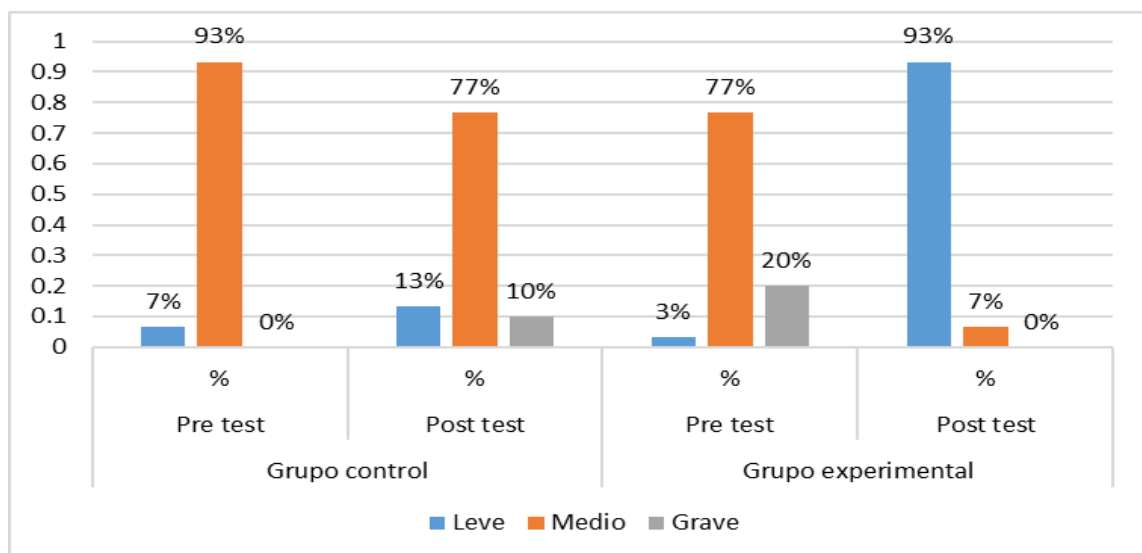


Figura 2: Nivel de estrés laboral grupo control y experimental

Tabla 3: Nivel cognitivo emocional grupo control y experimental

Nivel	Grupo control				Grupo experimental			
	Pre test		Post test		Pre test		Post test	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Leve	4	13%	7	23%	3	10%	28	93%
Medio	26	87%	21	70%	23	77%	2	7%
Grave	0	0%	2	7%	4	13%	0	0%
Total	30	100%	30	100%	30	100%	30	100%

Fuente: Base de datos de la aplicación del instrumento

Podemos apreciar que el primer grupo en el post test arroja resultados que preocupan al investigador ocupando los tres niveles, lo contrario pasa en el grupo experimental que observamos en el pre test que predomina dos niveles el medio y el grave abarcando un 77% y un 13% sumando en total un 90% que, cuando se realiza el post test estos resultados bajan notoriamente pasando al ítem leve abarcando el 93%.

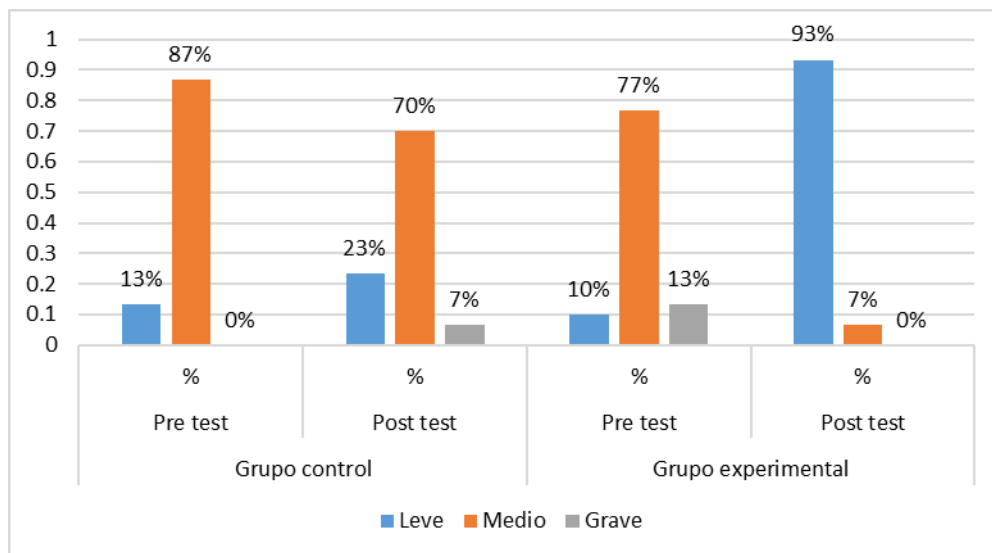


Figura 3: Nivel emocional grupo control y experimental

Tabla 4. Nivel conductual grupo control y experimental

Nivel	<i>Grupo control</i>				<i>Grupo experimental</i>			
	Pre test		Post test		Pre test		Post test	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Leve	1	3%	2	7%	3	10%	29	97%
Medio	29	97%	24	80%	27	90%	1	3%
Grave	0	0%	4	13%	0	0%	0	0%
Total	30	100%	30	100%	30	100%	30	100%

Fuente: Base de datos de la aplicación del instrumento

Aquí nos indica que el conjunto inspección el mayor porcentaje se da en nivel medio del pre test con un 97%; en el post test disminuyó en 80%, en el grupo experimental el máximo porcentaje se da el en la barra con el indicador medio con un 90%, después de aplicar las estrategias el grupo pasó al leve con un 97%. Lo mismo apreciamos en la siguiente figura:

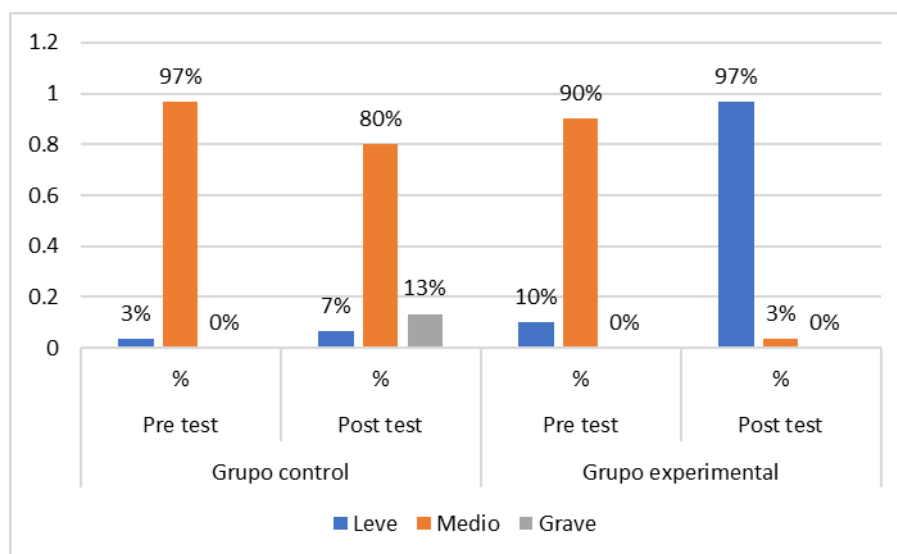


Figura 4: Nivel conductual grupo control y experimental

Tabla 5: Prueba de normalidad Shapiro-Wilk

Grupo		Shapiro-Wilk			Dist.
		Estadístico	gl	Sig.	Normal
Pre test fisiológico	Control	0.978	30	0.766	si
	Experimental	0.926	30	0.038	no
Pre test cognitivo emocional	Control	0.965	30	0.418	si
	Experimental	0.963	30	0.360	si
Pre test conductual	Control	0.961	30	0.333	si
	Experimental	0.947	30	0.137	si
Pre test Estrés laboral	Control	0.952	30	0.188	si
	Experimental	0.974	30	0.666	si
Post test fisiológico	Control	0.931	30	0.053	si
	Experimental	0.938	30	0.080	si
Post test cognitivo emocional	Control	0.968	30	0.493	si
	Experimental	0.961	30	0.323	si
Post test conductual	Control	0.963	30	0.366	si
	Experimental	0.964	30	0.396	si
Post test Estrés laboral	Control	0.965	30	0.414	si
	Experimental	0.928	30	0.044	no

Fuente: Reporte resultados SPSS ver. 27

Para ejecutar el análisis de regularidad vamos a plantear las siguientes suposiciones:

Hipótesis nula: Los puntajes poseen una colocación estándar

Hipótesis alternativa: Los puntajes no presentan una colocación estándar En relación a lo comparado con la significancia reflexionaremos lo siguiente para admitir o impugnar: Si $p < 0.05$ se impugna H_0

Si $p > 0.05$ no se impugna H_0

Prueba de equivalencia de grupos

Si queremos saber que ambos grupos de prueba son equitativos, cotejamos el pre test del conjunto experimental con el pre-test del grupo control, utilizando la evaluación t student para modelos emancipados, considerando que los puntajes de ambos tienen una colocación estándar.

Hipótesis nula = La colocación de los puntajes de ambos pre test son equivalentes.

Hipótesis alternativa = La colocación de los puntajes de los pre test de los grupos de prueba son desiguales.

Tabla 6: Prueba t para muestras independientes pre test grupos control y experimental

	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
						Inferior	Superior
Pre test laboral	Estrés	-,496	58	,622	-,933	1,883	-4,703 2,837

Fuente: Reporte resultados SPSS ver. 27

Como las derivaciones de la tentativa de hipótesis exhibida en la Tabla 1, apreciamos en la evaluación t Student el valor $P > 0.05$ nos brinda seguridad suficiente para admitir la hipótesis nula, quiero decir, que no hay discrepancia reveladora en el pre test, entre los grupos de prueba. Así es como llego a la conclusión de que ambos grupos son parejos al inicio del proyecto y puede llevarse a cabo la indagación de los grupos (Experimental y control) que, tienen puntajes equivalentes.

Prueba de comparación pos test experimental – pos test control

En vista de que los puntajes de los pos test no efectúan con el apócrifo de normalidad, se aplica una tentativa de suposiciones no paramétrica.

Aquí la prueba U de Mann-Whitney.

Tabla 7: Prueba U de Mann Whitney Pos test grupo control y experimental

	Post test Estrés laboral
U de Mann-Whitney	,000
W de Wilcoxon	465,000
Z	-6,660
Sig. Asintótica (bilateral)	,000

Fuente: Reporte resultados SPSS ver. 27

Apreciamos que la sig. asintótica $p < 0,05$ figura que hay una discrepancia significativa entre el post test del grupo experimental y de control. Deduciendo que hubo excelentes secuelas en los docentes que estuvieron presentes en las Estrategias de autocuidado.

Prueba de comparación pre test experimental – pos test experimental

Considerando que el pre test del grupo experimental tiene colocación estándar y el pos test todo lo contrario, se emplea una evaluación de hipótesis no paramétrica.

Aquí la evaluación de Wilcoxon, por alternar modelos relacionados.

Tabla 8: Prueba de Wilcoxon pre test y post test experimental

	Post test-Pre test experimental
Z	-4,784
Sig. asintótica(bilateral)	,000

Fuente: Reporte resultados SPSS ver. 27

Podemos ver que $p < 0.01$, lo que dá a entender que hay desigualdad altamente significativa entre los test aplicados antes y después en el grupo experimental.

Prueba de comparación pre test control – pos test control

Tomando en cuenta que el pre test del grupo control y el grupo pos test efectúan con el supuesto de colocación estándar, se emplea un examen de hipótesis paramétrica. Aquí la evaluación t de Student, por alternarse de modelos coherentes.

Tabla 9: Prueba t de student para muestras emparejadas pre test y post test

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación	Desv. Error	95% de intervalo de				
				confianza de la				
				diferencia				
		promedio	Inferior	Superior				
Pretest	-							
Par control	,000	1,894	,346	-,707	,707	,000	29	1,000
1 Posttest								
control								

Fuente: Reporte resultados SPSS ver. 27

Apreciamos la significación $p > 0.05$, lo que simboliza que no hay desigualdades significativas entre el pre y post test de grupo control.

Prueba de comparación del pre test - pos test del grupo experimental de las dimensiones del Estrés laboral

Tomando en cuenta que la extensión a nivel cognitivo emocional y la extensión a nivel conductual en el pre y post test del grupo experimental son paramétricos, eso quiere decir que, si efectúan con el apócrifo de colocación estándar, se emplea una evaluación de suposiciones t de Student, para modelos emparejados. Con la extensión a nivel fisiológico se ejecutará con una prueba no paramétrica Wilcoxon por no efectuar el supuesto de regularidad.

Tabla 10: Prueba de Wilcoxon para muestras emparejadas para la dimensión del estrés laboral pre test y post test, grupo experimental

	Post test fisiológico experimental - Pre test fisiológico experimental
Z	-4,785
Sig. asintótica(bilateral)	,000

Fuente: Reporte resultados SPSS ver. 27

Aquí hay evidencia para rechazar la hipótesis nula y aceptar la alternativa. Hipótesis alternativa: Las estrategias de autocuidado reducen el estrés laboral en docentes del Instituto Superior Pedagógico Hno. Victorino Elorz Goicoechea Sullana, 2020.

Tabla 11. Prueba t de Student para muestras emparejadas para las dimensiones del estrés laboral pre test y post test, grupo experimental

	Diferencias emparejadas				t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desv. Desviación	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
			Inferior	Superior			
Pre test - Post test experimental cognitivo emocional	9,000	4,571	7,293	10,707	10,78 29	,000	
Pre tes t- Pos test conductual experimental	15,867	6,356	13,493	18,240	13,67 29	,000	

Fuente: Reporte resultados SPSS ver. 27

Aquí se revela el valor de las evaluaciones para las extensiones del estrés laboral, en la dimensión a nivel cognitivo emocional ($t_{(29)}=10.784$ $p<0.05$), lo que significa hay diferencias significativas entre el pre y post test del grupo experimental. En la dimensión a nivel conductual también existen diferencias entre los grupos ($t_{(29)}=13.674$ $p<0.05$), posteriormente en la dimensión a nivel fisiológico, hay discrepancias altamente significativas entre el pre test y el post test ($Z=-4785$ $p<0.05$)

Prueba de comparación del post test del grupo experimental y control de las dimensiones del Estrés laboral

Tomando en cuenta que el pos test del grupo control y experimental tienen distribución normal, se emplea una evaluación de hipótesis paramétrica. En este tema la prueba T student, para modelos emancipados.

Tabla 12: Prueba t de Student para muestras independientes para las dimensiones del estrés laboral post test, grupo control y experimental

	Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
	F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral) de medias	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
								Inferior	Superior
Se asumen varianzas iguales	29,820	,000	9,635	58	,000	11,600	1,204	9,190	14,010
No se asumen varianzas iguales			9,635		,000	11,600	1,204	9,168	14,032
Se asumen varianzas iguales		,003							
Post test iguales cognitivo	9,388		8,962	58	,000	7,500	,837	5,825	9,175
No se asumen varianzas iguales			8,962		,000	7,500	,837	5,816	9,184
			46,102						

Se	12,009,001	13,310	58	,000	18,167	1,365	15,434	20,899
asumen								
varianzas Post test								
iguales conductual								
No se								
asumen	13,310	39,245		,000	18,167	1,365	15,406	20,927
varianzas								
iguales								

Fuente: Reporte resultados SPSS ver. 27

Observamos que en la dimensión fisiológico el valor $p < 0,01$, significa que existe desigualdades altamente significativas entre el post test del grupo experimental y de control; en la dimensión cognitivo el valor $p < 0,01$, lo que significa que existe discrepancias altamente significativas entre el post test del grupo experimental y de control. Últimamente, en la dimensión conductual también encontramos diferencias altamente significativas entre el post test del grupo experimental y de control. Los resultados nos brindan evidencia estadística suficiente para impugnar las hipótesis específicas nulas y admitir las hipótesis específicas alternativas:

H_{1,2, 3}: Las habilidades de autocuidado reducen el estrés laboral en sus tres dimensiones en los docentes del Instituto Superior Pedagógico Hno. Victorino Elorz Goicoechea Sullana, 2020.

V. DISCUSIÓN

La Teoría del Autocuidado, formulada por Orem sienta sus bases en teorías de la Personalidad de Erich Fromm y Maslow, así como en Karl L Von Bertalanff y su Teoría General de Sistemas. Orem, plantea una acción coordinada entre cuidadores y pacientes, lo cual rompe con la idea tradicional hasta entonces, que ubicaba a los cuidadores como los únicos responsables, desplazando así la responsabilidad de su sanación también al enfermo, nombrando esto como autocuidado (Pereda, 2011). El autocuidado forma parte de la responsabilidad que se debe asumir para consigo mismo, que, a su vez, constituye un signo de madurez (Clemente, 2007).

Según el Ministerio de Salud del Perú (2020), dentro de las estrategias de autocuidado se debe tener en cuenta la nutrición balanceada, el respeto al descanso que provee las horas de sueño indicadas según la edad, asumir una rutina de ejercicios físicos como parte de un estilo de vida activa. Sumado a ello está el mantener niveles de comunicación apropiados con todo el entorno, así como el ser empáticos como un distintivo de las relaciones interpersonales (Corrales *et al.*, 2016).

En lo que respecta al estrés laboral, éste se define como la sensación de no estar capacitado para las exigencias que se nos plantean en el área laboral, producto de lo cual resulta una serie de respuestas como el miedo, ansiedad, enojo, cambios de carácter, sensación de fracaso, muchas veces se acompaña con malestares físicos, tales como mareos, dolores de cabeza, problemas estomacales, entre otros (Gutiérrez y Ángeles, 2012).

El planteamiento del problema me llevó a realizar un modelo cuasi experimental que me permita cotejar ambos conjuntos independientes, uno de control y otro experimental, que expongan los efectos de la diligencia de las habilidades de autocuidado aplicadas en este estudio.

Para el cumplimiento del objetivo general de esta investigación se necesitó realizar un trabajo estadístico minucioso. En primer lugar, se realizó la evaluación de regularidad de Shapiro-Wilk, como se observa en la tabla 5, encontrándose que la distribución de los datos en el pre test tanto del primer grupo como del segundo

grupo era normal, esto permitió que se esgrimiera la evaluación paramétrica t de student (tabla 6) para comprobar que, durante la aplicación del pre test, no haya diferencias significativas entre el grupo de control y el grupo experimental. En este punto se comprobó que, efectivamente, los resultados de ambos grupos eran iguales durante el pre test, por lo que la diligencia del programa de tácticas de autocuidado se pudo dar sin un sesgo que afectara los resultados tras la aplicación de este, algo que habría ocurrido si los grupos hubiesen tenido diferencias significativas desde un inicio. Respecto de cuáles eran los niveles de estrés que se obtuvieron en la aplicación del pre test, se puede observar que en ambos grupos se obtuvieron exactamente los mismos resultados, casi todos los docentes se hallaban en un nivel medio de estrés laboral, mientras que solo uno de ellos en cada grupo se encontraba en un nivel leve.

En segundo lugar, una vez aplicado el programa de estrategias motivacionales, se tabularon los efectos de los posts test tanto del grupo de control como del experimental, esto con el imparcial de identificar si realmente existen diferencias entre ambos grupos después de la aplicación del programa. Para decidir qué método estadístico se utilizaría para evaluar las diferencias se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk (tabla 5), hallándose que la colocación de los datos no cumplía con el supuesto de normalidad y, por lo tanto, se debía esgrimir una evaluación no paramétrica. Es por lo dicho anteriormente que, en esta ocasión, como se puede apreciar en la tabla 7, se utilizó la U de Mann-Whitney en los resultados del post test, encontrándose, contrario al pre test, una desigualdad estadísticamente significativa. Esta diferencia entre los dos grupos, la cual no existía antes de que se aplique el programa, implica que los efectos logrados en el grupo experimental, que serán revisados en los siguientes párrafos, probablemente se deban a la manipulación de la variable independiente.

Al haber comprobado la existencia de una diferencia entre ambos grupos, se procedió a la verificar que solo se observaran cambios significativos en el conjunto experimental y no en el de control, para lo cual se aplicó el examen de Wilcoxon, como se puede observar en la tabla 8, comparando los datos del pre test y post test del grupo experimental, encontrándose la existencia de diferencias altamente significativas, lo que no ocurre en el conjunto control pues, al aplicar la t de student

con los datos del pre test y post test de este grupo (tabla 9), no se hallaron discrepancias significativas. Estos datos vuelven a corroborar que se obtuvieron resultados debido al manejo de la variable independiente, las tácticas de autocuidado, y no solo por la mediación de variables confinadas, las cuales pueden haber afectado a ambos grupos, pero, como se observa en el grupo de control, no influyeron a un cambio significativo (Zurita-Cruz, 2018). Respecto de cuáles son estos cambios significativos, es decir si redujeron el nivel de estrés laboral o lo ascendieron, se puede observar en la tabla 1 que en el primer grupo se conservaron los mismos resultados, mientras que en el segundo grupo el estrés laboral en la mayoría de docentes pasó de ser de un nivel medio a un nivel leve.

Por lo antes mencionado, se cumplió el objetivo general y se aceptó la hipótesis alterna, es decir que las estrategias de autocuidado disminuyen el estrés laboral en docentes del Instituto Superior Pedagógico Hno. Victorino Elorz Goicoechea Sullana, 2020. Esto se puede corroborar al realizar la comparativa con los resultados de otras investigaciones, en las cuales la aplicación de técnicas de autocuidado resulta eficiente para disminuir significativamente el estrés. Gutiérrez et al. (2017), en su artículo aplican un programa antiestrés a médicos residentes que tenían elevados niveles de estrés y logran bajar ese porcentaje de manera significativa. De igual manera, Vilca (2018), en su investigación de tipo pre experimental, demuestra que la técnica Tai Chi, como una estrategia de autocuidado, disminuye significativamente el nivel de estrés. También Hines (2019), en su artículo, implementa pautas de autocuidado en enfermeras, obteniendo resultados estadísticamente significativos en la disminución de estrés. Asimismo, Torres (2020), en su trabajo de tipo cuasi experimental, concluye que un programa de autocuidado es eficaz contra el estrés flamante y el exceso de cuidadores formales de personas de la tercera edad. Núñez, y Pérez (2019), emplearon un programa protector para dominar el estrés laboral en personales de servicios productivos en Arequipa teniendo como resultados la reducción del nivel de estrés de modo significativo, que las intervenciones fueron satisfactorias. Muñoz-Najar (2018), en su tesis aplicó un programa de Hatha yoga a estudiantes universitarios, el cual contenía ejercicios físicos, de respiración y meditación, obteniendo resultados significativos. También Ccapa y Goyzueta (2019), en su investigación

implementaron un Programa de Mediación para el Estrés Laboral en Operarios de Mantenimiento en Mina, logrando efectos significativos en la reducción del estrés.

Por otro lado, Oblitas *et al.* (2019) en su investigación, encontraron que no existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés entre el grupo al que se le aplicó un programa de mindfulness, pudiéndose explicar esto porque el programa de mindfulness, aunque puede ser considerada una estrategia de autocuidado, no es precisamente la variable principal.

En lo que respecta a los objetivos específicos, se analizaron los resultados por cada dimensión del estrés laboral. Antes de realizar el análisis de los resultados de cada dimensión en el grupo experimental, es necesario aclarar que, tal como se hizo en el objetivo general, donde se compararon las derivaciones generales del posttest del primer y segundo grupo, en este caso se compararon por extensiones, tal como se observa en la tabla 12, utilizándose la t de student, encontrándose que, en las tres dimensiones del estrés laboral, la fisiológica, la cognitivo emocional y la conductual, existen diferencias altamente significativas en los resultados del post test del grupo de ambos grupos de prueba, por lo que se puede decir que los efectos del conjunto experimental en cada extensión del estrés laboral fueron debidos a la aplicación del programa de tácticas de autocuidado.

El primer objetivo específico fue identificar de qué manera las estrategias de autocuidado disminuyen a nivel fisiológico el estrés laboral en docentes del Instituto Superior Pedagógico Hno. Victorino Elorz Goicoechea Sullana, 2020; para ello, se realizó una comparación entre los resultados obtenidos en el grupo experimental en ambos test en la dimensión fisiológica, encontrándose que los resultados presentan diferencias altamente significativas, según la prueba de Wilcoxon para datos no paramétricos (tabla 10). En la tabla 2 se puede ver que, en el segundo grupo, la dimensión fisiológica del estrés laboral pasó de tener, en el pre test, una mayoría de docentes en nivel medio, con un porcentaje notable en nivel grave, a tener, en el post test, una gran mayoría de docentes en nivel leve, solo unos cuantos en nivel medio y ningún docente en nivel grave. Todos estos resultados demuestran que las estrategias de autocuidado disminuyen de manera altamente significativa el estrés laboral a nivel fisiológico en los docentes participantes del estudio, es decir, que las estrategias de autocuidado planteadas en esta investigación

disminuyen indicadores como dolores articulares o de cabeza, ansiedad, rigidez de los músculos, sudoración, mareos, temblores de manos y piernas, entre muchas otras manifestaciones fisiológicas del estrés laboral (Otero, 2015).

De igual manera, para cumplir el segundo objetivo específico, enunciar de qué manera las estrategias de autocuidado disminuyen a nivel cognitivo emocional el estrés laboral en docentes del Instituto Superior Pedagógico Hno. Victorino Elorz Goicoechea Sullana, 2020, se aplicó una prueba para determinar la existencia de diferencias en esta dimensión entre ambos test del grupo experimental. La prueba elegida fue la t de student, pues los datos cumplían con el supuesto de normalidad, y esta arrojó, como se mostró en la tabla 11, que existen diferencias altamente significativas en la dimensión cognitivo emocional antes y después de la aplicación del programa de estrategias de autocuidado. Respecto de cuáles fueron dichas diferencias, en la tabla 3 se observa que el nivel de estrés en la dimensión cognitivo emocional en el pre test era, en su mayoría, medio, con algunos profesores en un nivel grave y pocos en nivel leve, mientras que en el post test la mayoría de docentes presentaba un nivel leve de estrés laboral en esta dimensión, con algunos en nivel medio y ninguno en el nivel grave. Estos resultados comprueban que las estrategias de autocuidado disminuyen de manera significativa el estrés laboral a nivel fisiológico en los docentes participantes del estudio, lo que implica que las estrategias de autocuidado influyen a nivel psíquico, disminuyendo indicadores como la intranquilidad, el agotamiento, las lagunas mentales, la escasez de energía, entre otras consecuencias cognitivo emocionales del estrés que reducen el desempeño docente (Otero, 2015).

En lo referido al tercer objetivo específico, especificar de qué manera las estrategias de autocuidado disminuye a nivel conductual el estrés laboral en docentes del Instituto Superior Pedagógico Hno. Victorino Elorz Goicoechea Sullana, 2020, se compararon, mediante la t de student, (tabla 11), los efectos del los test del grupo experimental en la dimensión conductual del estrés laboral, encontrándose la presencia de diferencias altamente significativas. Estas diferencias se pueden observar detalladamente en la tabla 4, donde la mayor cantidad de licenciados del grupo experimental, antes de la aplicación de las tácticas de cuidado, tenía un nivel medio en la dimensión conductual de estrés

laboral, con solo algunos profesores en el nivel leve, mientras que, después de la aplicar el programa, la mayor cantidad de docentes disminuyó su estrés laboral en la dimensión conductual a un nivel leve, encontrándose que solo un docente permaneció en el nivel medio y ningún docente aumentó a un nivel grave. Todo lo dicho demuestra que las estrategias de autocuidado disminuyen a nivel conductual el estrés laboral en docentes de una manera significativa, es decir que impiden el perjuicio provocado por el estrés a nivel conductual en las relaciones interpersonales en el espacio laboral, por lo que estas estrategias provocan que los problemas en las áreas de trabajo se reduzcan, las discrepancias sean más leves y la ausencia en los entornos laborales disminuya (Otero, 2015).

El análisis realizado constituye un aporte para futuros investigadores que deseen analizar, investigar o profundizar situaciones similares en diversos ámbitos, esto por lo significativo de las evidencias estadísticas que se muestran en los resultados y por la propuesta innovadora de un programa de estrategias de autocuidado en docentes, que viene a llenar un vacío en la necesidad de los abordajes de estrés en momentos de pandemia que vivimos.

VI. CONCLUSIONES

1. Se determinó que las estrategias de autocuidado disminuyen el estrés laboral en docentes del Instituto Superior Pedagógico Hno. Victorino Elorz Goicoechea Sullana, 2020. ($Z=-4.787$; $P<0.01$), la prueba estadística nos muestra que hay diferencias altamente significativas entre el pre y post test del grupo experimental, es decir que las tácticas de autocuidado reducen el estrés laboral en los docentes.
2. Se identificó que las tácticas de autocuidado disminuyen a nivel fisiológico el estrés laboral en docentes del Instituto Superior Pedagógico Hno. Victorino Elorz Goicoechea Sullana, 2020 ($Z=-4.785$; $P<0.01$) es decir que después de aplicar las estrategias de autocuidado el nivel fisiológico disminuyó significativamente.
3. La prueba estadística enunció que las tácticas de autocuidado disminuyen el nivel cognitivo emocional del estrés laboral en los docentes del Instituto Superior Pedagógico Hno. Victorino Elorz Goicoechea Sullana, 2020; ($t_{29}=10.707$; $P<0.01$) es decir que después de aplicar las estrategias de autocuidado el nivel cognitivo emocional disminuyó significativamente.
4. Se especificó que las tácticas de autocuidado disminuyen el nivel conductual del estrés laboral en docentes del Instituto Superior Pedagógico Hno. Victorino Elorz Goicoechea Sullana, 2020; ($t_{29}=18.240$; $P<0.01$) es decir que después de aplicar las estrategias de autocuidado el nivel conductual disminuyó significativamente.

VII. RECOMENDACIONES

A los directivos tomar en cuenta la propuesta presentada en la investigación para disminuir el estrés laboral, toda vez que ayuda a la salud física y mental, las estrategias de autocuidado.

A los docentes, que formaron parte de la muestra investigada, se recomienda seguir practicando los ejercicios dado que va a colaborar con su salud emocional.

A la comunidad científica se recomienda trabajar con una muestra similar el programa propuesto en esta investigación, ya que ello permitirá asegurar resultados mucho más sustanciales en las futuras investigaciones. .

REFERENCIAS

- Aguilar, G. y Musso, A. (2008). La meditación como proceso cognitivo-conductual. *Suma psicológica*, 15(1), 241-258. <http://dx.doi.org/10.14349/sumapsi2008.25>
- Aguirre, C. (2006). *Validación de una escala para medir detonantes de estrés laboral en pilotos comerciales de avión españoles* [Tesis de Maestría, Universidad de Salamanca].
- Arana, S. (2014). *Autocontrol y su relación con la autoestima en adolescentes (Estudio realizado en el Instituto Nacional Experimental Dr. Werner Ovalle López)* [Tesis de Licenciatura, Universidad Rafael Landívar]. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Arana-Sharon.pdf>
- Azcona, J., Guillén, C., Meléndez, A. y Pastrana, J. (2016). *Guía sobre el manejo del estrés desde Medicina del Trabajo*. Sans Growing Brands.
- Benavides, F., Gimeno, D., Benach, J., Martínez, J. M., Jarque, S. y Berra, A. (2002). Descripción de los factores de riesgo psicosocial en cuatro empresas. *Gaceta Sanitaria*, 16, 222-229.
- Brown, S., Nesse, R., Vinokur, A., y Smith, D. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science*, 14, 320-327.
- Ccapa, S. y Goyzueta, A. (2019). *Implementación de un Programa de Intervención para el Estrés Laboral en Operarios de Mantenimiento en Mina de la empresa KAMPFER SAC – Arequipa, 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad Tecnológica del Perú]. http://repositorio.utp.edu.pe/bitstream/UTP/1789/1/Shirley%20Ccapa_Adolfo%20Goyzueta_Tesis_Titulo%20Profesional_2019.pdf
- Cebolla, A. y Demarzo, M. (2014). ¿Qué es mindfulness? En A. Cebolla, GarcíaCampayo y M. Demarzo (Eds.), *Mindfulness y ciencia* (pp. 19-40). Alianza Editorial.

- Chiang, M., Heredia, S., y Santamaría, E., (2017). Clima organizacional y salud psicológica: una dualidad organizacional. *Dimensión Empresarial*, 15(1), 63-76. <https://doi.org/10.15665/rde.v15i1.641>
- Clemente, M. (2007). *Manual de Psicología Jurídica Laboral*. Delta.
- Contreras, F. y Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas*, 2(2), 311-319.
https://www.researchgate.net/publication/26456747_Psicologia_positiva_una_nueva_perspectiva_en_psicologia
- Corrales, A., Quijano, N. y Góngora, E. (2017). Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(1), 58-65.
<https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161005.pdf>
- De Sousa, B. (2020). *La cruel pedagogía del virus*. Clacso.
<http://www.codajic.org/node/4400>
- Díaz, D. (2011). Estrés laboral y sus factores de riesgo psicosocial. *Revista CES Salud Pública*, 2(1), 80-84.
- Díaz-Barriga, A. (2020). La escuela ausente, la necesidad de replantear su significado. En Casanova (Coord.), *Educación y pandemia: una visión académica* (pp. 19-29). Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación.
<https://uppe.libguides.com/c.php?g=1043492&p=7612751>
- Escobar, M. y Pico, M. (2013). Autocuidado de la salud en jóvenes universitarios, Manizales, 2010-2011. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 31(2), 178-186.
- Félix, R., García, C. y Mercado, S. (2019). El estrés en el entorno laboral. Revisión genérica desde la teoría. *Psicología*, 15(64), 31-42.
<https://erevistas.uacj.mx/ojs/index.php/culcyt/article/view/2481/0>
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el coeficiente emocional*. B de Bolsillo.
<http://ciec.edu.co/wpcontent/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional->

- Daniel-Goleman-1.pdf Gutiérrez, M. y Ángeles M. (2012). *Estrés organizacional*. Trillas.
- Hernández, D. y Muñoz, P. (2011). *Conductas de Autocuidado en estudiantes universitarios residentes del complejo de hogares Huachocopihue de la UACH, 2006* [Tesis de Licenciatura, Universidad Austral de Chile]. <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2007/fmm188c/doc/fmm188c.pdf>
- Hines, M. (2019). Implementing Self-Care Guidelines for Nurses. *The Oklahoma Nurse*, 64(4), 8-10. https://d3ms3kxrsap50t.cloudfront.net/uploads/publication/pdf/1940/OK_Nurse_11_19.pdf
- Infante, F. (s/f). *Estrategias de autocuidado*. Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. https://www.mimp.gob.pe/files/direcciones/dgna/congreso/21_Estrategias_Autocuidado_FedericoInfanteLembcke.pdf?fbclid=IwAR3nojr9bjqmGVFnahWXUaR5cqRuHXRiZPovGzsttsEXNoSssPsUS86ibL4
- Instituto Internacional de la UNESCO para la Educación Superior en América Latina y el Caribe (02 de abril de 2020). *El coronavirus-19 y la educación superior: impacto y recomendaciones*. <https://www.iesalc.unesco.org/2020/04/02/elcoronavirus-covid-19-y-la-educacion-superior-impacto-y-recomendaciones/>
- Lemos R. (2010). *La Conciencia Corporal, una puerta a la espiritualidad*. Espiritualidad. Teología y Sociedad, Universidad Iberoamericana de la Ciudad de México. <http://portalesn2.puj.edu.co/javevirtualoj/index.php/teologiaysociedad/article/view/378>
- Mejía, A., Pastrana, J. y Mejía, J. (2011). *La Autoestima, factor fundamental para el desarrollo de la Autonomía personal y profesional*. Congreso Internacional de Teoría de la Educación. Universitat de Barcelona. <https://www.cite2011.com/Comunicaciones/A+R/103.pdf>
- Ministerio de Salud del Perú (2020). *Cuidado de la salud mental del personal de la salud en el contexto del COVID-19. Guía técnica*. MINSA.

- Moccia, S. (2016). Felicidad en el trabajo. *Papeles del Psicólogo*, 37(2), 143-151.
<https://www.redalyc.org/pdf/778/77846055007.pdf>
- Moreno, B. y Báez, C. (2010). *Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas*. Universidad Autónoma de Madrid.
- Muñoz-Nájar, M. (2018). Efectos de un programa de Hatha yoga en el estrés percibido de estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia].
http://190.116.48.43/bitstream/handle/upch/3836/Efectos_Mu%C3%B1ozNajarLuque_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Educación*, 33(2), 171-190
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Naranjo, Y., Concepción, J. y Rodríguez, M. (2017). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gac Méd Espirit*, 19(3).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009
- Nigg, J. (2017). Annual Research Review: On the relations among self-regulation, self-control, executive functioning, effortful control, cognitive control, impulsivity, risk-taking, and inhibition for developmental psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 58(4), 361-383. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12675>
- Oblitas, L., Soto, D., Anicama, J. y Arana, A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Terapia psicológica*, 37(2), 116-128.
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v37n2/0718-4808-terpsicol-37-020116.pdf>
- Osho, R. (1996). *Meditation: the first and last freedom*. St. Martin's Press.
- Otero, J. (2015). *Estrés laboral y Burnout en profesores de enseñanza secundaria*. Editorial Díaz de Santos.

<https://books.google.com.pe/books?id=999vCQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=estres+laboral&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwid0-6m7jZAhXP21MKHUUfB2AQ6AEIPDAE#v=onepage&q&f=false>

- Palacio, J., Caballero, C., González, O., Gravini, M., y Contreras, P. (2012). Relación del burnout y las estrategias de afrontamiento con el promedio académico en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 11(2), 535-544. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v11n2/v11n2a15.pdf>
- Palomera, R. (2017). Psicología positiva en la escuela: un cambio con raíces profundas. *Papeles del Psicólogo/Psychologist Papers*, 38(1), 66-71. https://www.researchgate.net/publication/313021516_Psicologia_positiva_en_la_escuela_Un_cambio_con_raices_profundas/link/59f0bd8da6fdcc1dc7b8ec0d/download
- Parihuamán, M. (2017). *Nivel de estrés de los docentes de las instituciones educativas de Villa Vicús y Kilómetro 50, distrito de Chulucanas-Morropón-Piura* [Tesis de Maestría, Universidad de Piura]. <https://pirhua.udep.edu.pe/handle/11042/3022>
- Peiró, J. y Rodríguez, I. (2008). Estrés laboral, liderazgo y salud organizacional. *Rev. Papeles del Psicólogo*, 29(1), 68-82. <http://www.redalyc.org/pdf/778/77829109.pdf>
- Pereda, M. (2011). Explorando la teoría general de enfermería de Orem. *Enfermería neurológica*, 10(3), 1263-167. <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2011/ene113j.pdf>
- Pérez, J. (2018). *Evaluación de factores de riesgo psicosocial y estrés laboral de los docentes de la facultad de ingeniería y arquitectura de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2017* [Tesis de maestría, Universidad Peruana Unión].
- Pérez-Villalobos, M., Cobo-Rendón, R., Sáez, F. y Díaz-Mujica, A. (2018). Revisión Sistemática de la Habilidad de Autocontrol del Estudiante y su Rendimiento Académico en la Vida Universitaria. *Formación Universitaria*, 11(3), 49-62. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062018000300049>

- Peterson, C., Park, N., Hall, N., y Seligman, M. (2009). Zest and work. *Journal of Organizational Behavior*, 30, 161-172.
- Piemontesi, E. (2011). Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. *Anales de Psicología*, 28(1), 89-96.
https://www.researchgate.net/publication/257938641_Ansiedad_ante_los_exámenes_y_estilos_de_afrontamiento_ante_el_estres_academico_en_estudiantes_universitarios
- Ramírez, J. (2005). El estudio del estrés. Un modelo para armar. En Serrano, C., Hernández, P. y Ortiz, F. (Eds.), *Estudios de Antropología Biológica, XII*, (pp. 497-520). Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones Antropológicas, Instituto Nacional de Antropología e Historia, Asociación Mexicana de Antropología Biológica.
- Roa, A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *Edetania*, (44), 241-257.
<https://revistas.ucv.es/index.php/Edetania/article/view/210>
- Rodríguez, D. (2017). *Alimentación y Emociones. Una sinergia fundamental para nuestro bienestar*. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar. Universitat de Barcelona. <http://hdl.handle.net/2445/118538>
- Ruiz, E. (2020). La práctica docente universitaria en ambientes de educación a distancia. Tensiones y experiencias de cambio. En Casanova (Coord.), *Educación y pandemia: una visión académica* (pp. 19-29). Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación.
<https://uppe.libguides.com/c.php?g=1043492&p=7612751>
- Rupay, S. (2018). *Niveles de estrés laboral y riesgos psicosociales laborales en tripulantes de cabina de una aerolínea en Perú* [Tesis de licenciatura, Universidad Ricardo Palma].
<https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1919/Tesis%20de%20Licenciatura%20en%20Psicolog%C3%ADa%20%28Sa%C3%BAI%20Rupay%20Huarcaya%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Salgado, A. (2011). La familia, causa de fiesta: abordaje de las relaciones familiares desde una perspectiva del bienestar psicológico. *Familia*, 43, 51-69. <https://core.ac.uk/download/pdf/50605339.pdf>
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Vergara.
- Seligman, M. (2005). *La auténtica felicidad* (M. Diago & A. Debrito, Trads.). Imprelibros, S.A.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
- Serrano, M. y García, D. (2010). Inteligencia emocional: autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secundaria. *MULTICIENCIAS* 10(3), 273-280. <https://www.redalyc.org/pdf/904/90416328008.pdf>
- Tobón O. y García C. (2004). *Fundamentos teóricos y metodológicos para el trabajo comunitario en salud*. Universidad de Caldas.
- Torrado, A. (2012). *Taller de abrazoterapia: técnicas participativas para el trabajo con personas mayores*. Jornadas Europeas del Envejecimiento Activo. http://malagaeuropa.eu/Content/source/pdf/20120328132405_379_226.pdf?fbclid=IwAR0fSWF1-ZS6lrBZbLdmLvV6IXiBwGbqYuEVy3vfkZ2s1DNxdkIld81kMgU
- Torres, D. (2020). Eficacia de un programa de autocuidado para el manejo y control de estrés en cuidadores formales de adultos mayores [Tesis de licenciatura, Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/20724>
- Vigueras, C., Gómez, M. y Vilchez, P. (2011). Propuesta práctica ante la discapacidad. El uso del Tai Chi y del Qigong. *Enfermería global*, 10(21). http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412011000100023
- Vilca, Y. (2018). *Efectividad de la actividad física: Tai Chi en el nivel de estrés y factores demográficos en adultos mayores del Centro de salud I-3 Pueblo Libre Juli, 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano]. http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10085/Vilca_Canaza_Yely_Lisbeth.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Zaccagnini, J. y Martín, A. (2009). La amistad. Una perspectiva desde la Psicología Positiva. En Fernández, E. (coord.) *Emociones positivas* (pp.307-332). <https://es.calameo.com/read/002788171c45d6a58cfad>
- Zapata, L. (2017). *La espiritualidad como factor de bienestar psicológico en el proceso de envejecimiento*. Corporación Universitaria minuto de Dios. <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/6028>
- Zavaleta, H. (2018). *Estrés laboral en el desempeño docente de las Instituciones Educativas de la Red 8 del distrito de San Martín de Porres, 2018* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/24039/Zavaleta_SHV.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Zurita-Cruz, J., Márquez-González, H., Miranda-Novales, G. y Villasís-Keever, M. (2018). Estudios experimentales: diseños de investigación para la evaluación de intervenciones en la clínica. *Revista alergia México*, 65(2), 178-186. <https://doi.org/10.29262/ram.v65i2.376>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de operacionalización de variables

Variab les	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala
Estrategias de autocuidado	El autocuidado debe entenderse como una habilidad esencial para estimular el desarrollo personal y el desarrollo de la vida misma, teniendo siempre en cuenta las características propias referidas a género, clase social y etnia. Se debe tener presente que el autocuidado hunde sus raíces en los constructos sociales, ya que su significado está tejido por diversas perspectivas, creencias, simbolismos e imaginarios sociales, las mismas que varían de sociedad a sociedad, por lo cual se hace un elemento muy importante a tener en cuenta al momento de abordar el autocuidado (Escobar y Pico, 2013).	Mediante 12 estrategias aplicadas al grupo experimental en sesiones programadas	Abrazoterapia	Sensación de bienestar Sedación Armonía y plenitud	Nominal
			Amistad	Conciencia de la verdadera amistad Don de la existencia	
			Meditación	Uso en tratamientos para afecciones como depresión y el dolor crónico	
			Generosidad	Altruismo Bondad	
			Equilibrio en siete esferas	Amigos Trabajos Espiritualidad Familia Académica	
				Ocio Alimentación	

			Siete Consejos para ser feliz	Relaciones sanas Optimismo Gratificaciones Autoestima Trabajo Sentido vital Ingresos	
Estrés laboral	El estrés laboral es el resultado de asumir el no estar apto para las acciones a las que hemos sido convocados. Esto, a su vez, produce una serie de respuestas, tales como la ansiedad, el miedo, sensación de fracaso, enfado, lo que conduce, de forma casi directa a que los resultados en el espacio laboral no tengan los estándares esperados incluso puede ser esto generador de enfermedades físicas (Gutiérrez y Ángeles, 2012).	Mediante la técnica de la encuesta, y el instrumento será el Cuestionario de Evaluación del Estrés Laboral de Zavaleta (2018), con preguntas de tipo Likert confiable y validado para su aplicación.	Fisiológico		Ordinal
			Cognitivo Emocional		
			Conductual		

Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL ESTRÉS LABORAL

(Zavaleta, 2018)

INSTRUCCIONES:

Lea cada ítem para efectos de comprensión y marque con una “X” en la casilla que considere conveniente.

1=Completamente en desacuerdo

2=En desacuerdo

3=Ni de acuerdo, ni desacuerdo

4=De acuerdo

5= Completamente de acuerdo

ÍTEMS		VALORACIÓN				
		1	2	3	4	5
A nivel fisiológico						
1.	Presenta dolor en el pecho cuando está ansioso o preocupado					
2.	Se siente ansioso (angustiado (a), inquieto (a) a lo largo del día)					
3.	Tiene dolor muscular al estar ansioso y cansado					
4.	Siente desgano al iniciar el día					
5.	Presenta dolor de cabeza					
6.	Tiene falta de apetito					
7.	Tiene dolores estomacales					
8.	Tiene mareos en el día					
9.	Siente dolores de las articulaciones sin mayor motivo					
10.	Tiende a enfermarse con frecuencia					
A nivel cognitivo emocional						
11.	Se preocupa en forma excesiva					

12.	Presenta dificultad para concentrarse y entender					
13.	Se le dificulta mantener la atención en el dictado de clases					
14.	Pierde la memoria sin mayor motivo					
15.	Le es difícil dar solución a los problemas que se le presentan					
16	Tiene cambios de humor contantemente, estando irritado					
17.	Ha disminuido su autoestima					
18.	Presenta un aumento de la susceptibilidad respecto a eventualidades					
A nivel conductual						
19.	Sus relaciones interpersonales son poco comunicativas					
20.	Se siente hiperactivo (agitación motora) al momento de realizar sus actividades					
21.	Sufre de comer en exceso					
22.	Siente saciarse rápidamente					
23.	Consume tabaco, alcohol, u otras sustancias					
24.	Cuando se siente mal de salud suele automedicarse					

25.	Existen conflictos familiares que no le permiten trabajar					
26.	Presenta conductas de evitación					
27.	Presenta conductas de aislamiento en el trabajo					
28.	Presenta conductas de retirada social (aislamiento en su entorno social)					
29.	Últimamente tiene absentismo laboral					
30.	Percibe que hay un aumento de quejas por su trabajo					
31.	Considera que se ha ido disminuyendo su rendimiento laboral					
32.	Tiene conflictos laborales de manera recurrente					

Anexo 3: Validación y confiabilidad de instrumentos

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO MATRIZ DE VALIDACIÓN

VARIABLE	Dimensión	Indicador	Ítems	Opción de respuesta					CRITERIOS DE EVALUACION						Observaciones y/o recomendaciones			
				Nunca	Rara vez	A veces	Casi siempre	Siempre	Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítems		Relación entre el ítems y la opción de respuesta			
									Si	NO	Si	NO	Si	NO	Si	NO		
Estrés laboral Es hacer referencias a los esfuerzos conductuales y cognitivos que lleva a cada persona para enfrentar el estrés que se presenta como una demanda externa o interna.	Física	Trastornos en el sueño	1. Me dificulta conciliar el sueño						x		x		x		x			
		Cansancio permanente	2. Sufro de pesadillas e insomnio						x		x		x		x			
		Dolores de cabeza o migrañas	3. Sufro de dolores de cabeza y/o migrañas						x		x		x		x			
		Problemas de digestión, dolor abdominal	4. Presento dolor abdominal con diarrea						x		x		x		x			
		Rascarse, morderse las uñas. Somnolencia o mayor necesidad de dormir	5. Tengo necesidad de dormir frecuentemente							x		x		x		x		
	Psicológica	Incapacidad de relajarse y estar tranquilo	6. Me siento muy Inquieto						x		x		x		x			
		Sentimientos de depresión y tristeza	7. Me siento muy deprimido						x		x		x		x			
			8. La tristeza invade mi vida						x		x		x		x			

		Problemas de concentración	de	9. Me siento ansioso cuando pienso en algo						x		x		x		x					
Comportamen	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad		de	10. Me siento muy angustiado cuando tengo presión						x		x		x		x					
				11. Me desespera cuando no termino un trabajo						x		x		x		x					
				12. Me es difícil concentrarme cuando me encargan algo								x		x		x		x			
				13. Me siento muy agresivo cuando me reclaman algo								x		x		x		x			
				14. Me irrito muy a menudo y no puedo controlarme								x		x		x		x			
	Conflictos o a polemizar o discutir de los demás Desgano para realizar las labores escolares Aumento de la reducción del consumo de alimentos		de	o	15. Suelo meterme en conflictos muy fácilmente						x		x		x		x				
					16. Suelo discutir por cualquier cosa por más simple que sea								x		x		x		x		
					17. Usualmente me aislé de los demás									x		x		x		x	
					18. Me siento desgano para realizar las labores encargadas									x		x		x		x	
					19. Siento hambre y tengo que estar comiendo a cada rato									x		x		x		x	
					20. A veces reduzco mis alimentos cuando no tengo ganas de comer										x		x		x		x

VALIDACIÓN DE EXPERTO 1

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1. Nombre del experto: Mirtha Mercedes Fernández Mantilla

1.2. Institución donde labora: Universidad César Vallejo

1.3. Tipo de documento: Instrumento para medir el estrés laboral

1.4. Título de la investigación: Estrategias de autocuidado para disminuir el estrés laboral en docentes del Instituto Superior

Pedagógico Público Hno. Victorino Elorz Goicoechea Sullana

ASPECTOS DE EVALUACIÓN

Indicadores	Criterios	Regular 0 -33				Bueno 34 - 66				Muy Bueno 67 - 100				Observaciones
		0	10	19	26	34	43	52	59	67	76	85	93	
ASPECTOS DE VALIDACION		9	18	25	33	42	51	58	66	75	84	92	10	
1. Claridad	Esta formulado con un lenguaje apropiado									68				
2. Objetividad	Esta expresado en conductas observables									68				
3. Actualidad	Adecuado al enfoque teórico abordado en la investigación									68				
4. Organización	Existe una organización lógica entre sus ítems									68				
5. Suficiencia	Comprende los aspectos necesarios en cantidad y calidad.									68				
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar las dimensiones del tema de la investigación									68				
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos-científicos de la investigación									68				
8. Coherencia	Tiene relación entre las variables e indicadores									68				

9. Metodología	La estrategia responde a la elaboración de la investigación									68				
----------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--	----	--	--	--	--

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Estrategias de autocuidado para disminuir el estrés laboral en docentes del Instituto Superior Pedagógico Público Hno. Victorino Elorz Goicoechea Sullana-2020.

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Fernández Mantilla Mirtha

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: Dra. En Psicología

VALORACIÓN:

Muy bueno	Bueno	Regular
	68	

Dra. Mirtha M. Fernández Mantilla

<https://orcid.org/0000-0002-8711-7660>

MATRIZ DE VALIDACIÓN

TÍTULO DE LA TESIS: Estrategias de autocuidado para disminuir el estrés laboral en docentes del Instituto Superior Pedagógico Público Hno. Victorino Elorz Goicoechea Sullana"

VARIABLE	Dimensión	Indicador	Ítems	Opción de respuesta					CRITERIOS DE EVALUACION						Observaciones y/o recomendaciones		
				Nunca	Rara vez	A veces	Casi siempre	Siempre	Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítems		Relación entre el ítems y la opción de respuesta		
									Si	NO	Si	NO	Si	NO	Si	NO	
	Física	Trastornos en el sueño Cansancio fatiga permanente Dolores de cabeza o migrañas Problemas de digestión, dolor abdominal Rascarse, morderse las uñas. Somnolencia o mayor necesidad de dormir	1. Me dificulta conciliar el sueño						x		x		x		x		
			2. Sufro de pesadillas e insomnio						x		x		x		x		
			3. Sufro de dolores de cabeza y/o migrañas						x		x		x		x		
			4. Presento dolor abdominal con diarrea						x		x		x		x		
			5. Tengo necesidad de dormir frecuentemente														
							x		x		x		x				
		Incapacidad de relajarse y estar tranquilo	6. Me siento muy Inquieto						x		x		x		x		
		7. Me siento muy deprimido						x		x		x		x			

<p style="text-align: center;">Estrés laboral</p> <p>Es hacer referencias a esfuerzos conductuales y cognitivos que lleve a una persona a enfrentar el estrés que se le presenta como un estímulo externo o interno (Sandín 1985) cuando como estrés académico que cumple sus actividades en los plazos establecidos en el docente</p>	<p style="text-align: center;">Psicológico</p>	<p>Sentimientos de depresión y tristeza Problemas de concentración Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad</p>	<p>8. La tristeza invade mi vida</p> <p>9. Me siento ansioso cuando pienso en algo</p> <p>10. Me siento muy angustiado cuando tengo presión</p> <p>11. Me desespera cuando no termino un trabajo</p> <p>12. Me es difícil concentrarme cuando me encargan algo</p> <p>13. Me siento muy agresivo cuando me reclaman algo</p> <p>14. Me irrito muy a menudo y no puedo controlarme</p>						x		x		x		x		x			
	<p style="text-align: center;">Comportamiento</p>	<p>Conflictos o tendencias a polemizar o discutir con los demás Aislamiento de los demás Desgano para realizar las labores escolares</p>	<p>15. Suelo meterme en conflictos muy fácilmente</p> <p>16. Suelo discutir por cualquier cosa por más simple que sea</p> <p>17. Usualmente me aislé de los demás</p> <p>18. Me siento desgano para realizar las labores encargadas</p>					x		x		x		x		x		x		

		Aumento reducción consumo de alimentos	de del	19. Siento hambre y tengo que estar comiendo a cada rato						x		x		x		x	
				20. A veces reduzco mis alimentos cuando no tengo ganas de comer							x		x		x		x

VALIDACIÓN DE EXPERTO 2:

II. DATOS INFORMATIVOS

2.1. Nombre del experto: Katia Ninozca Flores Ledesma

2.2. Institución donde labora: EESPP Emilia Barcia Boniffatti- Lima

2.3. Tipo de documento: Instrumento para medir el estrés laboral

2.4. Título de la investigación: Estrategias de autocuidado para disminuir el estrés laboral en docentes del Instituto Superior Pedagógico Público Hno. Victorino Elorz Goicoechea Sullana

ASPECTOS DE EVALUACIÓN

Indicadores	Criterios	Regular 0 -33				Bueno 34 - 66				Muy Bueno 67 - 100				Observaciones
		0	10	19	26	34	43	52	59	67	76	85	93	
ASPECTOS DE VALIDACION		9	18	25	33	42	51	58	66	75	84	92	10	
1. Claridad	Esta formulado con un lenguaje apropiado									75				
2. Objetividad	Esta expresado en conductas observables									75				
3. Actualidad	Adecuado al enfoque teórico abordado en la investigación									75				
4. Organización	Existe una organización lógica entre sus ítems									75				
5. Suficiencia	Comprende los aspectos necesarios en cantidad y calidad.									75				
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar las dimensiones del tema de la investigación									75				
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos-científicos de la investigación									75				
8. Coherencia	Tiene relación entre las variables e indicadores									75				
9. Metodología	La estrategia responde a la elaboración de la investigación									75				

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Estrategias de autocuidado para disminuir el estrés laboral en docentes del Instituto Superior Pedagógico Público Hno. Victorino Elorz Goicoechea Sullana-2020.

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Mg. Flores Ledesma, Katia Ninozca

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: Maestra en Educación

VALORACIÓN:

Muy bueno	Bueno	Regular
	75	



<https://orcid.org/0000-0002-9088-5820>

MATRIZ DE VALIDACIÓN

TÍTULO DE LA TESIS: Estrategias de autocuidado para disminuir el estrés laboral en docentes del Instituto Superior Pedagógico Público Hno. Victorino Elorz Goicoechea Sullana"

VARIABLE	Dimensión	Indicador	Ítems	Opción de respuesta					CRITERIOS DE EVALUACION						Observaciones y/o recomendaciones		
				Nunca	Rara ve	A vece	Casiempre	Siempre	Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítems		Relación entre el ítems y la opción de respuesta		
									Si	NO	Si	NO	Si	NO	Si	NO	
	Física	Trastornos en el sueño Cansancio permanente Dolores de cabeza o migrañas Problemas de digestión, dolor abdominal Rascarse, morderse las uñas. Somnolencia o mayor necesidad de dormir	1. Me dificulta conciliar el sueño						x		x		x		x		
			2. Sufro de pesadillas e insomnio						x		x		x		x		
			3. Sufro de dolores de cabeza y/o migrañas						x		x		x		x		
			4. Presento dolor abdominal con diarrea						x		x		x		x		
			5. Tengo necesidad de dormir frecuentemente														
	Psicológica	Incapacidad de relajarse y estar tranquilo Sentimientos de	6. Me siento muy Inquieto						x		x		x		x		
			7. Me siento muy deprimido						x		x		x		x		
			8. La tristeza invade mi vida						x		x		x		x		

<p style="text-align: center;">Estrés laboral</p> <p>Es hacer referencias a los esfuerzos conductuales y cognitivos que una persona para enfrentar el estrés que se le presenta proveniente externa o interna (Sandin 1995) dando como estrés académico que cumple sus actividades en los plazos establecidos el docente.</p>		<p>deprimido y tristeza Problemas de concentración Sentimientos de agresividad aumento de irritabilidad</p>	<p>9. Me siento ansioso cuando pienso en algo</p> <p>10. Me siento muy angustiado cuando tengo presión</p> <p>11. Me desespera cuando no termino un trabajo</p> <p>12. Me es difícil concentrarme cuando me encargan algo</p> <p>13. Me siento muy agresividad cuando me reclaman algo</p> <p>14. Me irrito muy a menudo y no puedo controlarme</p>							x		x		x		x				
	<p style="text-align: center;">Comportamientos</p>	<p>Conflictos o tendencias a polemizar o discutir con los demás Aislamiento de los demás Desgano para realizar las labores escolares</p>	<p>15. Suelo meterme en conflictos muy fácilmente</p> <p>16. Suelo discutir por cualquier cosa por más simple que sea</p> <p>17. Usualmente me aislé de los demás</p> <p>18. Me siento desgastado para realizar las labores encargadas</p>						x		x		x		x		x			

		Aumento reducción consumo de alimentos	de del	19. Siento hambre y tengo que estar comiendo a cada rato						x		x		x		x	
				20. A veces reduzco mis alimentos cuando no tengo ganas de comer							x		x		x		x

VALIDACIÓN DE EXPERTO 3:

III. DATOS INFORMATIVOS

- 3.1. Nombre del experto: Julio Antonio Rodríguez Azabache
 - 3.2. Institución donde labora: Universidad César Vallejo
 - 3.3. Tipo de documento: Instrumento para medir el estrés laboral
 - 3.4. Título de la investigación: Estrategias de autocuidado para disminuir el estrés laboral en docentes del Instituto Superior Pedagógico Público Hno. Victorino Elorz Goicoechea Sullana
- ASPECTOS DE EVALUACIÓN**

Indicadores	Criterios	Regular 0 -33				Bueno 34 - 66				Muy Bueno 67 - 100				Observaciones
		0	10	19	26	34	43	52	59	67	76	85	93	
ASPECTOS DE VALIDACION		9	18	25	33	42	51	58	66	75	84	92	10	
1. Claridad	Esta formulado con un lenguaje apropiado								66					
2. Objetividad	Esta expresado en conductas observables								66					
3. Actualidad	Adecuado al enfoque teórico abordado en la investigación								66					
4. Organización	Existe una organización lógica entre sus ítems								66					
5. Suficiencia	Comprende los aspectos necesarios en cantidad y calidad.								66					
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar las dimensiones del tema de la investigación								66					
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos-científicos de la investigación								66					
8. Coherencia	Tiene relación entre las variables e indicadores								66					
9. Metodología	La estrategia responde a la elaboración de la investigación								66					

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Estrategias de autocuidado para disminuir el estrés laboral en docentes del Instituto Superior Pedagógico Público Hno. Victorino Elorz Goicoechea Sullana-2020.

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Mg. Julio Antonio Rodríguez Azabache

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: Maestro en Educación VALORACIÓN:

Muy bueno	Bueno	Regular
	66	



Mg. Julio Antonio Rodríguez Azabache

<https://orcid.org/0000-0001-9988-2186>

Confiabilidad del Instrumento

El método de consistencia interna sirve para medir la fiabilidad de una escala de medida, cuya denominación Alfa fue realizada por Cronbach en 1951, aunque sus orígenes se encuentran en los trabajos de Hoyt (1941) y de Guttman (1945). Su interpretación se da de acuerdo a la tabla siguiente:

- Coeficiente alfa >0.9 es excelente
- Coeficiente alfa >0.8 es bueno
- Coeficiente alfa >0.7 es aceptable
- Coeficiente alfa >0.6 es cuestionable
- Coeficiente alfa >0.5 es pobre
- Coeficiente alfa $<.5$ es inaceptable

Confiabilidad del instrumento para la variable estrés laboral

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,935	32

En la tabla anterior se muestra el resultado Alfa de Cronbach analizado con una prueba piloto tamaño 20 y aplicado a la variable estrés académico con 20 ítems. Se observa una confiabilidad excelente $\alpha=0.935$. Posteriormente se muestra la tabla de estadísticas del total de elementos donde aparecen los valores Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido, encontrando un valor alfa mayor al obtenido en el ítem 20 ($\alpha=0.936$) pero al ser tan similar no se requiere eliminar ese ítem.

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
P1	93,10	740,832	,317	,935
P2	93,05	710,050	,555	,933
P3	93,10	712,937	,552	,933
P4	92,85	712,450	,630	,932
P5	93,10	704,516	,639	,932
P6	93,25	703,355	,638	,932
P7	92,85	730,555	,413	,934
P8	93,35	727,292	,451	,934
P9	92,55	726,682	,417	,934
P10	93,15	704,766	,675	,931
P11	93,20	728,905	,455	,934
P12	92,80	724,168	,423	,934
P13	93,05	695,945	,720	,931
P14	93,25	702,303	,694	,931
P15	93,10	732,832	,340	,935

P16	92,60	714,042	,610	,932
P17	92,35	727,818	,474	,934
P18	93,10	705,884	,702	,931
P19	93,15	713,292	,542	,933
P20	93,45	734,787	,293	,936
P21	93,45	717,418	,499	,933
P22	93,45	708,471	,621	,932
P23	93,25	727,461	,456	,934
P24	93,05	720,471	,627	,932
P25	92,95	728,366	,453	,934
P26	93,00	717,474	,535	,933
P27	93,05	720,050	,553	,933
P28	92,90	721,779	,458	,934
P29	93,65	710,345	,612	,932
P30	92,50	708,895	,587	,932
P31	93,30	704,537	,712	,931
P32	92,60	716,884	,542	,933

PRUEBA PILOTO
ESTRÉS LABORAL

P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	
4	3	1	1	2	1	4	1	1	2	2	3	2	1	1	2	4	1	2	1	1	1	1	3	2	3	3	4	1	1	1	1	61
2	2	5	5	4	1	3	2	5	4	5	1	4	4	3	4	1	3	5	1	5	2	1	5	2	3	3	1	5	5	1	4	101
1	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	3	1	1	1	3	2	3	1	2	1	1	2	2	3	1	2	1	1	1	3	1	51
2	2	4	5	1	1	2	3	5	4	4	1	3	1	2	3	5	4	5	5	3	3	3	3	2	5	4	5	3	4	2	2	101
1	5	3	4	3	2	2	1	5	5	2	5	1	4	5	5	3	4	4	1	1	2	2	4	5	1	4	4	1	5	2	5	101
3	2	1	3	5	5	4	2	4	2	2	5	5	3	5	4	4	5	2	4	5	4	3	3	3	2	4	5	4	5	4	4	116
3	1	1	1	3	1	2	1	1	1	4	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	4	1	2	1	1	1	2	1	4	52
4	2	2	2	4	5	1	3	5	2	1	4	3	1	5	1	3	2	3	4	5	4	5	2	2	5	1	4	4	1	3	1	94
4	1	2	3	4	2	X	3	1	2	2	5	2	2	3	5	5	2	1	3	3	1	4	4	1	3	4	3	4	5	1	3	88
3	5	1	5	1	3	4	2	5	4	3	5	2	3	4	2	4	4	4	1	1	2	1	3	5	4	2	4	1	2	4	4	98
3	1	1	2	1	3	3	4	3	2	1	3	1	2	3	1	3	1	1	1	2	1	1	2	4	1	3	4	1	3	2	3	67

3	1	1	3	1	1	2	1	3	2	3	1	1	2	2	1	3	1	3	3	1	1	1	2	2	2	1	1	1	4	1	3	58
3	3	4	5	1	5	2	5	4	2	3	3	4	4	1	4	3	1	1	5	5	5	2	3	1	1	5	1	2	5	3	4	100
3	5	5	4	2	3	5	4	2	1	3	1	5	5	2	4	5	4	4	3	1	2	3	4	3	4	1	1	1	4	2	5	101
5	2	5	3	5	5	5	3	2	5	2	4	5	5	2	5	5	2	5	1	3	1	3	3	4	4	2	4	2	5	5	4	116
2	5	5	2	2	1	2	5	5	3	2	2	5	1	5	3	5	3	1	5	1	1	3	2	4	5	3	3	2	3	2	1	94
3	4	4	4	5	3	2	3	5	5	5	4	4	5	3	4	4	4	2	3	2	5	4	3	4	4	5	5	5	5	5	5	128
4	5	4	5	5	5	5	5	3	5	4	4	5	4	2	5	4	5	5	2	4	5	5	5	5	4	5	3	4	5	5	5	141
1	5	4	2	4	3	5	2	3	1	3	5	1	2	5	5	5	4	3	1	3	3	4	1	3	3	3	4	1	1	3	5	98
5	5	4	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	151

Anexo 4: Autorización para desarrollar investigación



“AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD”

SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA
DESARROLLAR INVESTIGACIÓN.

SEÑOR (A) DRA. DIGNA ISABEL ROSALES FARFÁN

**DIRECTOR(A) DEL INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO
HERMANO**

VICTORINO ELORZ GOICOECHEA-SULLANA

Gina Espinoza Saldarriaga, DNI 40008221, Estudiante de Maestría en Docencia Universitaria de la UCV-Piura, ante usted me presento y expongo lo siguiente:

Que, habiendo obtenido la autorización de desarrollo de la presente investigación, Estrategias de autocuidado para disminuir el estrés laboral en docentes del Instituto Superior Pedagógico Público Hermano Victorino Elorz Goicoechea Sullana, 2020 ; solicito a usted coordinar con quien corresponda la debida autorización para poder desarrollar Trabajo de investigación de Maestría en docencia Universitaria..

Por lo tanto:

Espero ser atendido en mi petición.

Sullana, 02 de noviembre de 2020

.....
GINA ESPINOZA SALDARRIAGA

DNI 40008221

Anexo 5: Autorización para aplicación de instrumentos



“AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD”

SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA LA
APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS DE
RECOLECCIÓN DE DATOS.

SEÑOR (A) DRA. DIGNA ISABEL ROSALES FARFÁN
DIRECTOR(A) DEL INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO
HERMANO
VICTORINO ELORZ GOICOECHEA-SULLANA

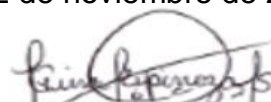
Gina Espinoza Saldarriaga, DNI 40008221, Estudiante de Maestría en Docencia Universitaria de la UCV-Piura, ante usted me presento y expongo lo siguiente:

Que, habiendo obtenido la autorización de desarrollo de la presente investigación, Estrategias de autocuidado para disminuir el estrés laboral en docentes del Instituto Superior Pedagógico Público Hermano Victorino Elorz Goicoechea Sullana, 2020 ; solicito a usted coordinar con quien corresponda la debida autorización para poder aplicar los instrumentos de recolección de datos, denominado CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL ESTRÉS LABORAL(Zavaleta, 2018), desde el día 10 de noviembre hasta el 17 de 7:00 pm a 9:00 pm vía Zoom.

Por lo tanto:

Espero ser atendido en mi petición.

Sullana, 02 de noviembre de 2020



GINA ESPINOZA SALDARRIAGA
DNI 40008221

Anexo 6: Autorización para aplicar Programa de investigación



“AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD”

MAESTRANTE

ESPINOZA SALDARRIAGA GINA

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR PROGRAMA DE ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO.

De mi mayor consideración

Vista la solicitud de Gina Espinoza Saldarriaga, estudiante de Maestría en Docencia Universitaria de la UCV-Piura, sobre la autorización para aplicar el Programa de Estrategias de autocuidado para disminuir el estrés laboral en docentes del Instituto Superior Pedagógico Público Hermano Victorino Elorz Goicoechea Sullana, 2020, se dispone autorizar a la investigadora para que aplique el mencionado Programa.

Atentamente,

Sullana, 06 de noviembre de 2020



DIRECTORA



Anexo 8: La propuesta

Programa de estrategias de autocuidado para disminuir el estrés laboral en docentes del instituto superior pedagógico público Hno. Victorino Elorz Goicoechea Sullana

I. Datos informativos:

Dirigido a:

N° de participantes máximo: 30 docentes

N° de participantes mínimo: 20 docentes

Número de sesiones: 12 Sesiones Virtuales

II. Objetivos del Programa

Objetivo General:

- Disminuir el estrés laboral mediante el uso de estrategias de autocuidado en docentes del instituto superior pedagógico público Hno. Victorino Elorz Goicoechea Sullana.

Objetivos Específicos:

- Reconocer al abrazo como una necesidad por los beneficios que proporciona a la salud desde la perspectiva integral.
- Tomar conciencia acerca de la importancia del ejercicio físico.
- Aprender una herramienta indispensable para el autocuidado como es la relajación.
- Aprender qué son los ejercicios de respiración y en qué consisten

- Enseñar que es la meditación y cómo puede mejorar nuestra capacidad de relajación, concentración y nuestra productividad.
- Explicar qué es la amistad y que aportes tiene para nuestras vidas.
- Analizar el significado de la generosidad y su práctica en la vida diaria.
- Reflexionar sobre la importancia de la comunicación y su relación con el autocuidado
- Comprender que contamos con una serie de recursos y fortalezas para potenciar nuestra vida y la de los demás.
- Descubrir el modo de incrementar nuestra felicidad interrelacionando los diferentes espacios de nuestra vida.
- Identificar estilos de vida saludables que podamos practicar al interior de nuestras familias.
- Asumir un compromiso personal relacionado con los estilos de vida saludables.

Sesión N°1

Título: “La necesidad de abrazarnos”

Ambiente: Ambiente virtual

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
Reconocer al abrazo como una necesidad por los beneficios que proporciona a la salud desde la perspectiva integral.	Actividad de Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Se da la bienvenida y se les da a conocer el objetivo de la sesión mediante la plataforma de zoom. - Se les explica las pautas correspondientes para la aplicación de la sesión. - Se recalcan las normas de convivencia en entornos virtuales mediante un flyer gráfico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plataforma de zoom. - Diapositivas 	10'	
	Actividad de Proceso	<ul style="list-style-type: none"> - DINÁMICA: Se compartirá en pantalla una lista de características del abrazo y se pedirá a cada participante que las ordene según orden de prioridades. Se creará entre todos los participantes un decálogo del abrazo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plataforma de zoom. - Diapositivas 	20'	

		- El facilitador expondrá qué es el abrazo, sus beneficios y modalidades.			
	Actividad de cierre	<ul style="list-style-type: none"> - Se pide que de forma voluntaria se elija algún punto del decálogo que se desee comentar resaltando el porqué es una necesidad para el ser humano. - El facilitador realiza el cierre resaltando los puntos más importantes de la sesión. 	- Plataforma de zoom.	10'	

Sesión N°2

Título: “¡A movernos!”

Ambiente: Ambiente virtual

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
Tomar conciencia acerca de la importancia del ejercicio físico	Actividad de Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo y bienvenida - Corto animado: “Paco, el cocodrilo que no hacía ejercicio” https://www.youtube.com/watch?v=a39Ev6yx8H4 	<ul style="list-style-type: none"> - Plataforma de zoom. - Video 	10'	
	Actividad de Proceso	<ul style="list-style-type: none"> - DINÁMICA: Con anterioridad se pedirá a los participantes que vistan ropas cómodas y dispongan de un espacio, no necesariamente muy grande, lo suficiente para estirar brazos y piernas. Se compartirá pantalla poniendo el siguiente video para ser realizado por los participantes y el facilitador(a) estimulará a su realización. https://www.youtube.com/watch?v=l4BSdHu2J6k 	<ul style="list-style-type: none"> - Plataforma de zoom. - Diapositivas - Ropa cómoda y espacio mínimo para mover brazos y piernas en casa. - Video de ejercicios 	20'	

		<ul style="list-style-type: none"> - Seguidamente se hará una lluvia de ideas sobre los beneficios de los ejercicios realizados. - Se concluirá esta parte con la técnica de psicoeducación: Beneficios del ejercicio físico. 			
	Actividad de cierre	<ul style="list-style-type: none"> - Socialización de la experiencia. - El facilitador realiza el cierre motivando a la toma de conciencia de lo que representa el ejercicio físico para la vida. 	- Plataforma de zoom.	10'	

Sesión N°3

Título: “Relajado me siento mejor”

Ambiente: Ambiente virtual

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
Aprender una herramienta indispensable para el autocuidado como es la relajación	Actividad de Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo y bienvenida - Dinámica: ¿Cuánto sabes de relajación? Se contestará un cuestionario google y los resultados se verán de inmediato arrojando porcentajes de conocimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plataforma de zoom. - Cuestionario google 	10'	
	Actividad de Proceso	<ul style="list-style-type: none"> - DINÁMICA: Se les pedirá que se pongan cómodos en sus sillas para realizar un ejercicio de relajación en el lugar donde están, Relajación cuello –hombros. - Se pedirá, de manera voluntaria, que compartan las sensaciones que han experimentado durante la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plataforma de zoom. - Video de youtube 	20'	

	Actividad de cierre	<ul style="list-style-type: none"> - Se compartirá un material con los beneficios de la relajación y la necesidad de practicarla. - El facilitador realiza el cierre estimulando a los participantes a realizar un compromiso consigo mismos, para incorporar la relajación en su rutina diaria. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plataforma de zoom. 	10'	
--	----------------------------	--	---	------------	--

Sesión N°4

Título: “Respirando bien se vive mejor”

Ambiente: Ambiente virtual

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
Aprender qué son los ejercicios de respiración y en qué consisten	Actividad de Inicio	<ul style="list-style-type: none">- Saludo y bienvenida- DINÁMICA. A través de una lluvia de ideas se utilizará la página de IdeaBoardz para apuntar todo lo que los participantes conozcan o entienda sobre ejercicios de respiración, en caso las ideas se repitan se dará un like, así al final se ordenarán las ideas teniendo primero las que se han repetido más.	- Plataforma de zoom.	10'	
	Actividad de Proceso	<ul style="list-style-type: none">- DINÁMICA:- Se verá un video sobre la respiración y sus beneficios https://www.youtube.com/watch?v=401tuogEcF0	- Plataforma de zoom.	20'	

		<ul style="list-style-type: none"> - Después de ver el video se estimulará a realizar una práctica de la técnica de respiración sentados (será dirigido por el facilitador). - Lluvia de ideas para socializar el aprendizaje. 			
	Actividad de cierre	<ul style="list-style-type: none"> - Se pedirá testimonios acerca de la experiencia realizada. - El facilitador compartirá el material preparado sobre la respiración purificante. 	- Plataforma de zoom.	10'	

Sesión N°5

Título: “Aprendiendo a Meditar”

Ambiente: Ambiente virtual

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
Enseñar que es la meditación y cómo puede mejorar nuestra capacidad de relajación, concentración y nuestra productividad.	Actividad de Inicio	<p>- Saludo y bienvenida. Se les pide que estén cómodos.</p> <p>- DINÁMICA: Escuchar música.</p> <p>Se da una breve explicación sobre que escuchar música tiene muchos beneficios, tantos, que la música está siendo utilizada terapéuticamente.</p> <p>Se pondrá una melodía suave y se dirigirá este momento para que se centren en el sonido y la vibración de cada nota.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=WjO_098iXOw</p>	<p>- Plataforma de zoom.</p> <p>- Música relajante de meditación</p>	10'	
	Actividad de Proceso	<p>- TÉCNICA PSICOEDUCATIVA: El facilitador compartirá pantalla y explicará qué es la meditación, para que sirva, sus beneficios.</p>	<p>- Plataforma de zoom.</p> <p>- Diapositivas</p> <p>-</p>	20'	

		<ul style="list-style-type: none"> - DINÁMICA: Se realizará una práctica de meditación con los presentes. https://www.youtube.com/watch?v=qdmk1jNrlt0 	<ul style="list-style-type: none"> - Música relajante de meditación 		
	Actividad de cierre	<ul style="list-style-type: none"> - Se compartirá un flyer con los beneficios de la meditación. - Se pedirá a un(a) participante que socialice su experiencia en esta sesión. - Se agradece su asistencia invitando a todos a continuar con esta práctica de meditación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plataforma de zoom. - Flyer 	10'	

Sesión N°6

Título: “Cultivando la amistad”

Ambiente: Ambiente virtual

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
Explicar qué es la amistad y que aportes tiene para nuestras vidas.	Actividad de Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo y bienvenida. - DINÁMICA: Se proyectará un video relacionado a la amistad y se procederá a comentarlo entre todos lo visto https://www.youtube.com/watch?v=RJnJ-6gjkCY 	<ul style="list-style-type: none"> - Plataforma de zoom. - Video. 	10'	
	Actividad de Proceso	<ul style="list-style-type: none"> - DINAMICA: Lluvia de palabras en Mentimeter. El facilitador compartirá en la pantalla una pregunta y dará opción para que cada participante responda una palabra en la página de Mentimeter desde su dispositivo, después se compartirán los gráficos que se hayan creado en Mentimeter, donde las palabras más grandes serán las que más hayan utilizado los participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plataforma de zoom. - Mentimeter. 	20'	

		- El facilitador utilizará todas las respuestas y expondrá la temática de la amistad, interactuando a la vez con las inquietudes de todos los participantes.			
	Actividad de cierre	<ul style="list-style-type: none"> - DINAMICA: Escribir una carta para un amigo(a) a quien agradecerle de forma concreta por lo que ha hecho en nuestras vidas. - El facilitador despedirá la sesión reflexionando sobre la actividad realizada. 	- Plataforma de zoom.	10'	

Sesión N°7

Título: “Educándonos en generosidad”

Ambiente: Ambiente virtual

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
Analizar el significado de la generosidad y su práctica	Actividad de Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo y bienvenida. - DINÁMICA: ¿Qué sabemos de la generosidad? A través de una lluvia de ideas se recibirá las respuestas de quienes participan, cada idea dada será escrita en la página 	<ul style="list-style-type: none"> - Plataforma de zoom. 	10'	
en la vida diaria.		IdeaBoardz, en caso las ideas se repitan se dará un like, así al final se ordenarán las ideas teniendo primero las que se han repetido más. Se dejará la lluvia de ideas abierta para ser utilizada después.	<ul style="list-style-type: none"> - IdeaBoardz 		

<p>Actividad de Proceso</p>	<ul style="list-style-type: none"> - DINÁMICA: Se facilitará a los participantes un Cuestionario con preguntas abiertas en un Formulario de Google cuyo propósito será plantear situaciones donde el participante tenga la posibilidad de resolverlas libremente demostrando conocimientos sobre cómo actúan las personas generosas. - El facilitador utilizará los casos propuestos en el cuestionario y compartirá cada uno de ellos a través de imágenes y, a través de una técnica dialógica, desarrollará su exposición. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plataforma de zoom. - Formulario de Google. - Imágenes. 	<p>20'</p>
<p>Actividad de cierre</p>	<ul style="list-style-type: none"> - DINÁMICA: Se proyectará en pantalla las ideas registradas en la dinámica de inicio y se pedirá a los participantes si agregarían algo más o retirarían su idea dada, o tal vez, la ratifican con contenidos diferentes. - El facilitador comentará la actividad realizada, haciendo un cierre de la temática. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plataforma de zoom. - IdeaBoardz 	<p>10'</p>

Sesión N°8 Título: “Lo digo sin palabras”

Ambiente: Ambiente virtual

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
Reflexionar sobre la importancia de la comunicación y su relación con el autocuidado.	Actividad de Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo y bienvenida. - DINÁMICA: “Charadas” Se iniciará la sesión con todos teniendo las cámaras encendidas, se jugará chadaradas con una persona voluntaria, quien elegirá una palabra e intentará que los demás participantes la adivinen solo con los movimientos de su cuerpo y gestos. 	- Plataforma de zoom.	10’	
	Actividad de Proceso	<ul style="list-style-type: none"> - DINÁMICA: Se proyectará el corto animado: “Apariencia y Realidad Lenguaje del cuerpo”. https://www.youtube.com/watch?v=YMpcVkh_FgM - Se dividirá a los participantes en grupos proporcionales a la cantidad de integrantes. Se recomienda no mayor a 5 integrantes. Se les dará 3 	<ul style="list-style-type: none"> - Plataforma de zoom. - Diapositivas - Corto animado 	20’	

		<p>preguntas para que desarrollen, con respecto de lo proyectado.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se retornará al grupo integrado y se socializará las conclusiones. - El facilitador dirigirá de modo que se integren las respuestas, motivando la participación grupal, y explicará brevemente qué significa que el cuerpo habla. 			
	Actividad de cierre	- El facilitador realiza el cierre resaltando los puntos más importantes de la sesión.	- Plataforma de zoom.	10'	

Sesión N°9

Título: “Potenciando nuestra vida”

Ambiente: Ambiente virtual

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
Comprender que contamos con una serie de recursos y fortalezas para potenciar nuestra vida y la de los demás.	Actividad de Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo y bienvenida. - DINÁMICA: Lluvia de ideas: ¿Qué es el equilibrio y cuándo lo identificamos en nuestras vidas? Se utilizará nuevamente la página de IdeaBoardz para apuntar todas las ideas dadas por los participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plataforma de zoom. - IdeaBoardz. 	10'	
	Actividad de Proceso	<ul style="list-style-type: none"> - DINAMICA: Se proyectará el Corto Animado: “Cuerdas” https://www.youtube.com/watch?v=4INwx_tmTKw y se comentará lo visto. El facilitador guiará la reflexión formulando preguntas: ¿Qué significa hablar de equilibrio en ese corto animado? ¿Dónde distinguimos desequilibrio? ¿Qué características 	<ul style="list-style-type: none"> - Plataforma de zoom. - Corto animado. 	20'	

		<p>tiene la persona a la que identificamos equilibrada? ¿Qué lecciones hemos recibido hoy?</p> <p>- Se dará una explicación sobre el equilibrio humano.</p>			
	Actividad de cierre	<p>- DINAMICA: Se pedirá a dos o tres participantes que comenten la escena que más les impactó y que retos les deja en su vida.</p> <p>- El facilitador realizará un cierre con lo más resaltante de las participaciones en la última dinámica.</p>	- Plataforma de zoom.	10'	

Sesión N°10

Título: “Aprendiendo a ser feliz”

Ambiente: Ambiente virtual

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
<p>Descubrir el modo de incrementar nuestra felicidad interrelacionando los diferentes espacios de nuestra vida.</p>	<p>Actividad de Inicio</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo y bienvenida. - DINÁMICA: Video “¿Qué es la Risoterapia?” https://www.youtube.com/watch?v=XBY-0pczabA - El facilitador comentará brevemente la importancia de la risoterapia en esta sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plataforma de zoom. - Video. 	<p>10'</p>	
	<p>Actividad de Proceso</p>	<p>- TÉCNICA PSICOEDUCATIVA:</p> <p>Se proyectarán diapositivas sobre los siete consejos para ser feliz y el facilitador de modo simultáneo pedirá a los participantes realizar lluvia de ideas, las mismas que utilizará para sus argumentos en la técnica psicoeducativa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Plataforma de zoom. - Diapositivas 	<p>20'</p>	

	Actividad de cierre	<ul style="list-style-type: none"> - DINÁMICA: Se pedirá a cada participante que elabore una carta a su yo del futuro en la página FUTUREME y seleccione una fecha para que le sea enviada a su correo. - Se conversará sobre la experiencia de escribirse a sí mismo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plataforma de zoom. - https://www.futureme.org/letters/new 	10'	
--	----------------------------	---	--	------------	--

Sesión N°11

Título: “Yo me cuido, tú te cuidas, nos cuidamos”

Ambiente: Ambiente virtual

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
Identificar estilos de vida saludables que podamos practicar al interior de nuestras familias.	Actividad de Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo y bienvenida - Música: “Cómete el mundo, hábitos saludables al ritmo de la música de los alumnos de Fingoi”: https://www.youtube.com/watch?v=M7iYMEyHLcE&t=2s 	<ul style="list-style-type: none"> - Plataforma de zoom. - Video 	10'	
	Actividad de Proceso	<ul style="list-style-type: none"> - DINÁMICA: Se mostrará una diapositiva a los asistentes con una lista de hábitos saludables y se pedirá que realicen un cuento en el que deben estar incluidos la mitad o más de los hábitos señalados, pueden incluir otros que conozcan. Se les dará 12 minutos para que realicen su redacción. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plataforma de zoom. - Diapositivas 	20'	

		<ul style="list-style-type: none"> - De manera aleatoria se señalará a los asistentes para que lean a sus cuentos. - El facilitador resaltará, mediante comentarios, el uso de los hábitos saludables en las narraciones. 			
	Actividad de cierre	- El facilitador realiza el cierre resaltando los puntos más importantes de la sesión.	- Plataforma de zoom.	10'	

Sesión N°12

Título: “Me comprometo conmigo mismo”

Ambiente: Ambiente virtual

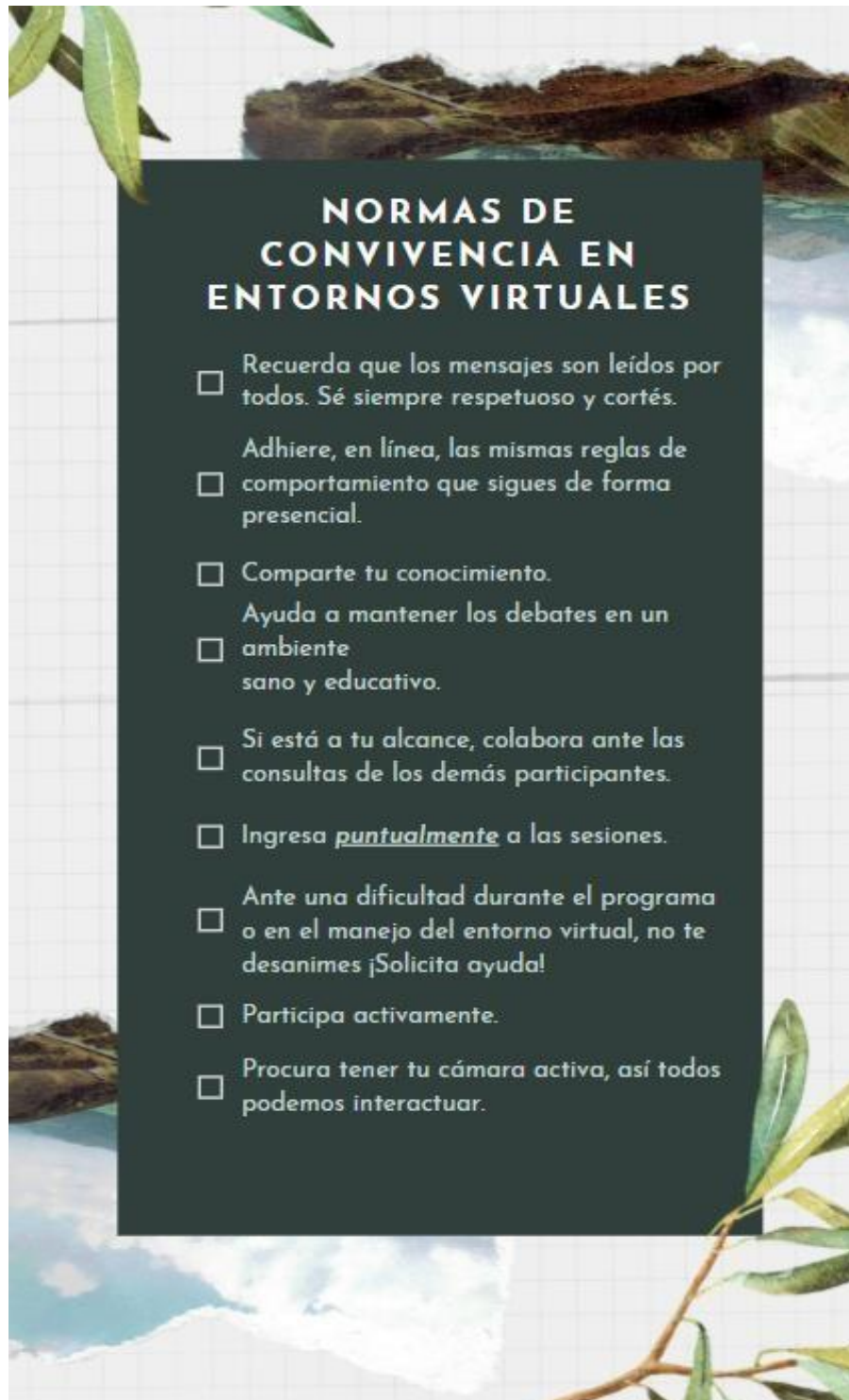
OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
Asumir un compromiso personal relacionado con los estilos de vida saludables	Actividad de Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo y bienvenida. - Se mandará mediante el chat de zoom la letra de la canción “Hoy” de Gloria Estefan y del mismo modo se proyectará el video con la canción y la letra para cantarla en grupo. <p>https://www.youtube.com/watch?v=HAay4DZX67E</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Plataforma de zoom. - Video 	10'	
	Actividad de Proceso	<ul style="list-style-type: none"> - DINÁMICA: El facilitador realizará un resumen del programa, mencionando los temas tratados en diapositivas con los títulos y objetivos de cada sesión, y recordando algunos detalles relevantes de cada una, cada participante compartirá cómo se sintió durante las sesiones del programa, la sesión 	<ul style="list-style-type: none"> - Plataforma de zoom. - Diapositivas - Documento de compromiso 	20'	

		<p>que le marcó más o le pareció más interesante y el porqué de esto.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se le entregará a cada uno un documento que deberán llenar expresando su compromiso y de qué manera lo realizarán. 			
	Actividad de cierre	<ul style="list-style-type: none"> - Se estimulará a los participantes a compartir sus compromisos - El facilitador realiza el cierre resaltando los puntos más importantes del programa y agradeciendo la participación de todos. 	- Plataforma de zoom.	10'	

ANEXOS

SESIÓN 1 “La necesidad de abrazarnos”

ACTIVIDAD DE INICIO



ACTIVIDAD DE PROCESO

Características del abrazo

Los participantes ordenarán según el nivel de importancia que consideren a criterio propio las características propuestas por Torrado (2012) respecto del abrazo:

- Es agradable.
- Alivia las tensiones.
- Ahuyenta la soledad.
- Abre la puerta a los sentimientos.
- Fortalece la autoestima.
- Demora el envejecimiento. Los abrazantes se mantienen jóvenes por más tiempo.
- Ayuda a dominar el apetito; comemos menos cuando nos alimentamos con abrazos, entre otras cosas porque tenemos los brazos ocupados estrechando a los demás.
- Mantiene en buen estado los músculos de brazos y hombros.
- Es democrático; cualquier persona es candidata a recibir un abrazo.
- Hace más felices los días felices, y más soportables los días insoportables.
- Imparte sentimientos de arraigo.
- Llena vacíos de la vida.
- No requiere de un lugar especial, cualquier sitio es el lugar idóneo para dar y recibir abrazos.

Después de realizar la actividad anterior, se procederá a explicar qué es el abrazo, sus beneficios y modalidades:

Definición

Según lo planteado por Torrado (2012), el abrazo es una forma especial de tocar, una forma que hace que uno se acepte mejor a sí mismo/a y al mismo tiempo sea más aceptado por los demás, es un instinto universal, una respuesta natural que se da ante sentimientos de afecto, de compasión, de necesidad, de alegría. Etimológicamente es estrechar, ceñir con los brazos, algunos de sus sinónimos son apretón, achuchón, estrujón. Es un instrumento de comunicación sin palabras que permite expresar y otorgar un poder beneficioso no solo de parte de quien lo ofrece sino de quien lo recibe.

Beneficios

Algunos beneficios planteados por Acaro (2017):

1. Incrementa la confianza y la seguridad.
2. Disminuye el enojo y la apatía.
3. Favorece la felicidad y mejora el estado de ánimo, pues eleva la serotonina.
4. Fortalece el sistema inmune aumentando la producción de glóbulos blancos.
5. Incrementa la autoestima.
6. Relaja los músculos
7. Libera la tensión del cuerpo equilibrando el sistema nervioso.
8. Disminuye la presión arterial.
9. Reduce el riesgo de padecer demencia.
10. Rejuvenece el cuerpo estimulando el oxígeno en la sangre.

Tipos

Según Papa (2020) algunos tipos de abrazos son:

Abrazo “de oso”: Es aquel en el que quien da el abrazo se curva sobre el otro y quien recibe ese abrazo apoya su cabeza en el hombro o el pecho del otro, además de rodear la cintura con sus brazos. Este tipo de abrazo es típico entre padres e hijos, abuelos y nietos y también en la pareja. Transmite mensajes del tipo “cuenta conmigo”, “te apoyo”, “comparto tu tristeza” o “estoy aquí”.

Abrazo “de mejillas”: Demuestra ternura y bondad. Es típico entre amigos o familiares de segundo orden. Se da de pie, sentados o una persona parada y la otra sentada. No requiere un contacto físico completo y es ideal para un momento de felicidad.

Abrazo de “A”: Las personas están de pie frente a frente y colocan los brazos alrededor de los hombros del otro, apoyando la cabeza en el hombro del otro y el cuerpo se inclina hacia adelante levemente, aunque no hay ningún contacto por debajo de los hombros. Este abrazo es más formal.

Abrazo “sándwich”: Se da entre tres, quedando una persona en el medio de las otras dos. Es un abrazo típico de las familias, donde los padres se encuentran en los laterales y los hijos dentro. También se da entre un grupo de amigos.

Abrazo impetuoso: Es breve, se caracteriza por un “abrazador” que echa los brazos en el cuerpo del otro. Otra manera de dar este abrazo es cuando dos personas corren a encontrarse y se estrechan con pasión.

Abrazo de grupo: Es para amigos más íntimos o familiares, donde todos se colocan en círculo y se rodean cinturas y hombros. Una de las variables es que haya una persona en el centro y todos los demás se abracen entre sí.

Abrazo de costado: Es el típico abrazo para dos personas que caminan juntas, como pueden ser las parejas. Se toman o de la cintura o de los hombros. Es juguetón y alegre.

Abrazo de espalda: El que abraza rodea con sus brazos la cintura de la otra persona y luego se acerca a esta. Demuestra afecto, agradecimiento y felicidad.

Abrazo de corazón: Se inicia con dos personas frente a frente, de pie. Los hombros rodean espalda y hombros, las cabezas se juntan y se establece un mayor contacto físico. Es un abrazo muy tierno, expresa amor puro e incondicional, devoción, entrega. Es sublime, largo y genuino.

SESIÓN 2 “¡A movernos!”

ACTIVIDAD DE INICIO

Corto animado

“Paco el cocodrilo que no hacia ejercicios”:
<https://www.youtube.com/watch?v=a39Ev6yx8H4>

ACTIVIDAD DE PROCESO

Ejercicios

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=l4BSdHu2J6k>

Beneficios físicos del ejercicio Según

Albala *et al.* (2016).

1. Tonifica los músculos y mantiene el buen funcionamiento de los tendones y las articulaciones.
2. Regula el ritmo cardíaco y ayuda al corazón a trabajar con más eficiencia (bombear correctamente la sangre con menos latidos).
3. Disminuye el colesterol y mantiene las arterias limpias y flexibles (previene la arteriosclerosis). Por lo tanto, la sangre puede circular en mayor cantidad y más deprisa cuando el cuerpo lo necesita.
4. Reduce la hipertensión arterial.
5. Hacer deporte también mejora la función respiratoria y la oxigenación del cerebro.
6. Regula el exceso de peso e incrementa la quema de calorías. Por eso previene la obesidad y, consecuentemente, el riesgo de tener diabetes tipo II.
7. Contribuye a eliminar toxinas del organismo. Eso lo convierte en un factor de protección contra el cáncer.
8. Ayuda a tener más energía para afrontar las actividades de la vida diaria.
9. Reduce el impacto del estrés sobre la salud física y psicológica.
10. Ayuda a estar más relajado y a dormir mejor (sobre todo si se practica hacia la mitad del día: a mediodía o primeras horas de la tarde).

11. Facilita las relaciones sociales y la resolución de conflictos, especialmente los deportes que se practican en equipo. Entre los valores en los que educan deportes como el fútbol hay la inclusión social y la cooperación.
12. Mantiene el estado de ánimo positivo, por el efecto de las endorfinas. Reduce los síntomas de la ansiedad y de la depresión. Aumenta las defensas ante numerosas enfermedades.
13. Todo ello contribuye a alargar la esperanza de vida

Beneficios psicológicos del ejercicio

Según Reynaga-Estrada *et al.* (2016)

Aumenta	Disminuye
-Eficiencia en el trabajo	-Abuso de alcohol
-Rendimiento académico	-Enfado/cólera
-Actividad	-Ansiedad
-Confianza	-Confusión -Depresión
-Estabilidad emocional	-Dismenorrea
-Independencia	-Dolores de cabeza
-Funcionamiento intelectual	-Hostilidad
-Locus interno de control	-Fobias
-Memoria	-Comportamiento psicótico
-Estados de ánimo	-Consecuencias del estrés
-Percepción	-Tensión
-Popularidad	-Riesgo de enfermedad coronaria
-Imagen corporal positiva	-Problemas de espalda
-Autocontrol	-Tabaquismo
-Satisfacción sexual	
-Bienestar	
-Absentismo laboral	

SESIÓN 3 “Relajado me siento mejor”

ACTIVIDAD DE INICIO

Cuestionario Google (Verdadero/Falso)

1. Disminuye el tono muscular
2. Permite el afloramiento ocasional de contenidos inconscientes.
3. Da una sensación de calor interno y cutáneo.
4. Aumenta la actividad del Sistema Nervioso Parasimpático.
5. Permite la liberación cerebral de endorfinas

Según (Albala et al, 2016), todos estos beneficios son verdaderos.

ACTIVIDAD DE PROCESO

Relajación de cuello y hombros

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=o2bV4OBQ2Y4&t=57s>

ACTIVIDAD DE CIERRE

Los principales beneficios de la relajación en el día a día

Estos son los principales aspectos beneficiosos para la salud física y mental que nos aporta la relajación planteados por Avance psicólogos (2020):

1. Ayuda a concentrarse

Se ha comprobado que la relajación es una especie de “borrón y cuenta nueva” en lo que respecta a nuestra capacidad para concentrarnos en una tarea. Por eso, por ejemplo, tomarse un descanso de cinco o diez minutos cuando estamos realizando una tarea complicada y que nos cuesta suele servir para que la terminemos más rápidamente que si no hubiésemos hecho esa pausa.

2. Nos ayuda a desconectar de preocupaciones inútiles

Es muy frecuente que, cuando notamos que en nuestras vidas hay problemas no resueltos, esta idea nos ronde la cabeza durante horas, sin que eso implique que hagamos algo para solucionarlo. De hecho, esa angustia nos puede llevar a ir aplazando el momento en el que nos ponemos manos a la obra con esa tarea pendiente, dado que intentamos alejar esos pensamientos de nuestra mente. La relajación nos permite salir de ese círculo vicioso en el que la angustia llama a más angustia, y nos ayuda a centrarnos en el presente, lo cual nos vuelve más propensos a atender nuestras responsabilidades sin miedo a sentirnos mal.

3. Nos vuelve más resistentes a los problemas de digestión

Una de las áreas del funcionamiento de nuestro organismo en la que antes se notan los efectos negativos de la ansiedad es la digestión. Como al entrar en el

estado ansioso nuestro cuerpo se pone como prioridad reaccionar lo más rápidamente posible ante las exigencias del aquí y el ahora, deja de darle tanta importancia a los procesos cuya meta está situada a medio o largo plazo, y esto se nota en nuestros intestinos y estómago. Por eso, saber relajarse ayuda también a no tener dolores de vientre, diarrea y problemas similares.

4. Ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro

Como hemos visto, si aprendemos a combatir adecuadamente la ansiedad, estaremos consiguiendo desencadenar toda una serie de efectos positivos sobre nuestra salud que se derivan de este hecho, a modo de reacción en cadena. Esto es así porque se ha visto que el exceso de ansiedad acelera el desgaste de los tejidos del cuerpo una vez hemos dejado atrás el punto culminante de la juventud. Entre los 24 y los 27 años. Esto se nota sobre todo en la calidad de la piel, pero también en muchos otros órganos que no vemos directamente y cuyo funcionamiento se va entorpeciendo a medida que pasan las décadas.

5. Nos evita caer en conflictos inútiles

Muchos de los enfrentamientos, discusiones y peleas por las que pasamos a lo largo de nuestras vidas se deben a que no somos capaces de ver las cosas con perspectiva: considerar la posibilidad de que todo se deba a un malentendido, no dar pie a crear situaciones que no benefician a nadie, y, en definitiva, no caer en la lucha de egos. Estar relajados contribuye a adoptar una postura más neutral y descriptiva acerca de lo que nos ocurre, y de esta manera evitamos más situaciones de drama que podríamos habernos ahorrado.

SESIÓN 4: “Respirando bien se vive mejor”

ACTIVIDAD DE PROCESO

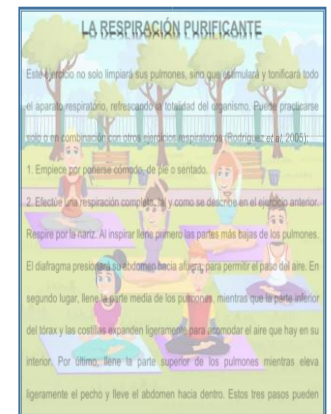
Video: <https://www.youtube.com/watch?v=401tu0qEcF0>

ACTIVIDAD DE CIERRE

LA RESPIRACIÓN PURIFICANTE

Este ejercicio no solo limpiará sus pulmones, sino que estimulará y tonificará todo el aparato respiratorio, refrescando la totalidad del organismo. Puede practicarse solo o en combinación con otros ejercicios respiratorios (Rodríguez *et al*, 2005):

- 1. Empiece por ponerse cómodo, de pie o sentado.**
- 2. Efectúe una respiración completa, tal y como se describe en el ejercicio anterior. Respire por la nariz. Al inspirar llene primero las partes más bajas de los pulmones. El diafragma presionará su abdomen hacia afuera, para permitir el paso del aire. En segundo lugar, llene la parte media de los pulmones, mientras que la parte inferior del tórax y las costillas expanden ligeramente para acomodar el aire que hay en su interior. Por último, llene la parte superior de los pulmones mientras eleva ligeramente el pecho y lleve el abdomen hacia dentro. Estos tres pasos pueden**



acomodar el aire que hay en su interior. Por último, llene la parte superior de los pulmones mientras eleva ligeramente el pecho y lleve el abdomen hacia dentro. Estos tres pasos pueden

SESIÓN 5 “Aprendiendo a meditar”

ACTIVIDAD DE INICIO

La música como herramienta de terapia

La música es una importante fuente de entretenimiento, aprendizaje y bienestar, así como un estímulo muy poderoso para nuestro cerebro. Con la llegada de técnicas de neuroimágenes como la Resonancia Magnética funcional (RNM funcional), se está logando comprender qué ocurre en el cerebro cuando uno escucha, interpreta, piensa y siente la música, y cómo se puede transformar la estructura y las funciones del cerebro con el entrenamiento musical. Durante la última década, de hecho, ha brotado un gran interés en su utilidad como una herramienta terapéutica en la rehabilitación neurológica, desarrollándose métodos cimentados en música para la mejora en personas con déficits motores, cognitivos, de lenguaje, emocionales y sociales, en diferentes etapas de la vida. Así, por ejemplo, se ha usado musicoterapia en niños y adolescentes con autismo o dislexia, en adultos y adultos mayores afectados por accidente vascular encefálico, enfermedad de Parkinson, demencia y epilepsias. En resumen, la música es usada como instrumento y recurso de salud en distintos contextos. Tanto comunitarios como de salud mental, geriátricos y terapéuticos (Miranda *et al.*, 2017).

ACTIVIDAD DE PROCESO

¿Qué es la meditación? “La meditación no significa “poner la mente en blanco”, ni ir detrás lo bueno y alejarse de los pensamientos negativos. Meditar significa llegar a un acuerdo con las cosas tal y como son. Aceptar las situaciones de nuestra vida, tal como se presentan. Al igual que al aprender a andar en bicicleta o conducir un automóvil, la meditación se

comprende mejor al practicarla. No es algo que se aprende en teoría, sino que debe experimentarse para poder aprenderse. La mayoría de los pensamientos suelen ser sobre el pasado o el futuro, y solemos calificarlos en amplias categorías como “me gusta o no me gusta”. Pero el pasado ya no existe, no hay nada que podamos hacer para cambiarlo. El futuro es solo una fantasía hasta que sucede, y mucho de lo que ocurra en un futuro dependerá de nuestras acciones en el tiempo presente. El único momento que podemos experimentar, es el momento presente y ¡es justo el que muy probablemente evitamos cada día! Lo único que se necesita para aprender a meditar es sentarse disciplinadamente todos los días, darse cuenta de la ola de pensamientos, emociones, sensaciones, juicios, dolores físicos o emocionales, y aprender a estar con ellos sin rechazarlos, sin aferrarse a ninguno. La meditación de atención plena es una disciplina que promueve la responsabilidad personal para evitar que ningún pensamiento o emoción inunde tu cuerpo tanto que te haga explotar. Solo se debe observar la experiencia que se esté viviendo con curiosidad, claridad e interés. Se trata de observar los pensamientos, sensaciones y emociones surgir y luego desaparecer. Con el paso del tiempo, y la práctica constante, este proceso disciplinado disminuirá la agitación mental” (Pérez y Dakini, 2019, p. 47).

Meditación guiada

Posterior a la explicación se guiará una meditación: “Colócate en una posición cómoda, con las piernas cruzadas o sentado en una silla. Coloca tu espalda erguida, recta... los hombros relajados y las manos sobre tus piernas, relajadas... y ahora, comenzaremos a contar del 10 al 1 seguidos de inspiraciones y expiraciones, que iremos combinando de manera

suave y coordinada... Inspiro... expiro 10, Inspiro... Expiro 9, Inspiro... Expiro 8, Inspiro... Expiro 7, Inspiro... Expiro 6, Inspiro... Expiro 5, Inspiro... Expiro 4, Inspiro 3... Expiro, Inspiro... Expiro 2, Inspiro... Expiro 1, Inspiro... Expiro momento presente...Inspiro... Expiro momento irrepetible... ahora dejamos la respiración consciente para pasar a los siguientes enfoques. Ahora enfoca tu atención al sentir de tu pie izquierdo, siéntelo, nada más. Lleva tu atención a la planta, al dorso y a cada dedo. Lo mismo con el otro pie. No olvides tomar algunas respiraciones profundas y sé consciente de ellas. Ahora que tu enfoque se dirija hacia tu muslo izquierdo, siéntelo, nada más. Lleva tu atención a la parte anterior de tu muslo y después a la parte posterior. Lo mismo con tu pierna derecha. No olvides tomar algunas respiraciones profundas y sé consciente de ellas. Ahora enfoca tu atención al área que se encuentra entre los genitales y el ombligo, nada más que tú atención a esa zona. No olvides tomar algunas respiraciones profundas y sé consciente de ellas. Ahora tu enfoque se dirigirá al sentir del centro de tu pecho. Solo siéntela, podrá haber sensaciones más o menos fuertes, no tengas ningún miedo, estás sintiendo. Cualquier sensación, sea cual sea, se irá con solo atenderla. No olvides tomar algunas respiraciones profundas y sé consciente de ellas. Ahora tu atención llévatela a tu hombro derecho, ¿cómo está?, observarlo en toda su forma. Que tú atención se dirija hacia el hombro derecho y hacia el hombro izquierdo. No olvides tomar algunas respiraciones profundas y sé consciente de ellas. Ahora dirige tu atención hacia tu mandíbula. Atiéndela, observa como está, solo siéntela y observa si algo va cambiando mientras la observas. Lleva tu atención, a tu ojo izquierdo y después al derecho. Ahora dirige tu atención entre las cejas. Observa y atiende tus sensaciones en esa zona, solo estas curioseando, atiéndelo y nada más. Y, por último, lleva tu atención a la coronilla, obsérvalo. ¿Qué sientes?”

Se finalizará la meditación volviendo a realizar ejercicios de respiración.

Beneficios de la meditación

Según Rivera (s/f):

BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN

A woman with long brown hair is sitting in a lotus position on a wooden deck. She is wearing a light-colored long-sleeved shirt and dark pants. Her hands are resting on her knees in a mudra. The background is a blurred outdoor setting with greenery. The text is overlaid on a semi-transparent dark grey box.

- Incrementa las emociones positivas
- Incrementa la satisfacción con la vida
- Estimula el sistema inmunológico
- Disminuye los dolores
- Disminuye las inflamaciones
- Incrementa las conexiones sociales
- Disminuye la soledad
- Incrementa la memoria
- Nuevas conexiones neurales
- Aumento de la materia gris del cerebro
- Incrementa el grosor cortical en áreas relacionadas con la atención y la introspección
- Aumento del volumen cerebral en áreas que regulan
- Emociones positivas y autocontrol
- Mejora la empatía y la compasión
- Incrementa la resiliencia

ACTIVIDAD DE CIERRE

Se explicará que por las mañanas es bueno realizar unos ejercicios de conexión con nuestros cuatro planos y por las noches realizaremos la meditación, mínimo 10 minutos y máximo de 30 minutos.

SESIÓN 6 “Cultivando la amistad”

ACTIVIDAD DE INICIO

Video relacionado a la amistad: <https://www.youtube.com/watch?v=RJnJ-6gjkCY>

ACTIVIDAD DE PROCESO

Página Mentimeter: <https://www.mentimeter.com/features/word-cloud>

Preguntas con respuestas de una palabra (se dejarán tres espacios para responder):

- ¿Cómo es un buen amigo?
- ¿Cómo es un buen compañero?
- ¿Se puede mantener una amistad toda la vida?
- ¿Qué serías capaz de hacer por un amigo?
- ¿Qué no harías por tu mejor amigo/a? - Menciona una cualidad de los verdaderos amigos
- ¿Qué defectos tolerarías en un amigo?
- ¿Qué defectos no tolerarías en un amigo?
- ¿Cuáles son las mayores dificultades para mantener una amistad?

Definición de amistad

Es considerada una relación construida a lo largo del tiempo, que puede ser perdurable. Está basada en aspectos como la confianza, la comunicación, la intimidad, el afecto y el conocimiento mutuo, donde se comparten de manera continua sueños y esperanzas, así como se planifican y realizan distintas actividades de mutuo interés (Giró, 2011).

Factores

Zaldivar (2009) menciona algunos factores que facilitan el progreso de un fuerte vínculo de amistad. Entre esos se encuentran:

- a) La proximidad y el sostenimiento de contactos frecuentes, ya que generalmente los individuos eligen a sus amigos entre aquellos que se encuentran físicamente más cercanos y con quienes mantienen contactos sociales frecuentes (e.g., vecinos, compañeros de escuela, etc.).
- b) La semejanza, dado que la amistad surge a partir de la presencia de simpatía y afinidad con el otro.
- c) La complementariedad, que brinda entre los individuos una satisfacción mutua de sus necesidades psicológicas.
- d) La presencia de intercambios satisfactorios, a nivel afectivo y psicológico, que generan gratificación a cada una de las partes.
- e) Otras circunstancias con significado particular, por ejemplo, el hecho de compartir experiencias especiales tales como situaciones de vergüenza o unas gratas vacaciones.

SESIÓN 7 “Educádonos en generosidad”

ACTIVIDAD DE INICIO

Página para hacer la lluvia de ideas: <https://ideaboardz.com/>

ACTIVIDAD DE PROCESO

Se creará un formulario de Google con algunas situaciones que se dan en la vida cotidiana:

Situación	SI	NO	¿Por qué?
Qué harías si encuentras un niño pequeño solo en la calle, ¿te detienes para ayudarlo?			
Si alguien está maltratando a un anciano y tu escuchas eso ¿intervienes para defenderlo?			
Si sube alguien al micro cargando a un bebé pequeño ¿le darías tu asiento?			
Si ves a tu vecino llevando muchas bolsas y se detiene porque pesan demasiado ¿le ayudarías a llevarlas?			
Un estudiante que normalmente es muy alegre y conversador se muestra decaído y silencioso ¿te acercarías a conversar con él?			

SESIÓN N°8 “Lo digo sin palabras”

ACTIVIDAD DE PROCESO

Corto animado

“Apariencia y Realidad Lenguaje del cuerpo”: https://www.youtube.com/watch?v=YMpcVkh_FgM

Preguntas:

- ¿Qué es lo que más te llama la atención en el video?
- ¿Qué significado tienen los dos planos presentados en el video?
- De acuerdo con lo visto: ¿cómo definirías el lenguaje?

El cuerpo habla

Según Guerrero (2017), el cuerpo se comunica siendo el medio de contacto con el entorno, la familia y la cultura. Es decir, es una forma comunicativa que se construye con las vivencias. El cuerpo siempre se dice algo, hasta los últimos segundos de su existencia, va tomando forma con las experiencias vividas en la familia, la sociedad y la cultura, el individuo interactúa con su medio y de éste recibe información. La misma información que va aportando a la evolución psicosocial, emocional, o forjando personalidades y moldeando estructuras socioculturales en los individuos. El cuerpo es el lugar de encuentro, el que reconoce y produce vivencias en la interacción con el mundo, creando unos códigos de comunicación y un propio lenguaje. En esta sociedad multicultural llena de acontecimientos provocados por diferentes actores: el estado, la iglesia, los medios de comunicación, la familia, la escuela, la calle, la ciudad, etc. coexisten el cuerpo y su interacción social. A partir del cuerpo, la expresión se vincula al mundo, a la realidad existente, recreando el contexto y la cotidianidad de forma activa donde no se es un actor pasivo. Es decir, las representaciones mentales que se poseen, se manifiestan a través del

cuerpo, existe una relación directa de la expresión corporal con lo que se dice, se siente y se hace. La cotidianidad no existe sin la presencia del cuerpo porque él hace parte de los lenguajes de significación social.

El lenguaje corporal permite transmitir nuestros sentimientos, actitudes y sensaciones, el cuerpo utiliza un lenguaje muy directo y claro, más universal que el oral, al que acompaña generalmente para matizar y hacer aquel más comprensible. Todos los otros lenguajes verbal o escrito se desarrollan a partir del lenguaje corporal. Los padres conocen los sentimientos de sus hijos a través de este lenguaje, sabemos cuándo un niño está triste, no es necesario que lo diga, sus gestos y movimientos nos lo indican, su energía disminuye, quizás permanece sentado, con la mirada lánguida, su postura corporal encorvada, los hombros caídos, etc.; son signos que nos sirven para interpretar su estado de ánimo. Todo lo contrario, cuando el niño es feliz: saltos, risas, palabras, etc.

SESIÓN 9 “Potenciando nuestra vida”

ACTIVIDAD DE INICIO

Página para hacer la lluvia de ideas: <https://ideaboardz.com/>

ACTIVIDAD DE PROCESO

Corto Animado “Cuerdas”: https://www.youtube.com/watch?v=4INwx_tmTKw

Preguntas:

¿Qué significa hablar de equilibrio en ese corto animado?

¿Dónde distinguimos desequilibrio?

¿Qué características tiene la persona a la que identificamos equilibrada?

¿Qué lecciones hemos recibido hoy?

Equilibrio entre el pensar y el sentir

Según Goleman (1995) tenemos dos cerebros, uno racional y otro emocional, uno influye en el otro, pero es el emocional quien sería el encargado de generar una serie de recursos que potencian al cerebro racional. Lo ideal en la vida es mantener el equilibrio perfecto entre lo que pensamos y lo que sentimos, y para ello se le debe prestar mucha atención al desarrollo de los espacios interpersonales, Ya que vendrían a constituirse en los verdaderos pilares del desarrollo personal. La Inteligencia Interpersonal, la misma que se define como la capacidad para comprender a los demás, distinguir qué cosas

les motivas, ha sido dividida a su vez en cuatro habilidades: Liderazgo, Aptitud de establecer relaciones y mantener las amistades, capacidad de solucionar conflictos y la habilidad para el análisis social. Goleman resalta una característica muy importante de la Inteligencia Interpersonal y es la capacidad de poder distinguir en los demás sus estados de ánimo, temperamento, deseos y al hacerlo poder descifrar y elegir la respuesta más adecuada ante ello.

SESIÓN 10 “Aprendiendo a ser feliz”

ACTIVIDAD DE INICIO

La risa y su importancia

La idea de que la risa se asocia a determinados beneficios de la salud no es nueva, se practica desde hace mucho en medicina (los primeros vestigios se encontrarían en la antigua China e India). Sin embargo, durante las últimas décadas han proliferado diversas terapias e intervenciones clínicas relacionadas con el humor y la risa (Campos, 2015).

La risa es innata en el ser humano, nadie necesita aprenderla; sin embargo, los problemas de la vida moderna tales como el estrés, la ansiedad, etc., parecen llevarnos a reír cada vez menos. Los niños hasta los 6 años ríen un promedio de 300 veces al día, mientras que un adulto que es incluso considerado muy risueño lo hace unas cien, y uno que se considera tiene poco sentido del humor tan sólo unas 15 diarias (Luján, 2013).

Luján (2013), refiere que reír es una de las maneras del organismo para reponerse del estrés cotidiano, pero además plantea algunos otros beneficios de la risa:

- Reír favorece la secreción de serotonina, una neurohormona con efectos calmantes.
- Al reír, el cerebro hace que nuestro cuerpo segregue endorfinas, sedantes naturales del cerebro similares a la morfina, aunque sin efectos secundarios, además, el proceso de liberación de endorfinas y neurotransmisores protege al organismo de infecciones, haciéndolo más resistente ante enfermedades y también fortaleciendo el corazón.
- Potencia la creatividad y la imaginación.

- Produce una sobre oxigenación celular que elimina el aspecto cansado y las ojeras.
- Actúa como masaje: La columna vertebral y las cervicales, donde por lo general se acumulan tensiones, se estiran al reírnos. Además, se estimula el bazo y se eliminan las toxinas.
- Beneficia el aparato digestivo, pues con el movimiento de las carcajadas el diafragma origina un masaje interno que facilita la digestión y ayuda a eliminar los ácidos grasos.
- Previene el infarto y la hipertensión.
- Crea un ambiente familiar mucho más feliz y mejora las relaciones laborales y de cualquier otro tipo.

ACTIVIDAD DE PROCESO

Siete consejos para ser feliz

Según Infante (s/f) estos son:

1. Invertir tiempo y esfuerzo en construir una **red de relaciones sanas** y con un alto grado de intimidad y confianza es una de las vías más seguras hacia el bienestar.
2. El **optimismo** se ha revelado como una actitud importante para el bienestar mental y la salud física.
3. Una actitud abierta hacia las pequeñas **gratificaciones** cotidianas (la gratitud) también parece tener influencia en la sensación de bienestar global a largo plazo.
4. La **autoestima** o rasgos básicos de personalidad como la extraversión y la estabilidad emocional, están relacionados con mayores niveles de felicidad.

5. Trabajar para aumentar nuestras experiencias de concentración y absorción en la tarea que tenemos delante.
6. La búsqueda de un mayor **sentido vital** en nuestras vidas es fuente importante de satisfacción.
7. **Ingresos** para cubrir nuestras necesidades básicas: Estudios recientes muestran, p. e., que la influencia de los ingresos económicos sobre la felicidad sólo es relevante hasta cubrir las necesidades básicas. A partir de un determinado nivel, mayores niveles de ingresos parecen no aportar mayores niveles de felicidad.

SESIÓN N°11 “Yo me cuido, tú te cuidas, nos cuidamos”

ACTIVIDAD DE INICIO

Música: “Cómete el mundo, hábitos saludables al ritmo de la música de los alumnos de Fingoi”:

<https://www.youtube.com/watch?v=M7iYMEyHLcE>

ACTIVIDAD DE PROCESO

Lista de hábitos saludables

Según Albala *et al.* (2016):

- Reír.
- Sentirse querido.
- Comer en familia.
- Salir a caminar.
- Compartir con los amigos.
- Compartir en la familia.
- Ser escuchado.
- Leer un libro.
- Escuchar música.
- Bailar.

SESIÓN N°12 “Me comprometo conmigo mismo”

ACTIVIDAD DE INICIO

Canción “Hoy” de Gloria Estefan: <https://www.youtube.com/watch?v=HAay4DZX67E>

ACTIVIDAD DE PROCESO

Compromiso:

Se le entregará a cada uno un documento que deberán llenar expresando su compromiso y de qué manera lo realizarán, el formato es propuesto por Albala *et al.* (2016).

COMPROMISO DE AUTOCUIDADO

Fecha / /

YO.....

1. Para practicar el autocuidado haré.....

.....

2. Para relajarme voy a.....

.....

3. Para tener una mejor comunicación voy a.....

.....

4. Para tener una vida más saludable voy a.....

.....

Firma

FICHA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

Mensaje al especialista:

En la Universidad César Vallejo – Filial Piura, se está realizando una investigación dirigida a Aplicar estrategias de autocuidado para disminuir el estrés laboral en docentes del Instituto superior Pedagógico Hno. Victorino Elorz Goicoechea-Sullana-2020. Por tal motivo, se requiere de su reconocida experiencia, para corroborar que la propuesta de esta investigación genera los resultados establecidos en la hipótesis. Se agradece por el tiempo invertido.

1. En la tabla siguiente, se propone una escala del 1 al 5, que va en orden ascendente del desconocimiento al conocimiento profundo. Marque con una “X” conforme considere su conocimiento sobre el tema de la tesis evaluada.

1	2	3	4	5
Ninguno	Poco	Regular	Alto	Muy alto

2. Sírvase marcar con una “X” las fuentes que considere han influenciado en su conocimiento sobre el tema, en un grado alto, medio o bajo.

FUENTES DE ARGUMENTACIÓN	GRADO DE INFLUENCIA DE CADA UNA DE LAS FUENTES EN SUS CRITERIOS		
	A (ALTO)	M (MEDIO)	B (BAJO)
a) Análisis teóricos realizados. (AT)	X		
b) Experiencia como profesional. (EP)	X		
c) Trabajos estudiados de autores nacionales. (AN)	X		
d) Trabajos estudiados de autores extranjeros. (AE)	X		
e) Conocimientos personales sobre el estado del problema de investigación. (CP)	X		
f) Su intuición. (I)	X		



Dra. Fernández Mantilla Mirtha

Con el objetivo de corroborar que la hipótesis de esta investigación es correcta, se le solicita realizar la evaluación siguiente:

1. ¿Considera adecuada y coherente la estructura de la propuesta?
Adecuada Poco adecuada ___ Inadecuada ___
2. ¿Considera que cada parte de la propuesta se orienta hacia el logro del objetivo planteado en la investigación?
Totalmente Un poco ___ Nada ___
3. ¿En la investigación se han considerado todos los aspectos necesarios para resolver el problema planteado?
Todos Algunos ___ Pocos ___ Ninguno ___
4. ¿Considera que la propuesta generará los resultados establecidos en la hipótesis?
Totalmente Un poco ___ Ninguno ___
5. ¿Cómo calificaría cada parte de la propuesta?

N	Aspecto/Dimensión/ Estrategia	Excelente	Buena	Regular	Inadecuada
1	Medición de conocimientos previos.	X			
2	Las motivaciones.	X			
3	Las problematizaciones.	X			
4	La didáctica.	X			
5	La evaluación.	X			

6. ¿Cómo calificaría a toda la propuesta?

Excelente X Buena Regular Inadecuada

7. ¿Qué sugerencias le haría a los autores de la investigación para lograr los objetivos trazados en la investigación?

Al aplicar la Propuesta considerar los medios más apropiados para poder llegar a los estudiantes.

A handwritten signature in blue ink, reading "M. Fernández Mantilla Mirtha". The signature is written in a cursive style with a large, decorative flourish at the end.

Dra. Fernández Mantilla Mirtha

FICHA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

Mensaje al especialista:

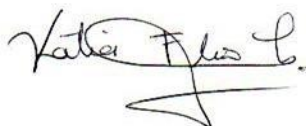
En la Universidad César Vallejo – Filial Piura, se está realizando una investigación dirigida a Aplicar estrategias de autocuidado para disminuir el estrés laboral en docentes del Instituto superior Pedagógico Hno. Victorino Elorz Goicoechea-Sullana-2020. Por tal motivo, se requiere de su reconocida experiencia, para corroborar que la propuesta de esta investigación genera los resultados establecidos en la hipótesis. Se agradece por el tiempo invertido.

3. En la tabla siguiente, se propone una escala del 1 al 5, que va en orden ascendente del desconocimiento al conocimiento profundo. Marque con una “X” conforme considere su conocimiento sobre el tema de la tesis evaluada.

1	2	3	4	5
Ninguno	Poco	Regular	Alto	Muy alto

4. Sírvase marcar con una “X” las fuentes que considere han influenciado en su conocimiento sobre el tema, en un grado alto, medio o bajo.

FUENTES DE ARGUMENTACIÓN	GRADO DE INFLUENCIA DE CADA UNA DE LAS FUENTES EN SUS CRITERIOS		
	A (ALTO)	M (MEDIO)	B (BAJO)
g) Análisis teóricos realizados. (AT)	X		
h) Experiencia como profesional. (EP)	X		
i) Trabajos estudiados de autores nacionales. (AN)	X		
j) Trabajos estudiados de autores extranjeros. (AE)	X		
k) Conocimientos personales sobre el estado del problema de investigación. (CP)	X		
l) Su intuición. (I)	X		



Mg. Flores Ledesma, Katia Ninozca

Con el objetivo de corroborar que la hipótesis de esta investigación es correcta, se le solicita realizar la evaluación siguiente:

8. ¿Considera adecuada y coherente la estructura de la propuesta?
 Adecuada Poco adecuada ___ Inadecuada ___
9. ¿Considera que cada parte de la propuesta se orienta hacia el logro del objetivo planteado en la investigación?
 Totalmente Un poco ___ Nada ___
10. ¿En la investigación se han considerado todos los aspectos necesarios para resolver el problema planteado?
 Todos Algunos ___ Pocos ___ Ninguno ___
11. ¿Considera que la propuesta generará los resultados establecidos en la hipótesis?
 Totalmente Un poco ___ Ninguno ___
12. ¿Cómo calificaría cada parte de la propuesta?

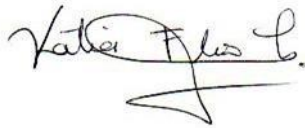
N	Aspecto/Dimensión/ Estrategia	Excelente	Buena	Regular	Inadecuada
1	Medición de conocimientos previos.	<input checked="" type="checkbox"/>			
2	Las motivaciones.	<input checked="" type="checkbox"/>			
3	Las problematizaciones.	<input checked="" type="checkbox"/>			
4	La didáctica.	<input checked="" type="checkbox"/>			
5	La evaluación.	<input checked="" type="checkbox"/>			

13. ¿Cómo calificaría a toda la propuesta?

Excelente X Buena Regular Inadecuada

14. ¿Qué sugerencias le haría a los autores de la investigación para lograr los objetivos trazados en la investigación?

Al aplicar la Propuesta considerar los medios más apropiados para poder llegar a los estudiantes.



Mg. Flores Ledesma, Katia Ninozca

FICHA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

Mensaje al especialista:

En la Universidad César Vallejo – Filial Piura, se está realizando una investigación dirigida a Aplicar estrategias de autocuidado para disminuir el estrés laboral en docentes del Instituto superior Pedagógico Hno. Victorino Elorz Goicoechea-Sullana-2020. Por tal motivo, se requiere de su reconocida experiencia, para corroborar que la propuesta de esta investigación genera los resultados establecidos en la hipótesis. Se agradece por el tiempo invertido.

5. En la tabla siguiente, se propone una escala del 1 al 5, que va en orden ascendente del desconocimiento al conocimiento profundo. Marque con una “X” conforme considere su conocimiento sobre el tema de la tesis evaluada.

1	2	3	4	5
Ninguno	Poco	Regular	Alto	Muy alto

6. Sírvase marcar con una “X” las fuentes que considere han influenciado en su conocimiento sobre el tema, en un grado alto, medio o bajo.

FUENTES DE ARGUMENTACIÓN	GRADO DE INFLUENCIA DE CADA UNA DE LAS FUENTES EN SUS CRITERIOS		
	A (ALTO)	M (MEDIO)	B (BAJO)
m) Análisis teóricos realizados. (AT)	X		
n) Experiencia como profesional. (EP)	X		
o) Trabajos estudiados de autores nacionales. (AN)	X		
p) Trabajos estudiados de autores extranjeros. (AE)	X		
q) Conocimientos personales sobre el estado del problema de investigación. (CP)	X		
r) Su intuición. (I)	X		

Mg. Julio Antonio Rodríguez Azabache

Con el objetivo de corroborar que la hipótesis de esta investigación es correcta, se le solicita realizar la evaluación siguiente:

15. ¿Considera adecuada y coherente la estructura de la propuesta?

Adecuada Poco adecuada ___ Inadecuada ___

16. ¿Considera que cada parte de la propuesta se orienta hacia el logro del objetivo planteado en la investigación?

Totalmente Un poco ___ Nada ___

17. ¿En la investigación se han considerado todos los aspectos necesarios para resolver el problema planteado?

Todos Algunos ___ Pocos ___ Ninguno ___

18. ¿Considera que la propuesta generará los resultados establecidos en la hipótesis?

Totalmente Un poco ___ Ninguno ___

19. ¿Cómo calificaría cada parte de la propuesta?

N	Aspecto/Dimensión/ Estrategia	Excelente	Buena	Regular	Inadecuada
1	Medición de conocimientos previos.	<input checked="" type="checkbox"/>			
2	Las motivaciones.	<input checked="" type="checkbox"/>			
3	Las problematizaciones.	<input checked="" type="checkbox"/>			
4	La didáctica.	<input checked="" type="checkbox"/>			
5	La evaluación.	<input checked="" type="checkbox"/>			

20. ¿Cómo calificaría a toda la propuesta?

Excelente __X__ Buena ____ Regular ____ Inadecuada ____

21. ¿Qué sugerencias le haría a los autores de la investigación para lograr los objetivos trazados en la investigación?

Al aplicar la Propuesta considerar los medios más apropiados para poder llegar a los estudiantes.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'J. A. R. Azabache', is centered on the page. The signature is written in a cursive style with a large initial 'J'.

Mg. Julio Antonio Rodríguez Azabache