

División de Ciencias Sociales y Humanidades

Departamento de Sociología

Coordinación de Psicología Social

“Afrontamiento del Estrés en Docentes y Alumnos de Preparatoria”

Informe de Práctica Profesional que presentan:

Cuevas Sánchez Luis David - 2193080154

Delgado Parra Luis Enrique- 2193020354

Leal Bravo Gabriela - 2172017044

Para obtener el Título de:

Licenciados en Psicología Social

Asesores:



Dr. María Elena Sánchez Azuara



Mtro. Oscar Rodríguez Cerda

Trimestre: 25-P

Iztapalapa, Ciudad de México, Agosto de 2025

Índice.

Introducción.....	3
1. Planteamiento de la problemática objeto de investigación e intervención.....	3
2. Estado del Arte.....	4
2.1 Estudios sobre estrés en el ámbito escolar.	4
2.2 Estudios sobre estrés en el ámbito laboral.	10
3.1 Teoría Del Síndrome General De Adaptación de Hans Selye.....	21
3.1.1 El estrés crónico.	21
3.1.2 El estrés agudo.....	21
3.2 Teoría Transaccional Del Estrés de Lazarus y Folkman.....	22
3.3 Psicología funcional del sí.	23
3.4 Estrés.....	24
3.4.1 El estrés académico.	25
3.5 Resiliencia.....	25
4. Metodología.....	26
Psicodrama.	26
4.1 Justificación.....	27
4.2 Objetivo general.	27
4.3 Objetivos específicos.....	27
4.4 Modelo Investigación - Intervención.	28
4.5 Poblaciones.....	28
5. Diario De Campo.	28
Parte I. Intervención con docentes.	28
Protocolo Sesión 1 Docentes	28
Protocolo Sesión 2 Docentes.	37
Protocolo Sesión 3 Docentes.	44
Parte II. Intervención con alumnos.	51
Protocolo Sesión 1 Alumnos de 4to. A y 4to. B.....	51
Protocolo Sesión 2 Alumnos de 4to. A y 4to. B.....	60
6. Resultados.....	68
6.1 Presentación de resultados.....	68
7. Análisis de resultados.	69
8. Anexos.....	73
8.1 Informe de satisfacción personal.	73
9. Referencias.....	82

Introducción.

En el presente trabajo se abordará el tema del estrés, el cual es un fenómeno que afecta tanto al ámbito laboral como escolar, siendo una de las principales preocupaciones en las sociedades actuales debido a su impacto en la salud mental y física, así como en el rendimiento y las relaciones interpersonales. Por una parte en el entorno laboral existen estresores tales como la relación entre docentes y superiores, la estricta reducción del número de alumnos reprobados, lapsos cortos de tiempo para entrega de evaluaciones, observación constante de su desempeño como docente, poca remuneración económica, entre otros. Mientras que en el ámbito escolar, los estresores principales tienden a ser la relación docente alumno, es decir las expectativas y exigencias por parte de los docentes, así mismo la falta de validación y contención por parte de las personas de su entorno social, por lo tanto las expectativas de éxito por parte de la familia también contribuyen a esta problemática.

También se hablará sobre cómo los docentes y alumnos están afrontando el estrés, ya que cada uno de ellos afrontan el estrés de distintas maneras, sin darse cuenta de estas formas de afrontamiento., así mismo se abordara que tan resilientes están siendo ante las situaciones estresantes que se les presentan, recordando que la resiliencia es la capacidad de una persona para afrontar, adaptarse y recuperarse de situaciones adversas.

La mayoría de investigaciones consultadas sólo son de tipo cuantitativas, las cuales tratan de explicar qué es lo que genera el estrés en los trabajadores y alumnos por medio de entrevistas y cuestionarios, como las escalas tipo Likert, concluyendo sólo con una posible solución sobre qué es lo que la empresa y la escuela debería de hacer, sin embargo, sólo queda como una propuesta y no se lleva a la práctica

Por lo tanto, nuestra investigación e intervención tiene como objetivo ir más allá, es decir explorar y analizar las estrategias de afrontamiento del estrés empleadas por docentes y alumnos, identificando patrones comunes y diferencias significativas entre ambos grupos, esto por medio del Psicodrama. Asimismo, busca proponer recomendaciones basadas en evidencia para promover herramientas que fortalezcan el bienestar psicosocial tanto de los docentes como de los alumnos.

1. Planteamiento de la problemática objeto de investigación e intervención.

Pérdida de espontaneidad para afrontar el estrés en docentes y alumnos de una preparatoria del Estado de México.

2. Estado del Arte

2.1 Estudios sobre estrés en el ámbito escolar.

En el siguiente artículo “**El estrés académico post-pandemia en estudiantes de educación media superior.**” de Casllesteros (2024), nos menciona que su principal objetivo de la investigación es el estudio y relación con el estrés académico de los estudiantes del Colegio de Bachilleres del Estado de Sonora, nos menciona que el estrés es normal en la vida de las personas , que en bajo nivel resulta positivo, pero si se excede y se alarga la duración de este puede ser dañino para la mente y cuerpo. También nos menciona tiene distintas categorías y tipos que lo causan que son los sociales, familiares, económicos , laborales así como las actividades escolares donde entraría las relaciones con los mismos compañeros , profesores del aula entre otros,menciona que las exigencias escolares como las tareas , proyectos y evaluaciones parciales como finales son factores que lo causan el cual denominan estrés académico. En el artículo nos menciona que la situación del confinamiento por la pandemia del COVID-19 tuvo un gran impacto en cuestiones de carencias de los estudiantes, como las habilidades necesarias para el aprendizaje autorregulado y han sufrido emociones relacionadas con el estrés (preocupación, tensión y sobrecarga) así como soledad social y emocional. El método que utilizaron fue cuantitativo, con una encuesta en línea, los criterios fueron los siguientes:

Tamaño de la muestra: 412 estudiantes de educación media superior.

Distribución por género: 62.4% mujeres (257) y 37.6% hombres (155).

Edades: Rango entre 14 y 19 años, con una media de 15 años.

Semestres: 38.8% en primer semestre, 26.7% en tercero y 34.5% en quinto.

Turnos: 49.5% turno matutino (204) y 50.5% vespertino (208).

En los siguientes datos de acuerdo al instrumento los principales hallazgos fueron los siguientes

Conocimientos sobre estrés:

- 88.3% identificaron correctamente la definición clásica del estrés.
- 99% reconocieron la existencia de diferentes tipos de estrés.
- Solo 9.5% considera que el estrés puede ser positivo.
- 71.8% no conocen la diferenciación entre estrés normal y estrés crónico

Conocimientos sobre estrés académico:

- 85% habían escuchado previamente el término "estrés académico".

- 90.8% seleccionaron correctamente la definición de estrés académico.

Situaciones más estresantes en la vida escolar:

- Obtener un buen promedio para acceder a la universidad deseada: 345 menciones.
- Demostrar capacidades para superar retos: 298 menciones.
- Cumplir expectativas familiares: 283 menciones.

Síntomas relacionados con el estrés académico:

- Afectación de la memoria, alteraciones en el sueño y dolores de cabeza fueron los más frecuentes.

Conocimiento y uso de técnicas de manejo del estrés:

- 52.2% reconocen saber que existen métodos para manejar el estrés académico.
- Los métodos más utilizados fueron escuchar música, platicar con amigos y usar redes sociales.

Sus resultados muestran que no tienen suficientes conocimientos sobre el estrés crónico, por otro lado destacan que la presión de las expectativas académicas y familiares, y el impacto físico y emocional del estrés son muy importantes que conozcan las relación con el estrés académico y cómo les afecta, algunos de los factores más estresantes es obtener un buen promedio, el demostrarse a sí mismo que puede ser capaz de salir adelante entre otros, por lo tanto se requiere de gran apoyo profesional y técnicas para gestionar mejor las situaciones estresantes de los estudiantes.

En otro artículo titulado “**Afrontamiento al estrés académico y su relación con la impulsividad en adolescentes**” realizado en la Universidad Técnica de Ambato (UTA) ubicada en Ecuador por Páez Lucina y Vásquez de la Bandera Cabezas (2024), nos menciona en primer lugar que la adolescencia es una etapa de varios cambios y transformaciones a nivel biológico, psicosocial y emocional lo cual genera problemas de salud mental entre otros factores y que por lo tanto es importantek considerar el afrontamiento del estrés académico y la impulsividad. También nos mencionan que el término afrontamiento ha sido descrito por Lazarus y Folkman (1986) como esfuerzos cognitivos y conductuales que una persona desarrolla para sobrellevar demandas internas o externas valoradas como desbordantes. En cuanto a la impulsividad que menciona

la definió Barrat (1997) que son aquellas acciones que sin pensar antes llegan a ser inapropiadas, riesgosas, no solo para la persona misma sino también a otras personas. Por otro lado nos hablan de que el afrontamiento enfocado correctamente logra un mantenimiento del control de las conductas; por ende, trabajar en ello puede reducir en gran medida las conductas impulsivas.

Su enfoque fue cuantitativo, utilizaron instrumentos psicométricos la que utilizaron fue Escala de Afrontamiento (a-cea) del Cuestionario de Estrés Académico elaborada por el Dr. Ramón Cabanach, Valle, Rodríguez y Piñeiro (2008) Coruña –España. Adaptación Argentina (Godino, 2016) y Escala de Impulsividad de Barrat elaborada por el Dr. Ernest Barrat (1959). Adaptación (BIS 11) versión 11 Chile (Salvo y Castro, 2013), sus criterios fueron los siguientes :

- **Participantes:** 100 adolescentes, con edades entre 17 y 18 años.
- **Distribución de género:** 57% mujeres (57) y 33% hombres (33).

Los conceptos abordados fueron los siguientes :

Afrontamiento al estrés académico:

- **Puntaje promedio total:** 70.1 ($\pm$ 16.04).
- **Dimensiones del afrontamiento:**
 - Reevaluación positiva: Media de 27.7 ($\pm$ 6.66).
 - Búsqueda de apoyo: Media de 20.4 ($\pm$ 6.06).
 - Planificación: Media de 21.9 ($\pm$ 5.77).

Impulsividad:

- **Puntaje promedio total:** 55.4 ($\pm$ 10.20).
- **Dimensiones de impulsividad:**
 - Impulsividad cognitiva: Media de 17.2 ($\pm$ 3.23).
 - Impulsividad motora: Media de 22.1 ($\pm$ 6.22).
 - Impulsividad no planeada: Media de 16.2 ($\pm$ 5.38).

Correlaciones entre afrontamiento al estrés académico e impulsividad:

- Correlación negativa leve entre **impulsividad cognitiva** y:
 - Reevaluación positiva ($r = -0.179$, $p = 0.074$).

- Búsqueda de apoyo ($r = -0.285$, $p = 0.004$).
- Planificación ($r = -0.322$, $p = 0.001$).
- Correlación negativa entre **impulsividad no planeada** y planificación ($r = -0.256$, $p = 0.010$).

Comparación de género en impulsividad:

- No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre hombres (media = 54.8) y mujeres (media = 55.7).

En sus resultados de determinación de relación entre afrontamiento al estrés académico e impulsividad en adolescentes, mencionan que en una comparación con un estudio en Asia el estrés académico se encuentra correlacionado con la ansiedad, impulsividad cognitiva, impulsividad motora que lleva a la conducta de pellizcar la piel. Finalmente en sus conclusiones resaltan que a menor capacidad de afrontamiento mayor es la impulsividad y que por lo tanto falta inculcar y reforzar el conocimiento de estos temas en la sociedad, como también campañas de información sobre el estrés académico y correcto afrontamiento en los adolescentes.

Una investigación realizada en la Universidad de A Coruña por Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro y Freire (2010) titulado “**Escala De Afrontamiento Del Estrés Académico (A-CEA)**” se basó en la teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus, tomando una muestra de 835 estudiantes, de estos, 236 estaban inscritos en la Facultad de Ciencias de la Educación y 596 en Ciencias de la Salud, con un rango de edades entre 17 y 48 años.

Se les aplicó un cuestionario, tomando en cuenta dos funciones principales del afrontamiento, la primera fue la dirigida a la solución del problema, la segunda fue la dirigida a la regulación de la emoción, para responder las preguntas, había una escala de cinco puntos, donde 1 significaba “nunca” y 5 significaba “siempre”. Con base en los resultados se concluyó que los estudiantes pueden diferir en sus patrones de afrontamiento, ya que los factores específicos del contexto de la educación superior tienen un papel relevante en las estrategias de afrontamiento aplicadas por los estudiantes.

Otro estudio de esta índole es “Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria” que fue realizado por la Universidad Nacional de Educación a Distancia España (2020), en el que se consideran las siguientes hipótesis:

- Hipótesis 1. Es probable que las situaciones que generan mayor estrés en el alumnado de los Grados de Educación Infantil y Educación Primaria estén localizadas en el aula y en todos los procesos relacionados con la organización del trabajo a realizar.
- Hipótesis 2. Las estrategias de afrontamiento que emplea el alumnado de los Grados de Educación Infantil y Primaria están relacionadas con todas las situaciones de estrés académico a las que se enfrentan.
- Hipótesis 3. El alumnado de los Grados de Educación Infantil y Primaria utilizan estrategias de afrontamiento distintas.
- Hipótesis 4. Algunas estrategias de afrontamiento del estrés pueden incorporarse en un modelo que explique mecanismos singulares de gestión del estrés académico en estudiantes de los Grados de Educación Infantil y Primaria.

Para este estudio se tomó una muestra de 276 estudiantes de las titulaciones de los Grados de Educación Infantil y Educación Primaria, de la Universidad de Valladolid, con un rango de edades entre los 17 y 32 años, el método que se utilizó para recolectar información fue un cuestionario con una escala de cinco puntos de tipo Likert, desde 0, que significaba “en absoluto”, hasta 4, que significaba “totalmente”.

Se aplicó de manera virtual, a través de un enlace de Google Drive, que contenía el cuestionario y un consentimiento informado en el que se marcaba que la participación era voluntaria, algunos resultados que se obtuvieron con este cuestionario fueron:

- Un 26.6% del alumnado considera que la situación que más estrés le genera se relaciona con la carga excesiva de prácticas en sus materias, que estas son simultáneas en su ejecución y fecha de entrega. Así mismo, a este alumnado le preocupa tener que exponer sus trabajos en público.
- El 18.2% de los alumnos considera que la situación más estresante es el miedo al fracaso por realizar distintas tareas que son simultáneas.
- El 11.7% considera como una situación estresante la realización de exámenes, debido a la poca claridad de los temas.
- Un 10.6% considera que su situación más estresante está derivada de sus problemas personales, que le restan tiempo a su dedicación académica.

En la Universidad de Valencia se realizó un trabajo titulado **“Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la Universidad”** por García, R., Pérez, F., Pérez, J. y Natividad, L. quienes retoman la definición de Polo (1996) sobre el estrés académico, el cual se define como aquél que se produce en relación con el ámbito educativo , incluyendo

tanto el experimentado por los docentes como por los estudiantes de todos los niveles del sistema educativo.

Con base en esto, se realizó un estudio para identificar los estresores en los estudiantes de esta universidad, participaron 199 estudiantes universitarios de nuevo ingreso a las titulaciones de Psicología (142 estudiantes) y Magisterio (57 estudiantes) de la Universidad de Valencia en el periodo 2007-2008, con un rango de edad de 17 a 44 años, donde 170 eran mujeres y 29 hombres.

Para recolectar la información se realizó un cuestionario de 21 ítems con situaciones potencialmente estresoras, las respuestas indican el nivel de estrés que experimentaban los participantes, basándose en la escala de Likert, con 5 puntos, donde 1 significaba “nada de estrés” y 5 significaba “mucho estrés”. Para realizar el cuestionario se utilizó la aplicación Cuestionario de Estrés Académico en la Universidad (CEAU) en horario académico y en las aulas ordinarias de los participantes una vez finalizado el primer cuatrimestre del curso, la participación fue voluntaria, se obtuvo que el 82% de los estudiantes de nuevo ingreso experimentó mucho estrés en más de una situación planteada, en la siguiente tabla se muestran las situaciones y el porcentaje de estudiantes con estrés muy elevado.

Ítems
1.- Realización de exámenes
2.- Exposición de trabajos en clase
3.- Intervención en el aula (responder o realizar preguntas, participación en debates y coloquios, ...)
4.- Tratar con el profesor en su despacho (tutorías, consultas, ...)
5.- Sobrecarga académica (excesivos créditos, trabajos obligatorios, ...)
6.- Masificación de las aulas
7.- Falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas.
8.- Competitividad entre compañeros
9.- Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsquedas material, redacción trabajos, ...)
10.- La tarea de estudiar
11.- Trabajar en grupo
12.- Problemas o conflictos con los profesores
13.- Problemas o conflictos con los compañeros
14.- Poder asistir a todas las clases
15.- Exceso de responsabilidad por cumplir mis obligaciones académicas
16.- Obtener notas elevadas en las distintas materias
17.- Perspectivas profesionales futuras
18.- Elección de materias durante la carrera
19.- Conseguir o mantener una beca para estudiar
20.- Acabar la carrera en los plazos estipulados
21.- Presión familiar por obtener resultados académicos adecuados

2.2 Estudios sobre estrés en el ámbito laboral.

En el 2022, la Universidad de César Vallejo en Lima-Perú, la facultad de ciencias de la salud realizaron una investigación sobre **“Estrés Laboral y Resiliencia en trabajadores del área de ventas de una empresa de importaciones y exportaciones”** con una muestra de 60 trabajadores del área de ventas de la sucursal, buscando identificar como el estrés en el ámbito laboral tiene un efecto importante en la crisis general de salud mental, ya que, los cambios económicos y el incremento de las preocupaciones financieras se traducen en presión en el trabajo. Factores como plazos largos de trabajo y los jefes exigentes contribuyen al problema, de acuerdo con esta investigación. En este estudio hacen mención que, en el gobierno de México, el estrés laboral es generado por causas propias del trabajo, causas relacionadas con el hogar, por ejemplo conflictos en las responsabilidades del hogar, y por último causas personales, como la baja autoestima o el tener altos niveles de competitividad.

El método que se utilizó para esta investigación es un diseño no experimental sin manipulación de variables. Se realizaron encuestas online y se recurrió a la escala de “Estrés Laboral” que fue publicado por la OIT-OMS en España, cuya finalidad es conocer el nivel de estrés individual y grupal. Para poder medir la Resiliencia se utilizó la escala de “Resiliencia” de Wagnild y Young (ER) la cual tiene como objetivo determinar las actitudes resilientes de las personas. Los resultados de esta investigación nos muestran en una tabla la correlación Rho de Spearman entre Estrés laboral y Resiliencia, obteniendo datos que afirman la existencia de una relación inversa y significativa entre estrés y resiliencia ($\rho = -.576$, $p < .05$):

como lo menciona Akoglu (2018) que cuando la significancia es menor al .05 se determina la existencia de una correlación significativa. En ese sentido, se puede comprobar que el estrés laboral y la resiliencia presentan relación significativa, sin embargo, al ser esta relación inversa, se indica que cuando se presenta un mayor nivel de estrés laboral, el nivel de resiliencia es menor.”

(Rivera, H., Eliana, L., 2022, p.33)

Concluyendo que si el trabajador tiene altos niveles de estrés, el nivel de resiliencia terminará bajando.

La Revista Electrónica de Psicología Iztacala realizó un estudio titulado **“Relación entre estrés laboral y estrés cotidiano”** por Nava, C., Orihuela, L., Vega, C. (2016), marca una diferencia entre ambos tipos de estrés, el laboral y el cotidiano, pero antes nos menciona que el estrés es una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste

como amenazante y que pone en peligro su bienestar (Lazarus y Folkman, 1986), en el caso del estrés laboral es el entorno de trabajo y sus respectivos componentes los que pueden afectar el bienestar del individuo, para el caso del estrés cotidiano, el entorno es situacional, puede ser el hogar, centros comerciales, entre otros, otro aspecto que menciona es que el estrés cotidiano es más estudiado en infantes y adolescentes.

Para recolectar datos se tomó una muestra no aleatoria de 102 personas que son trabajadores de una universidad al norte de la Ciudad de México, de las cuales 57 fueron mujeres y 45 hombres, para medir el estrés laboral se utilizó un cuestionario de 20 preguntas con 5 opciones, para medir el estrés cotidiano se realizó otro cuestionario de 20 preguntas con 6 opciones de respuesta de tipo Likert, con base en los resultados obtenidos se llegó a la conclusión que no existe relación entre el estrés laboral y el estrés cotidiano, aunque se recalca que se deben hacer algunas modificaciones, tanto los niveles de estrés laboral y cotidiano, estuvieron por debajo de la media teórica, lo cual implica que cuando el estrés es bajo en ambos ámbitos no hay posibilidad de encontrar relación alguna.

Tabla 4.- Estadísticos

	Estrés Cotidiano Abreviado	Estrés Laboral	Estrés Laboral Premura	Relaciones personales en el trabajo
Media	13,5490	11,2843	6,5098	4,7745
Desv. típ.	10,44138	6,63531	4,80871	2,98812
Varianza	109,022	44,027	23,124	8,929
Rango	42,00	28,00	17,00	12,00
Mínimo	,00	2,00	1,00	,00
Máximo	42,00	30,00	18,00	12,00

El artículo de Aldape, A., Zorrilla, F., Rodriguez, M. y Castillo, V.(2017) llamado **“Estudios sobre la incidencia del síndrome de burnout entre personal de empresas de manufactura y docentes de las IES”**, retoma varios estudios realizados en Instituciones de Educación Superior y empresas de: Cd. Juárez, situada en el norte del país, Ecatepec en el centro y Tuxtla Gutiérrez en el sur, teniendo como objetivo el demostrar que “las personas que trabajan en cualquier ámbito organizacional y no solo las que laboran dentro de lo que se llaman trabajos de servicio público, pueden verse afectadas por el Síndrome de burnout”, misma hipótesis que logró ser probada tras la realización de varios estudios. En el estudio que pondremos especial atención -para fines de investigación- se llevó a cabo en el año 2017 en Cd

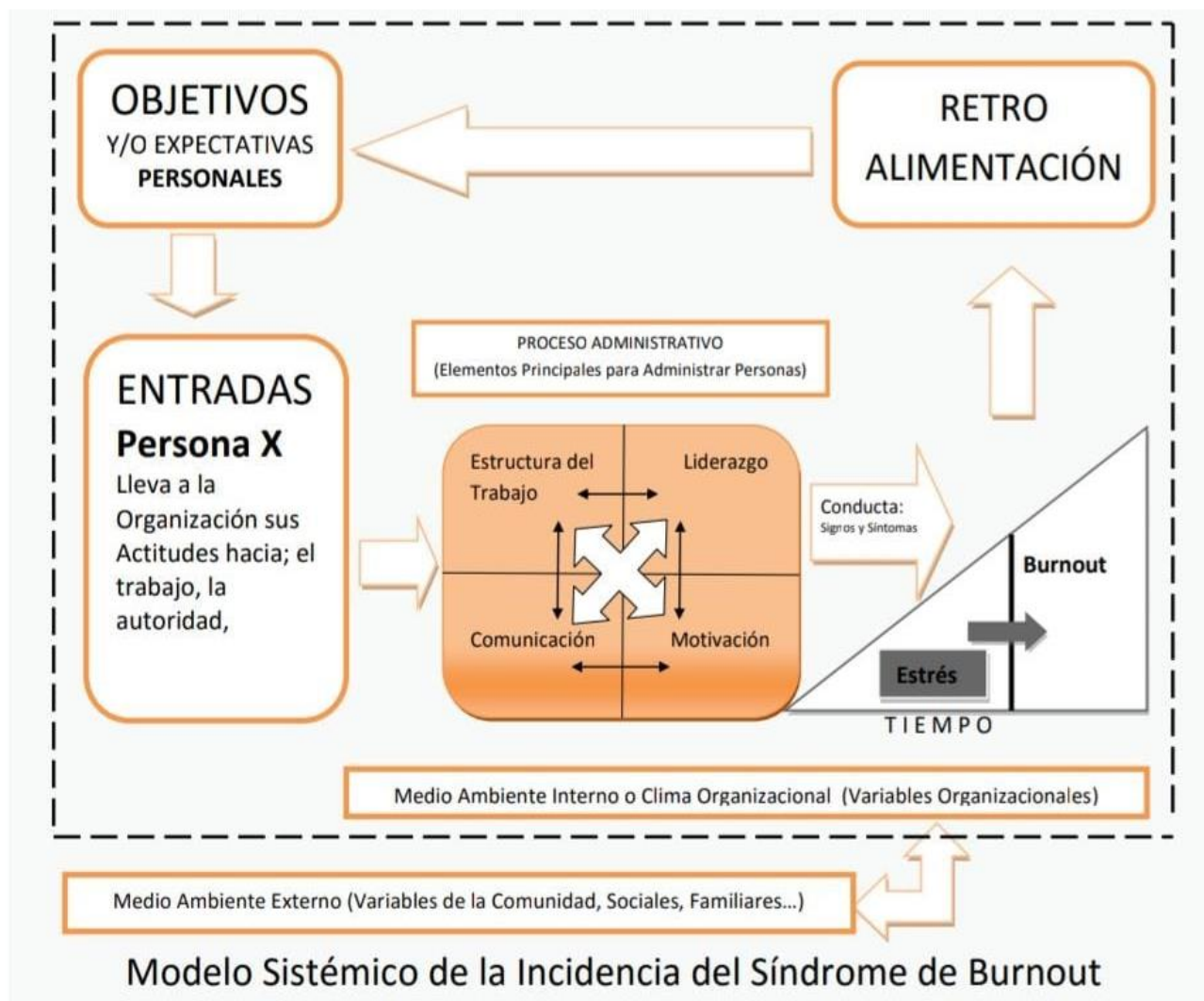
Juarez en el Instituto Tecnológico de Cd. Juárez, partiendo de la hipótesis de que *el burnout no sólo es consecuencia de la exposición a estresores laborales, sino que también inciden estresores externos.*

Como técnicas de recolección que se utilizaron en este estudio fueron cuestionario demográfico, cuestionario de exposición a la violencia y adaptación de la escala Maslach; se llevaron a cabo con una muestra de 141 participantes (año 2011) y 191 (año 2015) participantes. En el estresor externo en el que se centra esta investigación fue en la violencia urbana, así mismo afirmaron que el burnout puede presentarse en cualquier tipo de organización, por lo tanto consideraron que es un conjunto de factores lo que produce el síndrome de burnout, factores como lo es la interacción del trabajador con sus condiciones laborales, así como también familiares y sociales de riesgo van a provocar el síndrome de burnout, generando como consecuencia problemas en la salud de la persona y por ende en su productividad laboral.

Como conclusión del análisis estadístico de resultados de los cuestionarios realizados en este estudio, encontraron que el estrés es continuo y empieza en el individuo inicialmente con poca intensidad, poco habitual, para después ir en aumento la intensidad y la frecuencia hasta llegar a una situación muy constante e intensa lo cual desencadena el síndrome de burnout.

Por lo tanto, este estudio propone un nuevo modelo etiológico del síndrome de burnout, el cual propone un *enfoque sistémico*, la razón por la cual considera de suma importancia esta propuesta de modelo es porque mencionan que los sistemas existen dentro de los sistemas, así mismo los sistemas son abiertos y por lo tanto las funciones de un sistema dependen de su estructura.

Por lo tanto, se puede concluir que los factores sociodemográficos como la exposición a la violencia están correlacionados con el padecimiento del síndrome de burnout; así mismo la siguiente imagen nos muestra lo que el estudio nos señala como importante, es decir que una persona lleva a su “sistema trabajó” muchos problemas del medio ambiente externo, así mismo tiene sus propias expectativas y objetivos, mismos que si no congenian con los de la empresa empieza a generarse conflicto, por lo tanto como consecuencia de un estrés constante y crónico se presenta el síndrome de burnout, afectando así su motivación, generando desgaste emocional, despersonalización, poniendo en peligro los planes y objetivos organizacionales.



En 2017 la revista de Estudios y Experiencias en Educación publicó un artículo llamado **“Estrés y desgaste profesional en maestros de educación superior tecnológica en Veracruz, México”** por Villarruel, M., Chávez, R., Hernández, I., Naranjo, F., Salazar, J., Roque, E., y Robert, R., donde se abordan los retos en la educación superior. La muestra que se utilizó en esta investigación fue de 188 maestros (52.3% son hombres y el 47.7% fueron mujeres), a los cuales se les atribuyen un desgaste profesional definiéndolo como estrés laboral crónico combinado un agotamiento emocional y actitudes negativas hacia su propio trabajo como docentes, inclusive suelen tener pensamiento o percepciones de fracaso profesional. La investigación fue un estudio exploratorio-descriptivo y correlacional (MBI).

Los resultados que obtuvieron fueron: Un 33% de los maestros no se sintieron emocionalmente agotados, por otro lado, un 59.8% de los profesores nunca sintió que estaban al límite de sus capacidades, pero el 32.1% sí mostraron afectación emocional. Con respecto al

entorno laboral un 50.3% demostró que no se sintió afectado por el tiempo que dedica al trabajo. Un 28.5% sí mostró alguna afectación ocasional.

Se concluye que los maestros presentaron bajos niveles de burnout, se concluyó esto considerando que su adaptación al ambiente laboral, también por su satisfacción a las condiciones laborales y a las estrategias de afrontamiento. Se recomienda mejorar la organización y asignación de algunas tareas de acuerdo a las habilidades de los maestros, reconocer sus logros con base a los resultados alcanzados y fomentar un ambiente laboral colaborativo.

La tesis titulada **“Estrés en docentes de educación básica”**, realizada en el Estado de México, durante el año 2021 por Elizabeth Moreno, partió de la premisa de saber ¿cómo es que el estrés y los factores estresores afectan en la labor de los docentes de educación básica?, dicho estudio fue de tipo no experimental cuantitativo descriptivo y una investigación transversal correlacional. Se realizó una encuesta virtual de 35 reactivos con opción múltiple a 62 docentes de educación básica, incluyendo niveles de educación preescolar, primaria y secundaria; en escuelas públicas y privadas del Estado de México; encuesta en donde se encontró como resultados en los docentes encuestados que el 4.8% de los docentes frecuentemente se han sentido defraudados de su trabajo, el 51.6% a veces y el 43.5% nunca; el 32.3% de los docentes frecuentemente sienten agotamiento al terminar su jornada laboral, el 64.5% a veces y el 3.2% nunca; el 41.9% de los docentes frecuentemente sienten que pueden comunicarse fácilmente con las personas que se relacionan en el trabajo, el 53.2% a veces, el 4.8% nunca; el 8.1% de los docentes frecuentemente sienten que se cansan de tratar todo el día con personas, el 62.9% a veces, el 29% nunca; el 53.2% de los docentes frecuentemente sienten que tratan con efectividad los problemas de las personas que atiende, el 41.9% a veces, el 4.8% nunca; el 22.6% de los docentes frecuentemente sienten que su trabajo los está desgastando, el 53.2% a veces, el 24.2% nunca; el 61.3% de los docentes frecuentemente sienten que están influyendo en la vida de otras personas a través de su trabajo, el 30.6% a veces, el 8.1% nunca; el 46.8% de los docentes frecuentemente se sienten muy enérgicos en su trabajo, el 50% a veces, el 3.2% nunca; el 9.7% de los docentes frecuentemente se sienten frustrados en su trabajo, el 56.5% a veces, el 33.9% nunca; el 30.6% de los docentes frecuentemente sienten que están demasiado tiempo en su trabajo, el 43.5% a veces, el 25.8% nunca; el 54.8% de los docentes frecuentemente sienten que pueden crear con facilidad un clima agradable en su trabajo, el 40.3% a veces, el 4.8% nunca; el 48.4% de los docentes frecuentemente se sienten estimulados después de trabajar estrechamente, el 45.2% a veces, el 6.5% nunca; el 67.7% de los docentes

frecuentemente creen que consiguen muchas cosas valiosas en su trabajo, 29% a veces, el 3.2% nunca; el 12.9% de los docentes frecuentemente se sienten como si estuvieran en el límite de sus posibilidades, 56.5% a veces, 30.6% nunca; el 21% de los docentes frecuentemente consideran que su trabajo está sobrevalorado, el 38.7% a veces, el 40.3% nunca; el 21% de los docentes frecuentemente no han podido desempeñar su profesión como se supone deberían de realizarlo, el 56.5% a veces, el 22.6% nunca; el 24.2% de los docentes frecuentemente consideran desgastante la relación con los padres y madres de los alumnos, el 50% a veces, el 25.8% nunca; el 64.5% de los docentes frecuentemente invierten tiempo extra en planificar y preparar materiales debido a constantes cambios e imprevistos, el 29% a veces, el 6.5% nunca; el 51.6% de los docentes frecuentemente consideran excesivas las tareas administrativas, el 43.5% a veces, el 4.9% nunca; el 33.9% de los docentes frecuentemente consideran que no les queda mucho tiempo libre, el 46.8% a veces, el 19.4% nunca; el 71% de los docentes frecuentemente consideran que falta apoyo gubernamental, el 29% a veces; el 50% de los docentes frecuentemente tienen inquietud por la falta de respaldo familiar en asuntos de disciplina, el 38.7% a veces, el 11.3% nunca; el 14.5% de los docentes frecuentemente han tenido falta de apoyo de los maestros colegas, el 66.1% a veces, el 19.4% nunca; el 4.8% de los docentes frecuentemente han tenido conflictos con los directivos o compañeros, el 51.6% a veces, el 43.5% nunca; el 40.3% de los docentes frecuentemente consideran que no existe apoyo de capacitación y actualización ante los cambios curriculares, el 54.8% a veces, el 4.8% nunca; el 19.4% de los docentes frecuentemente ha sentido presión académica en su centro de trabajo, el 58.1% a veces, el 22.6% nunca; el 17.7% de los docentes frecuentemente considera deficientes los recursos para enseñar, el 67.7% a veces, el 14.5% nunca; el 16.1% de los docentes frecuentemente consideran que no hay apoyo por el personal directivo, el 59.7% a veces, el 24.2% nunca; el 46.8% de los docentes frecuentemente consideran que hay un decreciente respeto de la sociedad por su profesión, el 43.5% a veces, el 9.7% nunca; el 8.1% de los docentes frecuentemente han tenido negativas de permisos para asistir a congresos y foros académicos, el 21% a veces, el 71% nunca; 64.5% de los docentes frecuentemente consideran que su sueldo es bajo con respecto al volumen de trabajo, el 27.4% a veces, el 8.1% nunca; el 46.8% de los docentes frecuentemente consideran que llevar trabajo a casa interfiere con su vida familiar, el 41.9% a veces, el 11.3% nunca; el 22.6% de los docentes frecuentemente consideran que el uso de las tecnologías pueden minimizar su trabajo, el 45.2% a veces, el 32.3% nunca; el 67.7% de los docentes frecuentemente hacen uso de la tecnología para preparar sus clases, el 29% a veces, el 3.2% nunca; el 66.1% de los docentes frecuentemente consideran que las nuevas tecnologías permiten la innovación docente, 32.3%

a veces, el 1.6% nunca. En base al análisis de resultados presentados la autora llegó a la conclusión de que existen diferentes aspectos por los cuales se ven afectados los docentes, en su mayoría se sienten abrumados por la saturación de trabajo, por lo tanto considera que los docentes se encuentran al límite de su desempeño. Es importante señalar que dicho estudio se llevó a cabo durante el confinamiento del covid 19 por lo tanto los cambios a los cuales se enfrentaron los docentes se considera un factor estresor de suma importancia. Dicho artículo concluye con que “...el estrés es un factor que interviene en la labor del docente de educación básica, aunque no en su enseñanza, sino en su desempeño.” (Moreno, E, J, 2021).

En el 2007, el Instituto de Investigaciones sobre el Trabajo de la Universidad de Guanajuato, México realizó una **investigación sobre el estrés en docentes de educación básica en Guanajuato**, con el fin de observar las principales fuentes de estrés en los profesores de educación básica de Guanajuato, motivada por el aumento de las tensiones y presiones que generan estrés en los docentes, observados en distintos artículos.

En esta investigación participaron 1150 profesores de los niveles; primaria (52%), secundaria (35% en las modalidades general, técnica y telesecundaria) y preescolar (13%), que prestan sus servicios en escuelas públicas ubicadas en zonas urbanas y rurales, la muestra aleatoria calculada con una probabilidad de error de 0.05, incluyó a docentes de los 46 municipios de Guanajuato, los criterios de selección fueron que los docentes estuvieran en servicio activo en una escuela del nivel educativo básico, tanto de organización completa, unitaria o multigrado, con esto se obtuvo una submuestra de 304 docentes.

Se aplicó una adaptación del inventario de fuentes de estrés de Travers y Cooper, que quedó integrada por 75 enunciados relativos a las diferentes situaciones de presión más comunes en el trabajo docente. Un encuestador asistió a las escuelas y a cada participante se le brindó el consentimiento informado para participar en la investigación, se le explicó el objetivo del estudio y la garantía de confidencialidad del mismo, también se les entregó en un sobre cerrado el instrumento, el cual consta de un formato anónimo y auto-administrable donde se solicita a los docentes que, según su opinión, valoren el grado de presión que cada uno de los aspectos enunciados pueden ejercer sobre su persona y su trabajo, esto según la escala de 1 a 5, donde 1 significaba; “totalmente en desacuerdo” y 5; “totalmente de acuerdo”.

La información obtenida se capturó en una base de datos y el procesamiento se realizó mediante el programa SPSS, los 75 ítems de la escala se agruparon en cuatro categorías que corresponden a los siguientes factores:

- Condiciones laborales y oportunidades de desarrollo.
- Demandas relacionales y condiciones sociales del trabajo.
- Factores organizacionales de la docencia.
- Apoyo social, autonomía y conflicto.

Se obtuvo una descripción estadística por ítems que incluyó medidas de tendencia central y desviación típica, lo que permitió identificar, en sentido general, los factores que ejercen mayor presión en este grupo de docentes.

En la muestra de docentes participantes predominaron las mujeres con un 62%, lo cual corresponde a la proporción esperada, ya que las profesoras integran aproximadamente dos terceras partes de la población docente del nivel educativo básico, el promedio de edad de los profesores participantes fue de 39.8 con una desviación de 8.6 años. En cuanto a la ubicación geográfica de adscripción, la tercera parte se localiza en contextos rurales y dos tercios en escuelas ubicadas en zonas urbanas.

Tabla N° 6 Fuentes de Estrés

Ítems	Valores medios	Desviación típica
1. La falta de respaldo familiar en asuntos de disciplina	3.71	1.31
2. Atender grupos numerosos	3.68	1.40
3. La falta de tiempo para apoyar a ciertos alumnos con problemas *	3.63	1.26
4. Un sueldo bajo respecto al volumen de trabajo *	3.54	1.38
5. Las exigencias de autoridades y padres que piden buenos resultados	3.49	1.31
6. La falta de apoyo gubernamental *	3.48	1.32
7. Tener que "abarcAR mucho y apretar poco" *	3.46	1.36
8. Las tareas administrativas *	3.44	1.32
9. Tener que solventar los problemas de conducta de los alumnos *	3.40	1.34
10. La carencia de recursos indispensables para enseñar	3.35	1.28
11. La falta de valor que actualmente se le concede a la enseñanza *	3.33	1.36
12. El decreciente respeto de la sociedad hacia la profesión *	3.32	1.35
13. Trabajar en aulas saturadas con espacio reducido	3.28	1.54
14. La integración de alumnos con necesidades especiales	3.28	1.45
15. Llevar trabajo a casa interfiere con la vida familiar *	3.27	1.43
16. Los conflictos entre docentes y directivos	3.27	1.41
17. La falta general de recursos *	3.26	1.26
18. Cuando los alumnos no paran de platicar	3.25	1.38
19. Cuando es difícil controlar al grupo	3.23	1.37
20. La falta de capacitación-actualización ante los cambios curriculares *	3.23	1.30

En la sexta tabla se pueden observar las principales causas de estrés que viven los docentes de Guanajuato, después se realizó una comparación entre las 20 principales fuentes de estrés ubicadas en el estudio y las reportadas por Travers y Coopers (1997) para docentes británicos, lo que permite analizar qué hay en común, aunque para los docentes de Guanajuato se destacan las cuestiones de los grupos numerosos y el trabajar en aulas pequeñas y con carencia de recursos indispensables para enseñar. Las fuentes de estrés que coinciden en ambos estudios son la falta de apoyo gubernamental, los problemas relacionados al tiempo dificultades, las tareas administrativas, el bajo salario y la escasa valoración social de la profesión.

En los profesores mexicanos que laboran en Guanajuato, se encontró que las principales fuentes de estrés están relacionadas al ámbito social, como pueden ser las relaciones con los padres de familia, compañeros de trabajo, autoridades y alumnos, también se puede observar una falta de apoyo en varios aspectos, por ejemplo familiar o gubernamental.

Con estos resultados se llegó a la conclusión de que el trabajo de docente en nivel básico está relacionado a distintas fuentes de estrés, curiosamente son similares a las fuentes de estrés

observados en docentes de otros países, también se recomienda que se realicen más estudios para profundizar en el tema.

En el artículo “**Estrategias de afrontamiento al estrés en docentes: una aproximación fenomenológica**” (2024), se aborda que la gestión de emociones y sentimientos en profesionales con altos niveles de estrés, ansiedad y desgaste mental, como en los docentes, es fundamental para optimizar procesos de enseñanza, desempeño, motivación y satisfacción laboral. La investigación se centra en los docentes del Colegio Parroquial San Francisco de Asís en Bello, Antioquia-Colombia, en la cual se exploraron categorías que influyen y las estrategias de afrontamiento del estrés desde una perspectiva psicosocial. A través de la fenomenología se utilizaron técnicas como la cartografía social, el mural de situaciones y entrevistas en profundidad, con las cuales se identificaron las siguientes categorías:

- **Estrés Laboral** : Los docentes experimentan altos niveles de estrés, principalmente debido a la falta de atención a su salud mental y a un clima laboral poco empático. Este estrés se ve intensificado por la carga laboral y la falta de apoyo institucional.
- **Autosabotaje** : Este concepto se refiere a la tendencia de los docentes a obstaculizar su propio desempeño y bienestar, lo cual es resultado de la falta de apoyo y reconocimiento en su entorno laboral.
- **Autogestión Emocional** : Los docentes intentan manejar sus emociones a través de diversas estrategias, incluyendo actividades artísticas y deportivas, que les permiten canalizar el estrés y mejorar su bienestar emocional.
- **Falta de Apoyo Psicosocial** : Se destaca la carencia de redes de apoyo y acompañamiento psicosocial, lo que contribuye a una sensación de aislamiento y desamparo entre los docentes. Esta falta de apoyo afecta negativamente su salud mental, generando ansiedad y posibles diagnósticos de depresión.
- **Relaciones Interpersonales** : Aunque existen vínculos de compañerismo entre los docentes, también se presentan prejuicios y competencias que dificultan la interacción y el apoyo mutuo. Las relaciones interpersonales son importantes para enfrentar la presión laboral, pero su efectividad se ve limitada por estos factores.
- **Estrategias de afrontamiento** : Los docentes recurren a diversas estrategias para manejar el estrés, incluyendo el apoyo social y espiritual. Sin embargo, la efectividad de estas estrategias depende de los recursos individuales disponibles.
- **Aislamiento y Autoexclusión** : La investigación revela que los docentes enfrentan una situación de aislamiento que limita sus redes de apoyo y comunicación, afectando su

bienestar general. Este aislamiento se ve agravado por la falta de capacitación y acompañamiento en el ambiente laboral.

Finalmente en la investigación proponen que es importante que las instituciones educativas implementen intervenciones para mejorar las condiciones laborales y el bienestar emocional del personal docente, como también fomentar un ambiente de trabajo más saludable, colaborativo y planificado, que permita a los docentes sentirse apoyados, escuchados y valorados en su trabajo.

En el artículo “**Síndrome de burnout en docentes**” Rodríguez, Guevara y Viramontes (2017) llevaron a cabo un estudio con enfoque cualitativo, con el propósito de detectar las manifestaciones del síndrome de burnout en un caso específico de un docente activo de la secundaria técnica No. 52 del Estado de Chihuahua, México. Partieron del supuesto que el estrés laboral surge cuando las demandas del entorno de los docentes sobrepasan la capacidad del mismo para enfrentarlas. Este estudio se realizó mediante un método de estudio de caso único, utilizando técnicas como historia de vida, observación no participativa y entrevista; como instrumentos utilizaron cuestionario y diario de campo.

Como resultados encontraron que el estrés laboral tiene un gran impacto en la vida del docente, por lo tanto genera consecuencias graves en su salud tanto física como emocional, dichas consecuencias se dan debido a las condiciones en las que el docente desempeña su labor, por mencionar algunas: grupos con gran número de alumnos, nivel escolar, contexto social, etc. Estos problemas tendrán un gran impacto en la calidad educativa que ofrece el docente, debido a que tendrá menos interés en los alumnos, presentando ausentismo laboral, mostrando actitudes negativas con respecto a sus compañeros de trabajo, teniendo así como consecuencia un mal funcionamiento de la institución educativa a la que pertenece. Por lo tanto no solo el docente se ve afectado sino que también afecta a su entorno, principalmente a sus alumnos e institución. Este estudio, a manera de recomendaciones, propone que se deben de crear estrategias para prevenir y manejar el estrés laboral en los docentes, así como mejorar las condiciones laborales y las cargas de trabajo de los mismos.

3. Marco Teórico-Conceptual.

3.1 Teoría Del Síndrome General De Adaptación de Hans Selye.

En 1936, Hans Selye propuso la teoría del “Síndrome General de Adaptación” donde explica que descubrió cómo el cuerpo responde al estrés en tres etapas.

- **Alarma.** La respuesta inicial al estrés activa al sistema nervioso simpático, provocando liberación de hormonas como el cortisol y adrenalina.
- **Resistencia.** Si el estrés persiste, el cuerpo intentara adaptarse y mantendrá la homeostasis, provocando un desgaste alto de energía en el cuerpo.
- **Agotamiento.** Si el estrés continúa de manera crónica, los recursos del cuerpo se terminarán agotando, lo que conlleva a enfermedades físicas o psicológicas.

Hans Selye explica esta teoría como una respuesta fisiológica y psicológica del cuerpo ante estímulos estresantes buscando una manera de adaptarse para mantener el equilibrio. Explica el estrés como una dualidad:

3.1.1 El estrés crónico.

Mejor conocido como *estrés negativo o Distrés* puede producir un desequilibrio fisiológico y psicológico, por lo tanto se van a presentar enfermedades psicosomáticas; este estrés se caracteriza porque el estímulo externo ya no está presente, pero los sistemas internos del sujeto siguen actuando como si lo estuviera. Permaneciendo en alerta continua con una carga de ansiedad, generando así falta de espontaneidad al enfrentarse al estrés.

3.1.2 El estrés agudo.

También conocido como *estrés positivo o Eustrés*, es una respuesta rápida y temporal del cuerpo y la mente ante estímulos que el sujeto percibe como amenazantes. Esta reacción implica una activación fisiológica y emocional que prepara al individuo para enfrentar el peligro fungiendo una función adaptativa. Este tipo de estrés es necesario para situaciones puntuales, ya que permite adaptarse rápidamente al entorno. Tiene como característica principal que es momentáneo, el estímulo amenazante es real, no es imaginario. y nos ayuda a afrontar situaciones de la vida cotidiana, por lo tanto es necesario para la salud y el bienestar del sujeto.

Esta teoría tiene gran importancia para poder reducir el estrés crónico, desarrollar habilidades de afrontamiento efectivas y prevenir el agotamiento físico y mental a través de prácticas como la relajación, el ejercicio y el autocuidado.

3.2 Teoría Transaccional Del Estrés de Lazarus y Folkman.

En 1984 Richar Lazarus y Folkman conceptualizan el estrés como el resultado de la transacción entre la persona y su entorno, proponiendo dos procesos claves:

- A. Evaluación primaria:** La persona evalúa si una situación es relevante y si puede representar un desafío, una amenaza o pérdida.
- B. Evaluación secundaria:** La persona valora sus recursos y capacidades para poder afrontar la situación.

Según Soto, J. A. (2021) de acuerdo con esta teoría, el estrés ocurre cuando las demandas percibidas de las personas superan los recursos disponibles para poder afrontarlas. En esta teoría también interviene el *proceso de afrontamiento* también llamado “Coping”, en este proceso las personas intentan manejar la disonancia entre el desafío que se les presenta (evaluación primaria) y los recursos que poseen o creen poseer para afrontarlo (evaluación secundaria) , lo cual lleva a la persona a valorar como estresante dicha situación.

Lazarus y Folkman en su teoría definieron dos grupos de técnicas de afrontamiento:

1. Estas técnicas se dirigen a la acción, es decir se centran en el problema; pretenden quitar el problema, solucionarlo o buscar herramientas propias para su solución; Las personas que se orientan hacia estas técnicas creen que tienen control sobre la situación estresante ante la que se encuentran, o que de alguna forma se puede modificar.
2. Estas técnicas están dirigidas a la emoción, es decir se centran en regular las emociones que están provocando dicho malestar; pretenden controlar la respuesta emocional ante la situación que causa estrés. Las personas que se orientan hacia estas técnicas creen que está fuera de su control y alcance el poder cambiar la situación estresante, por lo tanto recurren a conductas dirigidas a distraer la atención de dicha situación estresante, por ejemplo consumir sustancias nocivas para la salud, practicar deportes, recurrir a situaciones de ocio, buscar apoyo en amigos y familia.

La Revista Iberoamericana de psicología y salud toma la teoría del estrés y afrontamiento de Lazarus (1991), con esto, propone que podemos diferenciar tres tipos de variables en la evaluación y explicación del estrés académico, las cuales son;

- Los estresores o estímulos del entorno educativo experimentados por los estudiantes como sobrecarga o presión excesiva.

- Las consecuencias del estrés académico sobre la salud o el bienestar psicológico de los estudiantes, sobre su funcionamiento cognitivo o socioafectivo, sobre el rendimiento académico, etc.
- Las variables moduladoras o mediadoras del estrés.

El mismo Lazarus propone que para afrontar este estrés debemos tener claro que el afrontamiento es un proceso orientado y contextual que se dirige a lo que la persona realmente piensa y hace en situaciones estresantes, y cómo éstas se modificarán a medida que se producen estos encuentros, y está influido por las valoraciones de los individuos en torno a las demandas reales a las que se enfrentan y los recursos de los que disponen.

Marca una diferencia entre dos tipos de afrontamiento, el afrontamiento centrado en el problema y el afrontamiento centrado en la emoción. En el primer caso las estrategias se dirigirán a actuar sobre la situación problemática o estresante con objeto de solventar los problemas o dificultades que ésta implica, por otro lado, el afrontamiento centrado en la emoción busca modificar el modo en el que la persona interpreta o valora esa situación.

3.3 Psicología funcional del sí.

La psicología funcional del sí, propuesta por Rispoli (2004), es una de las hipótesis para observar a las personas en una modalidad integrada, considerándola en su totalidad y en todos sus diferentes niveles y planos de funcionamiento, uniendo a la mente, cuerpo y cerebro en uno mismo.

Dentro de esta misma teoría se encuentran las experiencias básicas, con ellas podemos comprender el funcionamiento de fondo de los seres humanos, dichas experiencias básicas son las siguientes:

- Ser tenidos: Ser tenidos en brazos, contenidos, protección
- Soltar: Soltarse, encarnarse
- Ser tomados: Abandonarse a, poder estar
- Contacto: Fusión, ser nutrido (absorber)
- Contacto activo: Dar (abrazar), darse (autoconsolarse, acomodarse)
- Amor: Ser amado (pertenencia), amar (llevar dentro), continuidad positiva (llevar recuerdos)
- Compartir: Abrirse

- Gustarle al otro: Encontrar placer en el otro (mostrarse)
- Ser tomados en cuenta: Ser visto, ser escuchado , ser percibido, ser comprendido, ser valorizado
- Vitalidad: Alegría, jugar
- Bienestar: Armonía, integridad, placer (vagotonía)
- Sensaciones: Percibir, sentirse
- Control: Perder control, soltar el control, atención suave
- Autonomía: Oposición, poder separarse
- Negatividad: Coraje, odio
- Afirmación: Asertividad, elegir
- Consistencia: Presencia, seguridad, valorizarse
- Agresividad: Agresividad original, agresividad afectuosa
- Fuerza: Fuerza originaria, fuerza suave, fuerza calma, fuerza abierta

Estas experiencias básicas están presentes toda la vida, si desde la infancia no se viven plena y satisfactoriamente se pueden desencadenar consecuencias graves, mucho más de lo que podemos imaginar, ya que afectan las capacidades mismas de vida, las cuales permiten llevar una existencia plena y satisfactoria, cabe mencionar que no son inmediatamente impactantes, estas consecuencias negativas son posteriormente visibles en alteraciones y patologías.

3.4 Estrés.

La OMS (Organización Mundial de la Salud, 2023) define al estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. Es la forma en que reaccionamos al estrés lo que marca el modo en que afecta a nuestro bienestar.

El estrés afecta tanto a la mente como al cuerpo. Es positivo tener un poco, pues nos ayuda a realizar las actividades diarias, pero cuando el estrés pasa a ser excesivo tiene consecuencias físicas y psíquicas. Sin embargo, podemos aprender a lidiar con él para sentirnos menos abrumados y mejorar nuestro bienestar físico y mental.

3.4.1 El estrés académico.

La American Psychological Association (2013), define al estrés como la experiencia emocional negativa que genera respuestas biológicas, fisiológicas y conductuales. En el Ámbito académico se manifiesta en los estudiantes que están bajo la presión de demandas escolares , como exámenes , altas calificaciones, trabajos etc. También cumplir con las expectativas familiares e individuales y cuando estas llegan a ser muy excesivas, el estrés daña la salud tanto física de los estudiantes y de manera psicológica afectando su sistema inmunológico, cardiovascular, neuroendocrino y nervioso central.

Plantea Barraza Macías (2009), que el estrés académico es un proceso sistémico, adaptativo y esencialmente psicológico, que se desarrolla en tres momentos. Primero, el estudiante percibe demandas en el contexto escolar que, tras una valoración personal, identifica como estresores. Segundo, estos estresores generan un desequilibrio sistémico que se manifiesta a través de síntomas como fatiga, ansiedad, o alteraciones cognitivas. Tercero, el estudiante implementa estrategias de afrontamiento con el objetivo de restaurar el equilibrio.

3.5 Resiliencia.

Cyrułnik (2009), menciona que el término de “resiliencia” tiene origen en la física, el cual se entiende como “la capacidad de un cuerpo de resistir un golpe”, pero cuando pasa a las ciencias sociales, este concepto toma un nuevo significado, el cual es “la capacidad de triunfar para vivir y desarrollarse positivamente”.

Otra definición para este término es la de Grotberg (2001), que dice que la resiliencia es “la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido por experiencias de adversidad, a esto se suma la definición que brinda Suarez Ojeda (2004), quien propone que la resiliencia es “una condición humana que da a las personas la capacidad de sobreponerse a la adversidad, siendo un proceso dinámico, que tiene como resultado la adaptación positiva, aún en contextos de gran adversidad”. Este concepto ha estado en constante evolución, por lo que no hay una definición fija.

4. Metodología.

Psicodrama.

Como metodología para esta investigación-intervención utilizaremos técnicas del psicodrama, mismo que es una forma de psicoterapia creada por Jacob Levy Moreno, que combina teatro e intervención terapéutica. En lugar de sólo hablar de sus problemas, los participantes representan situaciones reales o imaginarias en un escenario, reviviendo emociones y conflictos, explorando en la acción, esto con el fin de que puedan tomar conciencia de sí mismos, comprender a otros y explicar nuevas formas de actuar. El psicodrama se basa en la acción, el aquí y el ahora, centrándose en experiencias en el presente. Otro concepto fundamental del psicodrama es la espontaneidad, la cual se puede entender como la capacidad de responder creativamente ante lo inesperado, ante una situación vivida o desconocida. La teoría de los roles está presente en esta metodología, la cual propone que las personas asumen o se les asignan distintos roles desde que nacen y a lo largo de su vida, también nos menciona que los trastornos se deben muchas veces a la rigidez o limitación en la forma de actuar esos roles. Por último, la Tele Transferencia, es un concepto fundamental del psicodrama, mismo que explica la atracción (tele-positivo) o el rechazo (tele-negativo) que existen entre las personas, esto dependerá de sus experiencias previas.

El psicodrama a través de la acción ayudará al sujeto a navegar sobre sus propios pensamientos, su forma de comportarse, la manera de llevar sus relaciones sociales, permitiendo así resignificar situaciones vividas y modificar el actuar en situaciones futuras. El psicodrama tiene fases 3 que se realizan durante la sesión, **caldeamiento**: se prepara al grupo para entrar en el clima emocional adecuado -el caldeamiento prevalece durante toda la sesión-, **actuación**: se prepara la escena para llegar a la catarsis para llegar a la resolución o desenlace de la situación vivida, **Compartir**: los participantes reflexionan sobre lo vivido y comparten sus emociones.

Las técnicas que utilizaremos para la intervención en nuestras poblaciones serán:

Juego de Roles (Role Playing): En esta técnica la persona asume un papel distinto al propio, esto con la finalidad de permitirle observar sus emociones, pensamientos, maneras de actuar dentro de sus relaciones, pero todo esto desde un espacio simbólico y que sea seguro para la persona.

Soliloquio: Esta técnica se puede entender como pensar en voz alta, darle voz al personaje, que este mismo exprese sus sentimientos y pensamientos en voz alta, lo que facilita el reconocimiento del protagonista.

Representación: Permite que la escena sea una situación significativa para el protagonista, el cual puede ser real, imaginario, pasada, presente o futura. Las situaciones se actúan como si estuvieran ocurriendo en ese mismo momento, no se trata de recordar palabras, sino que se desarrolla espontáneamente, lo que permite al protagonista conectar con las emociones. Esta técnica tiene como finalidad revivir emociones de forma segura, ver desde otra perspectivas, enfrentar las situaciones evitadas, liberarse emocionalmente y ganar confianza para actuar diferente en la vida real (espontaneidad).

4.1 Justificación.

En las investigaciones consultadas en su mayoría solo son de tipo cuantitativas, tienden a explicar cómo se manifiesta el estrés y una posible solución sobre qué es lo que la empresa y la escuela debería de hacer, sin embargo, sólo queda como una propuesta y no se lleva a la práctica, solo se realizaron entrevistas y cuestionarios. Por lo tanto, nosotros como psicólogos sociales buscamos realizar un estudio con enfoque cualitativo, el cual nos permitirá tener una visión psicosocial sobre el afrontamiento del estrés, así mismo, valorar las herramientas que les proporcionaremos para afrontar el estrés con espontaneidad, impactando así positivamente en la calidad de vida de las personas y en la eficiencia de las instituciones donde se desempeñan.

4.2 Objetivo general.

Aportar recursos a los docentes y alumnos de una preparatoria del Estado de México, para poder afrontar el estrés con espontaneidad.

4.3 Objetivos específicos.

- Concientizar y dar herramientas a docentes y alumnos de una preparatoria del Estado de México, para poder afrontar el estrés de manera espontánea.
- Que los docentes y alumnos de una preparatoria del Estado de México logren ser más resilientes al afrontar el estrés.

4.4 Modelo Investigación - Intervención.

Este modelo nos va a permitir generar conocimiento sobre nuestro tema y así mismo llevar este conocimiento a la práctica.

4.5 Poblaciones.

Población 1: Docentes de una preparatoria del Estado de México, en un rango de edad entre 30 a 40 años.

Población 2: Alumnos cursando el Cuarto Semestre en una preparatoria del Estado de México, en un rango de edad entre 16 a 17 años.

5. Diario De Campo.

Parte I. Intervención con docentes.

24 de febrero del 2025. Reunión con el subdirector de una preparatoria del Estado de México.

Se realizó la reunión con el subdirector, le expusimos nuestro proyecto de investigación, se interesó y llegamos al acuerdo de realizar sesiones sobre el afrontamiento del estrés en docentes, por lo tanto nos dió lugar de llevarlas a cabo en el Trabajo Académico Colegiado (TAC) los cuales se realizan el último viernes de cada mes.

25 de febrero del 2025.

Nos reunimos con nuestros asesores para planear las actividades que se llevarán a cabo dentro de las sesiones (Protocolo de la sesión).

26 de febrero del 2025.

Escribimos el protocolo que se enfoca en identificar los estresores que están viviendo los docentes de una preparatoria del Estado de México, mismo que se integra a continuación.

Protocolo Sesión 1 Docentes .

Dirección: David y Gabriela.

Objetivos: Conocer los estresores que están viviendo los docentes de una preparatoria del Estado de México.

Experiencias básicas: Ser contenidos, ser vistos, ser escuchados y contacto activo.

Presentación de los auxiliares y bienvenida al taller a los participantes.

Actividad Inicial / Psicocorporal.

Consigna: Van a empezar a caminar por todo el espacio.

Consigna: Se van a estirar, estiren sus brazos muy alto, ahora estiren sus piernas.

Consigna: Muevan su cuello en círculos, ahora sacudan su cuerpo.

Consigna: Sigan caminando por todo el espacio.

Consigna: Van a saludar a todos los que se vayan encontrando con una mirada; ahora con la oreja; ahora se van a saludar con un abrazo; ahora se saludaran con la punta del pie.

Consigna: Ahora rápidamente de este lado se van a juntar todos los que les gusta el color rojo.... de este lado a los que les guste el color rosa de este lado a los que les guste el color azul...de este lado a los que les guste el color negro.

Muy bien, ahora todos se separan y siguen caminando, vean bien a las personas que van pasando a su alrededor.

Consigna: Ahora rápidamente irán corriendo hacia la persona con la que sin dudarlo saldrían a bailar.

Consigna: Ahora se irán bailando por todo el espacio.

Consigna: Ahora irán corriendo hacia la persona con la que saldrían a tomar un café.

Por todo el espacio irán caminando muy activos como si se hubieran tomado un café bien cargado.

Consigna: Ahora irán corriendo hacia la persona con la que saldrían a beber unos tragos.

Por todo el espacio se irán caminando como si se les hubieran pasado los tragos.

Consigna: Vean bien a todas las personas que pasan por su alrededor, busquen con la mirada, entre ellos, a una persona que les transmita seguridad para contarle algo. ¿ya lo identificaron?.

Consigna: Ya se les pasó lo mareados, empiezan a caminar normal, caminen en todas direcciones.

Consigna: Ahora vayan corriendo hacia esa persona que les transmite seguridad. Recuerden que solo puede ser una persona y que no se puede elegir 2 veces a la misma persona.

Consigna: Bien, veo que ya todos eligieron a esa personita que les transmite seguridad, ahora así como están en parejas, entre ustedes comentaran ¿cuál es su pasatiempo favorito?, ¿qué les gusta hacer en su tiempo libre?.

Consigna: “X” vas a decirnos el nombre de la persona que elegiste y qué es lo que le gusta hacer .

Nota: Así hasta que pasen todas las parejas.

Actividad Central.

Consigna: Bien, ahora se van a enumerar del 1 al 5, comenzamos con “X” y hacia la derecha.
SE ENUMERAN TODOS.

Consigna: Bien, ya que todos están enumerados se van a juntar uno con unos, dos con dos y así, ¿vale?. Y se sientan con su grupo.
SE ESPERA A QUE SE JUNTEN.

Consigna: Excelente, ya todos están en sus respectivos grupos. Ahora, lo que van a hacer es que cada uno, compartirá dentro de su grupito alguna situación que haya ocurrido dentro de su trabajo y que les haya hecho sentir mucho estrés.
Cada uno de los integrantes tendrá algunos minutos para compartir esa situación. Comiencen.
SE TIENE PLANEADO QUE DURE 25 MINUTOS.

Consigna: Tiempo. Ahora elegirán a alguien que represente a su equipo.

Consigna: Los representantes van a compartir las situaciones que se comentaron en su grupo de manera general, recordando que no se mencionarán los nombres de sus compañeros, ¿de acuerdo?.

SE ESPERA A QUE LOS ELIJAN

Bien, ahora los representantes de cada grupito pasen al frente, por favor.

Consigna: Bien, comencemos con X, por favor, compártenos lo que platicaron en tu equipo.
ASÍ HASTA QUE TODOS PASEN.

Muchas gracias a todos los representantes por compartir.

Consigna: Por favor, todos se acomodan en media luna.

Integración.

Consigna: Comenzando con X, nos podrías compartir ¿Cómo te sentiste al compartir tu situación de estrés? ¿Qué emociones se hicieron presentes al revivir esa situación?

Muchas gracias por compartir.

ASÍ HASTA QUE PASEN TODOS.

Actividad Final.

Consigna: Por favor, levántense, estírense un poco, sacudan su cuerpo.

Consigna: Ahora todos juntos, en voz alta, dirán con una sola palabra cómo se van de la sesión,
1, 2 y 3..., Más fuerte 1, 2, 3....

27 de febrero del 2025.

Revisión de protocolo por parte de la asesora Dr. Maria Elena Sánchez Azuara, la cual autorizó las actividades a realizar.

28 de febrero del 2025.

Primera sesión de intervención.

Tuvo lugar en la Preparatoria Oficial Lucio Cabañas #295 a las 9:00 a.m. por lo tanto, llegamos a las instalaciones a las 8:30 a.m. para hacer una pequeña revisión de las actividades a realizar durante la sesión. Al entrar al plantel nos recibió el profesor Eduardo Martínez, quien nos dio la bienvenida y pidió que esperáramos un momento ya que los docentes estaban reunidos con el subdirector. Marcando el reloj 9:10 a.m. se nos permitió el acceso al aula donde se encontraban reunidos todos los docentes y una persona del personal de administración.

9:11 a.m. Dimos inicio a la sesión.

Dando inicio a la sesión nos presentamos como estudiantes de la UAM -I y practicantes profesionales, una vez presentados todos los integrantes del equipo, comenzamos con la sesión.

En la primera actividad (psico corporal) les pedimos que caminaran y al mismo tiempo se fueran estirando y saludando de diferentes maneras, esto con el fin de que se conocieran entre ellos mismos, ya que se nos había informado previamente que como compañeros docentes no tenían una comunicación efectiva. Posteriormente se llevó a cabo una sociometría en acción, con el fin de observar la relación profesional y personal que llevan los docentes del plantel, al inicio les pedimos que caminaran por todo el espacio y que observaran a todas las personas que estaban a su alrededor, se les brindó un tiempo para que realizaran esto, después se les dijo que se juntaran las personas que estaban vestidas de color negro, luego que se juntaran con quienes su color favorito sea el rojo, se marcó la misma indicación pero con el color azul y el rosa.

A continuación les marcamos que debían juntarse con las personas con quienes saldrían a bailar, a tomar un café, después con quienes saldrían por unos tragos.

Pudimos observar que en la actividad de los colores descrita anteriormente hubo 3 participantes que no se integraron a algún grupo, incluso llegando a comentar que su color favorito era distinto a los mencionados, posteriormente en la consigna que se les dijo que debían juntarse con una persona con quien saldrían a bailar, tomar un café y tomar unos tragos, de igual forma hubo una participante que no se acercó a nadie, por lo que uno de nosotros realizó esta actividad con ella, por otro lado una de las consignas que les dimos fue que su compañero

o compañera estaba muy mal y tenían que cuidar de él o ella, entre lo más destacado que logramos observar fue que hubo un momento en el que se formó un grupo de aproximadamente 5 personas, en donde una de las integrantes fingía estar muy ebria al grado de caerse, por lo cual el resto del grupo la cargaron.

Para continuar, se les dio la consigna que debían acercarse con una persona que les transmite seguridad, para evitar que alguien se quedara sin pareja les dijimos que solo podían elegir a una persona, lo más destacable de esto fue que otra vez una persona comentó que nadie le brindaba confianza, por otro lado, había un grupo de 3 personas por lo que una tuvo que separarse para estar con la persona que estaba sola, una vez que todos tenían pareja les dimos un tiempo para que le contaran a la otra persona su pasatiempo, una vez que ambas personas habían compartido, formaron un círculo y les pedimos que dijeran el nombre y el pasatiempo que les había contado la otra persona, pudimos notar expresiones de sorpresa al escuchar algunos pasatiempos, nos resulta importante resaltarlos porque a pesar de que se ven todos los días en el trabajo hay cosas que no saben de los demás, en este caso, su pasatiempo.

Para la actividad central les pedimos a los docentes que se fueran enumerando del 1 al 5, después los uno con los uno se juntarían y así sucesivamente, esto con el fin de que se hicieran 4 grupos y fuera de manera aleatoria. Una vez formados los grupos les dimos las consignas de compartir alguna situación que haya ocurrido dentro de su trabajo y que les haya hecho sentir mucho estrés, se les dio tiempo y una vez que todos compartieran esa situación en sus grupos les pedimos que eligieran una situación de todas las que compartieron, una vez que se pusieran de acuerdo, la consigna fue que representarían la situación elegida, pero, quién era el protagonista de esa situación no participaría, ya que el objetivo de esta actividad espejo es recibir algo de esa situación pasada y llevarlo a la reflexión. Hubo situaciones donde el estrés que llegaron a sentir en la escuela se trataba de la presencia de los supervisores en los salones de clase para observar y evaluar cómo es la enseñanza por parte de los docentes hacia los chicos; una situación que tenían en común algunos profesores era que han llegado a tener un alumno “problema”, el cual siempre se levanta de su lugar, no hace caso a los profesores y distrae la atención del grupo, por lo tanto esto genera estrés en los docentes porque se verá afectada su evaluación ante los directivos.

Otra situación que se llegó a compartir fue la falta de tiempo de calidad dedicado a la familia, específicamente a los hijos, esto por la carga de trabajo que pueden llegar a tener pero argumentando que lo hacen por el bienestar económico de su propia familia. A la persona que compartió esta situación se le preguntó que le devolvía ver representada su situación y que

cambiaría, a lo cual ella respondió que no cambiaría nada porque ella es “adicta al trabajo” y que sabe que todo lo hace para darle lo mejor a su hijo.

Otra situación que compartieron y nosotros consideramos significativamente importante mencionarlo es que algunos profesores tienen exceso de carga laboral por que cuentan con más de 1 trabajo o algunos al mismo tiempo que trabajan siguen en constante preparación estudiando alguna especialidad o doctorado, por lo tanto se mencionó que se han llegado a sentir un tanto rebasados por dicha situación lo cual les está generando estrés.

A la persona que compartió esta situación se le preguntó que le devolvía ver representada su situación y que cambiaría, a lo cual ella respondió que lo que le devolvía era poder ver y darse cuenta de lo resiliente que logró ser y de lo mucho que pudo lograr a pesar de haber estado sometida a tanta sobrecarga laboral y de actividades académicas y mencionó muy segura de sí misma que no le cambiaría nada y estaría dispuesta nuevamente a hacerlo, por que ya vio de lo mucho que es capaz y puede llegar a lograr.

Posterior a las representaciones, comenzamos la actividad de integración. Los docentes al decirnos cómo se sintieron al compartir su situación de estrés mencionaron que se sentían escuchados, frustrados, empáticos con los demás, acompañados al saber que no eran los únicos que pasaban ciertas situaciones, comprendidos, validados, reafirmados al sentir que no se habían equivocado al haber elegido esa escuela como su lugar de trabajo, felices de saber que habían llegado a un lugar seguro, esto último fue expresado por los docentes que recientemente entraron a laborar al plantel.

Otra cosa que se llegó a comentar fue que el subdirector del plantel les marca un límite de reprobados a los profesores, el cual es de 3 alumnos por grupo, entonces la docente que expresó esto menciona que estaba por reprobar a todo un grupo pero por este límite, tuvo que regalar 5 puntos a todos los alumnos, es de suma importancia mencionar que posteriormente el subdirector, que estaba dentro de la sesión, dijo que todos debían trabajar en equipo para poder entregar mejores resultados y no solo “regalar” puntos, mientras decía esto pudimos observar que la docente solo fijó su mirada al piso y tomó una postura corporal encogida, como si hubiera sido regañada.

Como conclusión, observamos que entre los docente y el subdirector hubo una mayor unidad, puesto que, durante la sesión el subdirector mantenía su rol, su forma de ser, de actuar y de hablar, manteniendo esa presencia, pero al llegar a la actividad final dio un comentario,

primero comentando que a veces es imposible no poder seguir las reglas de la escuela, que eso lo entendía él porque también fue un profesor, pero ahora que se compartió eso sabía que todos tenían que ayudarse, que debían mantener la unidad entre ellos como compañeros de trabajo, y concluyó diciendo que buscarían una solución a los problemas para poder mejorar.

Opinión personal.

David: Cuando fuimos a la preparatoria para presentar el proyecto me sentía nervioso, no sabía cuál sería la respuesta que recibiríamos por parte del subdirector. Cuando entramos a la preparatoria me sentí emocionado, estaba seguro de que nos darían el permiso de poder realizar el proyecto en esa escuela. Una vez dentro en la oficina presentamos el proyecto, hablamos de lo que trataba, mencione sobre las investigaciones que hemos revisado y la razón o justificación del porque queríamos realizar este trabajo. Cuando nos dijo que le gusto lo que escucho y que le agradaba la idea de que nos fijáramos en esa preparatoria, nos despedimos estrechando la mano y al salir de la preparatoria me sentí muy feliz, pues habíamos logrado un gran paso que beneficiaba a nuestro proyecto.

El día de la primer sesión llegué emocionado, un poco nervioso, pero seguro de lo que iba hacer, tenía en mi mente todo lo que haría y diría, así que cuando entre a la preparatoria y nos dieron el espacio para realizar nuestro protocolo me puse al frente y me presente, sentí que el ambiente era bastante agradable, no sentí nada de rechazo u hostilidad por parte de los docentes, eso me tranquilizó aún más porque se veía muy dispuestos a colaborar en las actividades que trajimos para ellos. Durante la sesión me divertí mucho dirigiendo, observando y escuchando todo lo que compartían. Claro, al inicio me confíe por el hecho de que el salón no era muy grande y no alzaba la voz lo suficiente, hasta que mis compañeros me lo hicieron saber, así que lace aún más mi voz y termine con ardor en la garganta. Al finalizar la sesión les agradecí a todos por su participación, que esperaba que les haya gustado y les recordé que esa fue la primera de tres sesiones que están programadas para cada fin de mes. Al salir de la preparatoria salí muy contento del trabajo que hicimos, sentí que fuimos un buen equipo, que supimos trabajar adecuadamente y que estuvimos conectados en todo momento. Hablamos de lo que observamos cada quien, yo comentaba que note unión entre todos ellos, que algunos sí tienen muy presente su rol, pero la mayoría si supieron conectar con los demás y note que mejoró la conexión entre ellos porque al salir del salón todos estaban hablando entre todos y antes de comenzara la sesión el salón estaba casi en silencio.

Gabriela: Desde el primer contacto que tuvimos con la preparatoria me invadieron los nervios ya que no sabía si nos iban a aceptar para realizar nuestras prácticas profesionales dentro de su escuela. El día que nos presentamos en la preparatoria iba sumamente nerviosa ya que en mi mente llevaba explicarle detalladamente el proyecto al subdirector tratando de no usar tecnicismos, utilizando palabras con las cuales nos hiciéramos entender qué era lo que queríamos hacer y con qué objetivo, ya que solamente teníamos una sola oportunidad para poder convencerlo de que nos dejara desarrollar nuestro proyecto en su escuela.

Durante la charla poco a poco me fui tranquilizando ya que sabía que tanto yo como mi compañero David llevábamos el conocimiento para resolverle al subdirector cualquier duda que tuviera.

Al principio el subdirector nos mencionó la propuesta de dejarnos realizar únicamente una sola sesión y después de una larga plática y explicación sobre nuestro proyecto accedió a dejarnos realizar 3 sesiones, mismas que nos mencionó que podíamos realizarlas durante el Trabajo Académico Colegiado (TAC), nos mencionó que fuera de ese día se le hacía muy complicado poder abrimos un espacio para trabajar con los docentes, ya que esto conlleva suspensión de labores entre el mes y eso le era muy complicado hacerlo, por lo tanto nosotros accedimos a la propuesta de las 3 sesiones, 1 sesión por mes, el último viernes de cada mes.

Al salir de la preparatoria ya con una respuesta positiva por parte del subdirector, me sentí sumamente feliz como hace mucho tiempo no me había sentido, ya que me llenó de orgullo el saber que lo logramos convencer y que por nuestros propios medios logramos conseguir una oportunidad y la autorización para poder entrar a una preparatoria pública, lugar en donde como equipo podríamos realizar nuestras sesiones, bajo nuestras consideraciones y sin perder de vista nuestro objetivo principal de estudio.

Me sentí muy emocionada cuando preparamos el primer protocolo de actividades para nuestra primera sesión, ya cuando llegó el momento de llegar a realizarlo a la escuela igual estaba muy nerviosa, nos pusimos a repasar el protocolo de actividades antes de entrar a la escuela, estaba nerviosa porque no sabía qué tipo de grupo íbamos a encontrar, pero en cuanto llegamos y nos presentamos y les empezamos a dar indicaciones para iniciar la actividad y al ver que eran docentes muy colaborativos y seguían las indicaciones como se los mencionamos, me dio mucha calma, sentí una vibra muy bonita en el grupo, a pesar que previamente a esta sesión nos comentaron que no era un grupo muy unido, considero que se lograron desenvolver muy bien y participar en todas las actividades, e incluso me atrevo a

decir que a partir de esta sesión hubo un antes y un después en ese grupo, ya que logramos integrar al grupo y fomentamos la unión, a través de la empatía al haberse dado cuenta que tenían varias cosas que compartían en común y principalmente compartían situaciones que los estresan dentro de su área laboral.

Luis: El día que mis compañeros presentaron el proyecto al subdirector me sentía nervioso por la respuesta pero cuando me avisaron que fue bien recibido me sentí más tranquilo, inicialmente solo nos iban a permitir una sesión pero después de esa reunión se pactó que serán tres sesiones, una el último viernes de cada mes.

Cuando preparamos el protocolo para nuestra primera sesión teníamos como objetivo identificar el estresor en los docentes, me gustaron mucho las actividades que planeamos, cuando llegó el día me sentía nervioso ya que no sabía cómo sería el grupo en cuestión de actitud y disposición, sumando que antes de iniciar se nos comentó que el grupo no era tan unido pero cuando entramos, nos presentamos y les dijimos que se levantarán pude notar que estaban en la mejor disposición, cuando observé eso me sentí más tranquilo y seguro durante la sesión, me atrevo a decir que los tres sentimos esa sensación, toda la sesión salió mucho mejor de lo que pensé ya que llegué a creer que sería un poco complicado hacer que todos los docentes participaran, al final de la sesión todos se veían muy tranquilos por poder expresar esa situación en la que sintieron mucho estrés, me pareció muy llamativo algunos se mostraron sorprendidos al escuchar que no eran los únicos que pasaban ciertas situaciones estresantes, por último lo que tomo como indicio de que la sesión salió bien y se cumplió nuestro objetivo, fue que los docentes que recientemente entraron a laborar al plantel comentaron que después de la sesión se dieron cuenta al buen lugar que habían llegado.

Protocolo Sesión 2 Docentes.

Dirección: Luis.

Yo auxiliares: Gabriela y David

Objetivo: Identificar cómo los docentes de una preparatoria del Estado de México afrontan el estrés.

Experiencias Básicas: Ser contenidos, ser vistos, ser escuchados y contacto activo.

Bienvenida.

Les recordaremos que ese es su lugar seguro y que en ese momento dejarán de lado su rol como docentes y subdirectores.

Actividad Psicocorporal.

Consigna: Van a empezar estirarse, estiren sus brazos, estiren sus piernas, ahora moverán el cuello suavemente.

Consigna: Van a escuchar música y comenzaran a bailar, primero bailaran solos, dejen que su cuerpo se mueva al son de la música. Sientan la música por todo su cuerpo.

Consigna: Ahora busquen rápidamente a un compañero para que sea su pareja de baile

SE LES DARÁ TIEMPO

Consigna: Bien, ahora se dispersaran y seguirán bailando solos.

Consigna: Formarán un grupo de 3 con los compañeros que se encuentren cerca de ustedes y con ellos bailaran

SE LES DARÁ TIEMPO

Consigna: Nuevamente se dispersaran, volverán a bailar solitos, pero ahora visualizarán a 3 de sus compañeros con los que bailaran.

Consigna: Ahora corran por esos 3 compañeros, corran, ¡CORRAN!

SE LES DARÁ TIEMPO

Consigna: Despidanse de sus compañeros porque comenzaran a dispersarse solos por última vez y continuarán bailando.

Consigna: Rápidamente formen un grupo de 5 personas y bailaran entre ustedes.

SE LES DARÁ TIEMPO

Consigna: Alto, (se detiene la música), bien, se acabó el baile, ahora vamos a relajarnos un poco.

Actualización.

Consigna: Ahora se van a tomar de las manos formando un círculo. Consigna: Empezando por “x” y a su derecha, cuéntenos de manera general, ¿Cómo te has sentido en este tiempo transcurrido desde la última sesión que tuvimos? ¿Qué emoción prevaleció?

Consigna: Gracias por compartir “x”.

Actividad Central.

Consigna: Siéntense, pónganse muy cómodos.

Consigna: Van a cerrar los ojos; inflen su panza grande grande grande, ahora van a soltar el aire con un Aaahhhhhhh!!; nuevamente inflen su panza grande grande y suelten el aire con un Aaahhhhhhh!!

Consigna: En este momento estás en tu trabajo, surge una situación la cual te genera mucho estrés. Observen bien que situación es.

Consigna: Empiezas a sentirte muy desesperado, frustrado, sientes una sensación muy rara en tu cuerpo, sientes como se acelera tu corazón.

Consigna: En este momento te estás dirigiendo hacia algún lugar..... una persona ... que te ayude a dejar de sentir todo eso que te provocó la situación estresante que acabas de pasar; ve bien ese lugar, voltea hacia todos lados, ¿ya habías estado en ese lugar?, ¿qué persona o personas están ahí?, una vez que lo hayas podido observar bien, al abrir tus ojos vas a estar de vuelta en la preparatoria Lucio Cabañas. 1....2....3.... (aplauso).

Consigna: Bienvenidos nuevamente todos. ¿Cómo están?.

Consigna: Empezando por “X” y a su derecha, cuéntanos ¿Cuál fue esa situación estresante que se te presentó? ¿Qué fue lo que hiciste para poder dejar de sentir esa sensación de mucho estrés?..... ¿A qué lugar te dirigiste?¿Qué personas había en ese lugar?.

Nota: Se les dará tiempo para que cada uno de los participantes se exprese.

Consigna: Gracias a todos por compartir.

Consigna: Ahora nuevamente cierren sus ojos. Inflen su panza grande grande grande, ahora van a soltar el aire con un Aaahhhhhhhhh!!; nuevamente inflen su panza grande grande y suelten el aire con un Aaahhhhhhh!!.

Consigna: Sacudan su cuerpo, sientan como el aire va recorriendo todo su cuerpo y en este momento dejan de sentirse frustrados, sienten como ese nudo en la garganta se deshace y su corazón empieza a latir con regularidad.

Consigna: Al abrir los ojos ya no sentirán todo ese estrés..... 12....3.... (aplauso)

Integración.

Consigna: Ahora, empezando por “X” y a su derecha, ¿cómo te sentiste al compartir con los demás?.

Consigna: Gracias por compartir.

Actividad Final.

Consigna: Ahora se van a levantar, estirense un poco.

Consigna: Se van a dirigir a una personas, todos tienen que estar en parejas.

Consigna: Bien, ahora que ya se encuentran en parejas empezando por “X” y a su derecha, vas a completar la frase “No me quiero ir sin decir...” (Así será hasta que pasen todos)

Consigna: Muchas gracias a todos.

26 de marzo de 2025.

Revisión de protocolo por parte de la asesora Dr. Maria Elena Sánchez Azuara, la cual autorizó las actividades a realizar.

28 de marzo de 2025.

Segunda sesión de intervención.

Tuvo lugar en una preparatoria del Estado de México a las 9:00 a.m. En esta ocasión llegamos a las instalaciones de la preparatoria a las 8:35 am, antes de entrar a las instalaciones nos reunimos para dialogar sobre las actividades a realizar y resolver dudas sobre las mismas. Después de darnos la entrada al escuela, nos recibió el profesor Rodrigo de una manera agradable, nos preguntó cómo nos sentíamos y que le agradaba que volviéramos a asistir. Como el Trabajo Académico Colegial (TAC) aún no terminaba, tuvimos que esperar un poco, así que comenzamos después de las 9:00 de la mañana. Estuvimos esperando a que nos dejaran entrar al salón, el problema que tuvimos en ese día es que no estaban llevando a cabo el TAC, el subdirector estaba haciendo su trabajo y cuando terminó todos los trabajadores se dirigieron al aula donde daríamos la sesión y nos pidieron que los esperáramos 10 minutos para poder dejarnos entrar, por ende nuestra sesión comenzó a las 9:20 de la mañana.

Al iniciar la sesión les dimos algunas indicaciones, las cuales fueron, respetar el tiempo de compartir de los demás y la importancia de silenciar su celular, solo en caso de ser necesario podrían usarlo, después les pedimos que movieran las sillas a las orillas del salón para tener más espacio, una vez hecho esto y con los docentes de pie, les dijimos que caminaran por todo el espacio y estiren los brazos, las piernas, que movieran el cuello, les brindamos un tiempo para que lo hicieran.

Para continuar les comentamos que les pondríamos música, ellos debían bailar conforme sintieran la música, colocamos distintos géneros musicales, la primera canción fue un rock, después pasamos a una cumbia donde debían buscar a una pareja para bailar, luego fue una canción de banda, donde tenían que formar grupos de tres personas, seguimos con un reggaeton, aquí los grupos eran de cuatro personas, y para finalizar pusimos “payaso de rodeo”, les dijimos que debían bailar todos juntos, pero, hubo tres docentes que se quedaron aislados, uno de ellos comentó que no sabía bailar, los demás lo animaron y lo integraron, pero las dos restantes continuaron fuera del baile, solo se movían en un pequeño espacio, en cierto momento

les pedimos que bailaran con los demás, una de ellas expresó que no le gustaba bailar ese ritmo y prefirió quedarse a un lado, esta actividad duró aproximadamente unos 15 minutos, cuando terminamos se notaban un poco cansados y acalorados, por lo que les dijimos que podían tomar agua para que se refrescaran un poco, después de eso dijeron de broma que mejor fueran por una cerveza. Pudimos observar que al formar parejas se acercaron con sus amig@s, cuando hicieron los grupos de tres, algunos se dividieron buscando a una pareja, lo más común fue que se unieron a quienes tuvieran más cerca, en los grupos de cuatro personas no se dispersaron para buscar otro grupo, ya que se llamaban entre ellos para estar completos, por último, cuando debían bailar todos juntos, se notó que la mayoría tuvo una buena integración con los demás, se notaban felices, solo a excepción de los tres docentes mencionados anteriormente, los cuales se aislaron. Les pedimos que se acercaran a una personas y les compartieran los más relevante de su semana, hubo una actualización de manera breve, la interacción que hubo entre ellos se notaba una mejora a comparación de la sesión pasada, se veían más abiertos a compartir e incluso muy interesados por saber que habían hecho en la semana.

NOTA: La consigna de la actualización se modificó porque notamos que estaban muy cansados por el baile y querían sentarse, además estaban muy interesados en conocer cómo les había ido en su semana, así que se ajustó este interés que tenían entre ellos con la actualización.

Al inicio de la actividad central el grupo se veía muy cooperativo, consideramos que como la mayoría de ellos ya habían estado en una sesión pasada, ya iban mucho más relajados y dispuestos a realizar las actividades; los pusimos a que realizaran respiraciones diafragmáticas, esto con la finalidad de que pudieran relajarse, soltar un poco el control para poder llevarlos de manera exitosa a través de una fantasía guiada, el objetivo de esto último fue lograr que los docentes sintieran una situación que les generara mucho estrés, ahí mismo en la fantasía tratamos de identificar de qué manera ellos están afrontando ese estrés, ejemplo ¿A quién o a quienes recurren cuando se sienten en una situación así? ¿Qué actividades realizan cuando estas situaciones se presentan? ¿A qué lugares se dirigen y quienes están en esos lugares? ¿Cuál es su lugar seguro?. Al momento de compartir notamos que algunos de los participantes no lograron entrar a la fantasía guiada, ya que como en la actividad psico corporal los pusimos a que bailaran se veían acalorados, cansados y agitados, sumandole que algunos de los docentes entraban y salían del aula a responder llamadas entonces eso hacía que los demás se distrajeran, por lo tanto esto les impidió soltar el control racional, pero a pesar de esta problemática lograron identificar lo que se les pidió en la fantasía guiada.

Al compartir la situación de estrés que trajeron a la sesión mencionaron que les preocupa el hecho de que los estudiantes consuman sustancias nocivas para la salud dentro del aula, durante sus clases; expresaron también el miedo a cometer un error o no cumplir correctamente sus funciones laborales y por lo tanto puedan llegar a ser despedidos; el estrés que se da en periodos de evaluaciones finales por sobrecarga de revisión de trabajos entregados de forma extemporánea; algunos mencionaron que tenían problemas personales pero no quisieron comentar más detalles sobre los mismos.

Entre el lugar o la persona a donde recurren cuando estas situaciones se hacen presentes, mencionaron que se acercan a su pareja o a sus hijos en busca de ese desahogo y escucha activa; a su círculo de amistades cercanas; a papá o mamá (incluso se mencionó que de manera espiritual porque alguno de ellos ya no está en este plano); a tocar algún instrumento como guitarra; a ejercitarse al gimnasio; a conectar con dios, la naturaleza y a través del sexo.

Durante la actividad central estuvieron algo dispersos, ya que como es un grupo grande pasan varios minutos en lo que cada uno de ellos comparten y por lo tanto se pierde por ratos su atención, pero notamos que la atención la volvían a retomar cuando escuchaban algo que les parecía gracioso o se identificaban en la situación de los compañeros.

Después de la actividad central les preguntamos cómo se sintieron al compartir con los demás, algunos comentaron que les gusta mucho compartir y escuchar a los otros porque se sienten acompañados al saber que hay otras personas que pasan situaciones similares a las suyas, otros expresaron que les cuesta un poco contar situaciones personales y preferían no decirlas

En la parte final de la sesión les pedimos que se volvieran a levantar de los asientos y comenzaran a caminar, que movieran todo el cuerpo y se estiraran. Después de esto la consigna que se les indicó fue que se dirigieran a la persona más cercana con la que estaban y le compartieran cómo se iban de la sesión. A diferencia de la primera sesión, aquí se notó que había mayor unidad, anteriormente no se compartían muchas cosas y en este caso lo que se dijeron y se contaron al final fue bastante, se dijeron cumplidos, se dijeron que están el uno para el otro y que son un equipo. La parte final salió bien, a pesar de que, durante el momento en el que se comenzaron a mover nuevamente comenzaron a hablar sobre comida, esto porque, al parecer, harían una comida después de la sesión, así que hubo un momento en el que ya no estaban prestando atención, se estaban enfocando en la hora y en que ya se querían ir a comer, así que para tratar de volver a obtener su atención, les recordamos que íbamos a concluir con

la sesión, así que volvió la atención de todos hacia nosotros y al final todos se despidieron con un abrazo y nos agradecieron por todo.

Opinión personal

David: En esta segunda sesión me sentía motivado por seguir trabajando con los docentes. Me lleve la gran sorpresa de que ya eran más integrantes, al parecer les gusto la sesión pasada que hasta los trabajadores administrativos se integraron a la sesión. Toda la sesión la sentí muy agradable, observe una contingencia al principio de la sesión, la cual fue que a la hora de bailar no querían participar algunos docentes y al tratar de integrarlos me dijeron que nos les gustaba bailar eso y que sólo se quedaría así, eso no hizo que al principio me preocupara, por el hecho de que podría contagiar a los demás, pero al oal observar a los demás docentes observe que ellos están tan metidos en la actividad que ni notaron que había un par de ellos que realmente no estaban haciendo la dinámica.

A pesar de que había trabajadores que se notaban que no se sentían tan cómodos con alguno de los trabajadores, eso se fue perdiendo conforme pasaba la sesión, pues se centraron bastante en nosotros, en las consignas y en las actividades, estuvieron participando muy bien, no se limitaban, pero, mientras se compartían las situaciones, hubo algunos trabajadores quienes se encontraban hablando entre ellos, otros que estaban observando el teléfono, sin embargo eso no evitó que los que estaban compartiendo se sintieran mal, se desmotivaron o algo por el estilo, ellos estaban bien con que algunos las escucharan y que nosotros específicamente les prestamos atención.

Terminando la sesión, el profesor que nos contacte nos comentaba que les gustaría que, lo que estábamos haciendo con ellos, también lo hagamos con los alumnos, tal vez no se pueda con todos los alumnos de la preparatoria, pero sí con algún grupo, esto me tomó por sorpresa, pero también me hizo sentir bien y me llenó de alegría, así que sólo necesitamos ponernos de acuerdo con los horarios y ver que tipo de documentación necesitamos para llevarlo acabo, pero esto también dependerá que nos lo confirme en la siguiente sesión, para ver las fechas y prepararnos.

Gabriela: Al llegar a la escuela me sentía un poco nerviosa por que no sabíamos si los profesores realmente les había gustado la primera sesión y por lo tanto no sabía si los profesores iban a decir entrar en esta segunda sesión y bueno para nuestra sorpresa nos encontramos con que en esta sesión ahora eran más los profesores que asistieron, por lo tanto eso me tranquilizó

mucho. Durante la sesión siento que yo fluí bastante bien, me gustaron mucho las actividades y lo que me llenaba de mucha satisfacción era ver que los docentes estaban participando bien, incluso los que no habían asistido la primera sesión. En esta sesión yo me sentí muy tranquila, acompañada y apoyada por mi equipo, lo cual es muy importante para mí. En general durante esta sesión me mantuve tranquila, sí, con pocos nervios pero conforme las actividades nos iban saliendo muy bien, los nervios iban disminuyendo. Ya al terminar la sesión, los docentes se fueron muy emocionados, eso me llenó mucho de alegría y ganas para la siguiente sesión que ya será la última, la cual en este momento el solo pensar en esa última sesión me da muchos nervios y mucha emoción de qué será lo que va a suceder, ya que para mí es la sesión más importante en donde veremos con qué herramientas se van de nuestro taller.

Luis: A comparación de la sesión pasada, en esta me sentí más tranquilo aunque me llamó la atención que se integraron más personas, no solo eran docentes, también había personal administrativo, en la actividad psicocorporal noté que les gustó mucho bailar aunque hubo tres docentes que no quisieron integrarse y solo se quedaron apartados, en la actividad central me llamó la atención que la mayoría mencionó que la manera de afrontar su estrés es pasando tiempo con su familia, cuando expresaban esto pude observar que algunos docentes se quedaron muy atentos y algo sorprendidos porque sus participaciones eran muy similares, aunque hubo un momento en el que se empezaban a dispersar y veían sus celulares, sentí un poco de molestia porque era una persona en especial la que distraía a los otros, no sé si era de administración o docente, pero siempre interrumpía en las participaciones.

Me gustó cómo se desarrolló la sesión pero creo que pudo salir mejor si la persona que se la pasaba interrumpiendo hubiera respetado, a pesar de que le marcamos un límite seguía interrumpiendo y distraía a los demás.

Cuando salimos, el profesor Eduardo nos dijo que le estaba gustando mucho el trabajo de ambas sesiones, también notaba a sus compañeros más unidos y se sentía un mejor ambiente laboral, al escuchar esto me sentí tranquilo por el trabajo que realizamos y que les había gustado a la mayoría, al igual que sirvió para mejorar su relación personal y profesional.

Protocolo Sesión 3 Docentes.

Dirección: David.

Yo auxiliares: Gabriela y Luis.

Objetivo: Que los docentes de una preparatoria del Estado de México identifiquen nuevas formas de afrontar el estrés y adquieran herramientas para afrontar las situaciones de estrés.

Experiencias Básicas: Ser contenidos, ser vistos y ser escuchados

Bienvenida

Les recordaremos que ese es su lugar seguro y que en ese momento dejarán de lado su rol como docentes, personal administrativo y subdirector.

Actividad Psicocorporal

Consigna: Van a comenzar a caminar por todo el espacio, comenzarán a estirar sus brazos, estiren sus piernas, muevan su cuello de un lado a otro.

Consigna: Ahora con quienes se vayan encontrando se van a saludar con una mueca.

Consigna: Muy bien, ahora se van a saludar con el codo.

Consigna: Ahora con la rodilla.

Consigna: Ahora con el pie.

Consigna: Cuando se encuentren con alguien lo van a saludar como si fuera el amor de su vida.

Consigna: Alto, para continuar ahora van a jugar a “las estatuas”

Consigna: Les vamos a poner música y se van a mover como ustedes quieran.

Consigna: Cuando pare la música les vamos a decir una emoción y ustedes se van a quedar quietos representando esa emoción.

Nota: Se harán algunas rondas.

Actividad Central

Consigna: Tomen asiento por favor, empezando por “X” se van a enumerar del 1 al 4. Ahora de este lado se van a sentar todos los 1...etc.

Consigna: Bien, ahora tomen asiento por favor y van a hacer respiración diafragmática, recuerden inhalar profundamente llenando su estómago de aire y sacaran con un aah..., nuevamente inhalen y exhalen.

Consigna: Los auxiliares les pasarán unas hojas blancas y plumas.

Consigna: Bien, ya todos tienen sus hojas y plumas.

¿Recuerdan las situaciones que en las sesiones pasadas nos han compartido, en las cuales se han sentido muy estresados en su trabajo?

En esta ocasión van a escribir alguna situación donde hayan sentido mucho mucho estrés en su trabajo aquí en la preparatoria, puede ser una experiencia nueva que no nos hayan compartido. Bien, comiencen, por favor.

Consigna: Ya que todos terminaron vamos hacer algo muy interesante, todos van a cerrar los ojos, desde su asiento acomodense lo más que puedan, nuevamente van a inhalar profundamente llenando su estómago de aire y exhalara con un aah..., (se repite 3 veces).

Consigna: Van a traer a su mente a una persona muy especial e importante para ustedes.

Consigna: Levante la mano quién ya tenga a su persona especial.

Consigna: A la cuenta de 3 van a abrir los ojos, cuando los abran ustedes se irán por un momento del salón y en su lugar se encontrará esa persona especial que trajeron, 1, 2, 3 (Se aplaude).

Consigna: Hola a todos y a todas, es un gusto tenerlos aquí a todos, quizás están confundidos de porque los trajeron aquí sus papás, hermanos, hijos o amigos, no sé preocupen, los trajimos aquí para que nos ayuden a hacer algo

Consigna: Pero antes, empezando por “X”, presentate con los demás, ¿Cuál es tu nombre?, ¿Qué parentesco tienes con “X”?, ¿Qué significa “X” para ti?. Gracias. (Así será con todos).

Consigna: Ahora, en el lugar en el que se encuentran hay una hojita de quien los invitó al taller y escribieron una situación la cual los ha hecho sentir muy estresados. Primero les pediré que lean esa hojita solo para ustedes, lean con mucho detenimiento.

Se les dará tiempo para que lo lean para sí mismos

Consigna: Ahora, ya que lo terminaron de leer, les pediré que en la hoja que tienen totalmente en blanco van a escribirle a esa personita unas palabras de apoyo y una manera en la que podrían afrontar esas situaciones, ¿vale?.

Se les dará tiempo

Consigna: Bien, muchas gracias por escribirles algo, yo sé que se los agradecerán muchísimo, por el momento es todo, así que nos despedimos de ustedes porque ya regresaran quienes los habían invitado, cierren por favor sus ojitos. Van a inhalar profundamente y a la cuenta de tres ustedes se irán y volverán los profesores al taller de afrontamiento del estrés 1, 2, 3.

Consigna: Hola a todos, bienvenidos nuevamente, hace un momento vinieron unas personitas que son especiales para ustedes y les escribieron algo, así que comenzando con X, nos puedes decir quien fue la persona que vino y nos puedes leer ¿qué fue lo que te escribió?

SE DARÁ TIEMPO

Muchas gracias X por compartir.

Consigna: Ahora van a tomar la hoja donde escribieron su situación estresante. Empezando por “X” van a pasar al centro, al frente de este bote (basura) y van a romper con todas sus

fuerzas esa hojita. La van a tirar al bote de basura y al mismo tiempo van a decir en una palabra cómo se sienten en este momento.

Nota: Pasarán todos, uno por uno.

Integración

Consigna: Empezando por “X”, ¿Cómo te sentiste al escuchar a esa persona especial?

Consigna: Muchas gracias por compartir.

Nota: Así será hasta que pasen todos.

Actividad Final

Consigna: Levántense todos, por favor.

Consigna: Empezando por “X”, te vas a acercar a alguien se van a dar un abrazo, y sin soltarse le vas a decir a tú compañero cómo te vas de la sesión.

Nota: Será a manera de cadena cerrada.

11 de abril de 2025. Tercera sesión de intervención.

Tuvo lugar en una preparatoria del Estado de México a las 10:30 a.m., en este caso, reprogramaron la sesión, ya que estaba programada para el día 25 de abril, sin embargo, nos solicitaron que realizáramos la sesión el 11 de abril porque entrarían a periodo vacacional y el último viernes del mes no habría TAC. Cuando entramos a la preparatoria nos recibió el profesor de manera muy amable, pero se veía un poco preocupado, nos comentaba que hubo un problema con los profesores, ya que alguien vulneró información que se compartió dentro de las sesiones y un docente se molestó porque, cuando se inicia la sesión, se dan instrucciones de que lo que se comparte ahí no puede salir de ahí, ya que es patrimonio del grupo y tenemos que respetarnos, esto ocasionó que las respuestas de los profesores fueran un poco distintas a las sesiones pasadas, sin embargo, no afectó en nada a la sesión.

Para la primer actividad realizada se les pidió a los docentes que se estiraran un poco y fueran caminando por todo el espacio, para posteriormente ponerlos a jugar a las estatuas, este juego consistió en que iban a ir bailando como fueran sintiendo la música y cuando la música parara tenían que representar la emoción que se les fuera indicando; en esta actividad se vieron muy cooperativos la mayoría de los docentes, ya que en ciertas canciones había un par de docentes que no quisieron bailar y solo caminaban, el resto de ellos bailaron al ritmo de las diferentes músicas que se fueron reproduciendo, incluso llegando a juntarse en parejas o grupos de tres personas, los sentimos mucho más familiarizados con esta manera de participar en

dichas actividades. Logramos un buen caldeamiento con dicha actividad, lo cual les permitió que soltaran el control racional, para lograr un mejor resultado en las actividades posteriores.

Una vez comenzando la actividad central notamos que se encontraban contentos, les pedimos que hicieran la respiración diafragmática y de esta manera pudieran recuperar el aliento, ya relajados les pedimos que escribieran una situación donde hayan sentido mucho estrés, ya sea de las situaciones que nos habían compartido en las sesiones pasadas o una recientes, sin embargo, por la situación que nos compartió el profesor nos preguntaron si lo que iban a escribir se iba a compartir con todo el grupo, les dijimos que no, por lo que se extendieron mucho a la hora de escribir, hubo profesores que escribieron en dos hojas, otros que llenaron sólo una hoja y fueron pocos los que escribieron menos de la mitad de la hoja. Cuando terminaron de escribir realizamos la fantasía guiada donde traerían a una persona especial e importante para ellos, la mayoría eran mamás e hijos y algunos trajeron a su pareja. Después de que les escribieran algo importante y alguna manera de solucionar esa situación de estrés, terminamos la fantasía, haciendo que vuelvan los docentes. Una vez terminada la fantasía, les pedimos que leyeran lo que esa persona les escribió y les preguntamos si es que quisieran leerla para todos, fueron dos docentes los que compartieron, todos los demás quisieron guardarse lo que leyeron.

Por la contingencia que se dió, entendíamos que no querían compartir, pues ya no se sentían tan seguros de compartir, sin embargo, la manera en la que se llevó la sesión observamos que se sentían cómodos tanto con las actividades, como el hecho de que respetamos la decisión de no querer compartir nada al grupo.

Para terminar darle fin a esto se acercaron a un bote de basura y rompieron en pedazos la situación estresante que ellos habían escrito. Algo importante de mencionar es que algunos estaban preocupados porque no se pudiera identificar lo que escribieron, algunos docentes rompieron en varios pedazos los que escribieron, a tal grado que se tardaron en destruir la hoja, una vez que terminaban de romperla tenían que decir cómo se sentían en ese momento, muchos dijeron que más tranquilos, desahogados, pero otros dijeron arrepentidos, enojados, etc.

En la integración, se les pidió que nos compartieran cómo se sentían después de leer lo que esas personas importantes escribieron para ellos, y la mayoría dijeron que se sentía muy bien, que se sentían escuchados, que era cosas que ya pasaron, que deberían de dejarlo en el pasado, sin embargo otros compartieron comentarios más resilientes, dijeron que esto no lo tenían que ver como algo malo, sino como algo que les dio aprendizaje, algo que debe de fortalecerlos y así aprender a lidiar con ese tipo de cosas; otros comentaron que se sentían frustrados y con cierto coraje porque esas palabras que estaban escritas eran cosas que sus

personas especiales ya les han dicho pero que simplemente no las tomaban en cuenta y que esta actividad los ayudó a darle más significado a eso, se dieron cuenta en ese momento que la solución para sus situaciones que les ocasionan estrés siempre estuvo en sus manos, al frente de sus ojos, pero ahora que lograron verlo y hacerlo consciente los ayudaría a sobreponerse a situaciones complicadas que se les presenten en algún futuro.

En esta actividad les pedimos que se levantarán para hacer un círculo, cuando ya estaban levantados y en círculo, les pedimos que eligieran a una persona para acercarse, darle un abrazo y le comentaran a ese compañero en una palabra cómo se iban de esa sesión. En esta actividad nosotros logramos observar que para algunos aún les cuesta trabajo el contacto físico entre compañeros de trabajo, ya que tardaban un poco en poder elegir a la persona hacia la cual se iban a dirigir a abrazar y las veces que no tardaron en elegir a su compañero fue porque se acercaron a sus amig@s.

De las palabras que se dijeron las que más destacamos fueron “escuchada” y “comprendida”, aunque hubo una palabra que desde que uno la dijo empezó a ser recurrente en los demás, la cual fue “bien”.

Opinión personal.

David: En esta última sesión me sentí nervioso, como era el final del trabajo que estamos realizando con los docentes me sentí con el compromiso de que esto tenía que salir perfecto, que era algo que sí o sí tenía que salir bien para no irnos dejando insatisfechos a los docentes. Cuando entramos y el profesor que nos contacto nos compartió el problema que hubo, me sentí despreocupado, porque sin saber la situación que se había generado, el protocolo estaba hecho para ese tiempo de contingencia. Me sentí como si fuéramos un paso adelante de lo que podría pasar y esto me dio mucha seguridad. Al entrar al salón imaginaba que serían menos profesores, pero me alegro que a pesar de lo que les había sucedido no provocará que se desmotivaran y no quisieran entrar a la sesión. Me preguntaron si no podríamos hacer las actividades afuera para que no se encerrara el calor, así que les dije que lo pensaríamos, pero por la metodología no se podría hacer eso, sin embargo, si dejamos la puerta abierta y afortunadamente hacía bastante viento, así que el salón se refrescaba bastante. Algo que me preocupó un poco fue que, a la hora de escribir, algunos no querían que para nada se viera lo que escribieron y el hecho de que algunos terminaran rápido quisieran presionar a los demás para que terminaran de escribir de una vez, esto no me gusto, porque podría provocar que se contuviera a la hora de

escribir, así que pedí que respetaran el tiempo que se les había dado, quería evitar que los docentes se sintieran presionados por parte de los demás, así que por eso trate de que nos los presionaran.

Esta sesión estuvo amena y muy tranquila por el hecho de que no querían compartir, sin embargo me gusto porque escribieron mucho. Al terminar de escribir y de romper la hoja donde escribieron la situación estresante se veían mejor, aunque dijeran que se sentían molesto o enojados, se veían más relajados, su postura corporal se veía más suelta.

Una vez terminada la sesión les di las gracias por haber participado, por haber llegado al final y por habernos permitido trabajar con ellos, también que esperaba que les haya servido mucho escucharse, tanto a ellos mismo como a los demás porque, de esa manera, podrían apoyarse entre todos, por último les dije que no olvidaran la respiración que usamos en las sesiones, porque es una herramienta muy buena para todos, para relajarnos, para desestresarnos, para darnos un pequeño descanso ante una situación y que la siguieran practicado. Me agradecieron y note que muchos docentes asentían en ciertas cosas que decía, por ejemplo lo de escuchar a los demás.

Al salir del salón me sentí muy satisfecho del trabajo que realicé con mi equipo y me sentí más satisfecho cuando el profesor y el subdirector nos dieron las gracias por lo que hicimos y porque les gusto lo que realizamos con ellos.

Gabriela: Al llegar a la escuela me sentía muy emocionada y un tanto nerviosa, por el hecho que ya era nuestra última sesión y para mi en lo personal tenía más peso, ya que en esta sesión íbamos a englobar lo que había pasado en las dos anteriores sesiones y dar un cierre a dicho taller, por lo tanto en mi mente tenía muy presente que en esta sesión los profesores tenían que llevarse herramientas que les sirviera realmente para su día a día, herramientas que les hubiese dejado este taller lo cual pudieran aplicar en situaciones futuras que les ocurrieran. Al entrar a la escuela me puse más nerviosa porque el profesor con el que desde un inicio tuvimos contacto, nos informó que había ocurrido una situación fuerte y negativa entre los docentes a causa de que información que se había compartido ahí dentro había sido vulnerada, por lo tanto el muy preocupado nos dijo que buscáramos la manera para trabajar con ellos, pero nosotros ya íbamos preparados para esta situación por lo tanto no fue un problema. Durante la sesión me sentí muy cómoda trabajando con los docentes consideró que tenían muchas ganas de participar en las actividades, conforme la sesión iba avanzando me sentía más satisfecha con el trabajo que realizamos dentro de este taller, a pesar de que fueron pocas sesiones para mi fueron muy significativas y para este momento esperaba que también para los docentes lo hubiese sido,

cosa que al finalizar la sesión me di cuenta que también para ellos lo fue, ya que escuche bastantes comentarios resilientes y por lo tanto lograron resignificar las situaciones estresantes que les robaban la calma. Al hacer la despedida con ellos, primero les agradecemos por haber participado en este taller, yo agregue unas palabras para ellos en donde les exprese la importancia que tienen las emociones, así como que no hay emociones buenas ni malas, sino que cada una de ellas se complementa, por lo tanto es importante permitirse sentir, llorar incluso si es necesario, gritar, enojarse, etc. que aprendan ellos mismos a validar sus propias emociones, ya que esta herramienta les ayudará tanto a ellos mismos en su vida, como también podrían ayudar a sus alumnos adolescentes, los cuales presentan problemáticas complicadas. Al salir de ahí sentí un gran alivio, sentí una sensación muy gratificante, considero que nuestro taller cumplió con su objetivo principal, gracias al trabajo de todos nosotros como equipo y a la oportunidad que se nos brindó en esta escuela.

Luis: Para esta sesión me sentí muy tranquilo y emocionado ya que fue la última sesión, pero cuando llegamos se nos comentó que un docente había vulnerado la confianza del grupo y por esta misma situación, los demás sentían que si decían algo personal, alguien podría usarlo contra ellos, también se nos dijo que serían menos los que estarían, al principio pensé que solo serían máximo 10, pero al escuchar que eran 16 me sentí un poco más tranquilo aunque aún tenía el pendiente de si tendrían la disponibilidad de las sesiones pasadas.

Cuando iniciamos noté que aún seguían con mucha disposición para participar en las actividades, lo que me hizo sentir tranquilo y muy cómodo, sentí que cumplimos de manera satisfactoria el objetivo de la sesión y del taller, ya que en el momento de expresar cómo se habían sentido al compartir con los otros se llegó a decir que les había servido demasiado y se llevaban alternativas nuevas para afrontar situaciones complicadas, después dimos una despedida, cuando me tocó hablar les di las gracias por su disposición y por asistir, que esperaba que les haya gustado y sobre todo ayudado, al salir me sentí muy bien por cómo fluyeron las actividades, también les dimos las gracias por la oportunidad que nos brindó la preparatoria.

Parte II. Intervención con alumnos.

22 de Mayo del 2025. Realización del protocolo para la sesión 1 con alumnos que están cursando el Cuarto Semestre en una preparatoria del Estado de México.

23 de Mayo del 2025. Revisión y aprobación del protocolo por parte de nuestra asesora.

Protocolo Sesión 1 Alumnos de 4to. A y 4to. B.

- **Dirección:** David y Gabriela.
- **Objetivos:** Conocer los estresores que están viviendo y las formas de afrontamiento del estrés de los alumnos que están cursando el Cuarto Semestre en una preparatoria del Estado de México.
- **Experiencias básicas:** Ser contenidos, ser vistos, ser escuchados y contacto activo.
- **Materiales:** Hojas blancas, lápiz, globos, estambre.

Presentación de los auxiliares y bienvenida al taller a los participantes.

Espontánea.

Actividad Inicial / Psicocorporal.

SALDREMOS AL PATIO PARA PARA REALIZAR LA ACTIVIDAD

Consigna: Bien, vamos a jugar “Sálvese el globo que pueda” conocen este juego?

Se espera respuesta, en caso de no saber se les explica las reglas

Consigna: Ahora mis compañeros les pasaran unos globos con un estambre.

Consigna: Lo que harán es que se amarraran ese globo a su tobillo, una vez que lo tengan amarrado van a comenzar a caminar por toda la cancha de basquetbol.

Consigna: Cuando escuchen un aplauso correrán a explotar el globo de sus compañeros y cuando escuchen que gritemos ¡ALTO! se van a detener, ¿vale?

SE REALIZA UN PAR DE VECES

Consigna: ¿Se cansaron? Bien, ahora todos van a correr al salón y el último en llegar nos va a bailar la pelusa, 1, 2, 3

Consigna: Los espante, nadie va a bailar, ahora todos pueden estar tranquilos.

Actividad Central.

Consigna: Van a caminar por todo el salon, estirensen, sacudan su cuerpo, vean a todos sus compañeros con los que estuvieron jugando afuera. Ahora los van a ir saludando a todos los que se vayan encontrando, primero con la mano, saludense como ustedes quieran de una manera muy original.

Consigna: Van a seguir caminando y van a pensar en alguna situación que hayan vivido dentro de la escuela en la que hayan sentido mucho estrés, donde hayan sentido muchos nervios, mucho enojo, mucho coraje, que se hayan sentido desesperados.

Consigna: Sí ya tienen si situación, levanten la mano.

Consigna: Muy bien, se van a sentar en su lugar y mis compañeros les irán pasando unas hojas blancas.

Consigna: Ahora, lo que van a hacer es que cada uno en su hojita va a dibujar alguna situación que haya ocurrido dentro de la escuela, la cual les haya hecho sentir mucho estrés.

Consigna: ¿Ya terminaron su dibujo? Bien, ahora van a escribir ahí mismo en su dibujo 3 emociones que sintieron en esa situación.

Consigna: Tiempo!!! Ahora nos van a mostrar su dibujo y nos van a contar que dibujaron.

Nota: utilizaremos una pelota para que la pasen entre ellos y así irán compartiendo por turnos su dibujo. (daremos un ejemplo de cómo se tiene que lanzar la pelota)

Integración.

Consigna: Comenzando con X, nos podrías compartir ¿Cómo te sentiste al dibujar tu situación? ¿Cómo te sentiste al recordar esa situación?

Consigna: Muchas gracias por compartir.

ASÍ HASTA QUE PASEN TODOS.

Actividad Final.

Consigna: Ahora, elegirán un color que represente ¿cómo te vas de la sesión y por qué?

2 de junio 2025

Primera Sesión con el grupo 4to A.

Cuando llegamos a la preparatoria tuvimos que esperar a que el profesor terminara de dar sus indicaciones con su grupo, mientras nosotros lo esperamos en otro salón. Una vez que finalizó con sus actividades, mandó a una de sus alumnas para indicarnos que ya podíamos pasar.

Al entrar al salón lo primero que notamos es que era un grupo de 14 alumnos, un grupo pequeño, dimos inicio a la sesión a las 8:50. Nos presentamos con ellos y les pedimos que nos apoyaran para poder acomodar las bancas alrededor del aula.

Una vez que se acomodó el salón, les indicamos que caminaran por todo el espacio, después, sin dejar de caminar debían saludar a alguien chocando las manos, luego con los codos, continuaron con los pies y para finalizar, lo debían hacer espalda con espalda, cuando terminaron, les dijimos que se acercaran para darles un globo que tenía un pedazo de estambre para que se lo amarraran a un pie, les dimos un tiempo para que todos lo tuvieran amarrado, posteriormente les indicamos que pondríamos música, cuando esta estuviera sonando, todos debían intentar reventar los globos de los demás y proteger el suyo, cuando la música se detuviera, ellos también lo harían, hicimos varias rondas hasta que todos se quedaron sin globos, hubo un momento en el que solo quedaban tres alumnos con globo, entonces les dijimos que los demás debían reventarlos, intentaron hacerlo con la mano, o los agarraban para poder

reventarlos, los tiraban al piso para que no se movieran, aunque también hubo alumnos que se quedaban parados observando, una vez que ya nadie tenía globo dimos paso a la siguiente actividad.

Les dijimos que siguieran caminando por todo el espacio, después debían traer a su mente un momento, dentro de la escuela, en el que se hayan sentido muy estresados, les dimos un tiempo para que identificaran ese momento, luego les indicamos que se sentaran, les dimos una hoja, ellos sacaron una pluma/lápiz, cuando comenzaron a dibujar su situación, en la que sintieron mucho estrés todo el grupo estaba presente, sin embargo no sabían qué era lo que los estresa dentro de la escuela, hasta que unos chicos dijeron “los exámenes de matemáticas, la clase de mate, la profesora de mate” entonces la mayoría sí llegó a mencionar que tienen un problema con la clase de matemáticas, también les pedimos que escribieran tres emociones que sintieron durante la situación. A la hora de compartir comentaron que les estresa esa materia porque no entienden a la profesora, porque no les explica y no les resuelve sus dudas, otros dibujaron el salón de clases como una prisión y no comentó este alumno que se sentía prisionero, que no tuviera libertad y se sentía encerrado. La tercera y última situación que se llegó a mencionar fue la de recibir la boleta con las calificación, les generaba ansiedad el recibirlo, así que ellos dibujaron sus boletas y mostraron sus calificaciones donde no aprobaron casi todas o todas.

Conforme los alumnos terminaban de mostrarnos sus dibujos y explicarnos la situación que ellos trajeron, les preguntamos ¿Qué es lo que hacían para dejar de sentirse estresados? y ¿Cómo controlan las emociones que sintieron en su situación? recibimos respuestas variadas, pero hubo una respuesta que se repitió varias veces, la cual fue “No hago nada, sólo me pongo a hacer desmadre con mi amigos”, otras de las respuestas que recibimos fue que simplemente dejaban de pensar en ese problema, que se iban a dormir, hubo un alumno que mencionó que le daba hambre y se ponía a comer.

Al llegar al final de la sesión les preguntamos cómo se iban, hubo quienes dijeron que se sentían bien, que les gusto esto de decir algunas cosas que luego no pueden y lo hacía estar un poco más tranquilos, algunos alumnos dijeron que no sintieron nada, ni el recordar la situación ni al hacer las actividades del globo, sólo “existían”.

En la actividad final les preguntamos ¿qué color representa cómo se van de la sesión? Todos eligieron sus color favorito o un color que los relaja, ya que dijeron que les gusto la sesión, el que los pusieramos a jugar hizo que los distrajera de la clase de la que venían, y que de preferencia vinieramos en la clase de matemáticas. Notamos que el grupo tenía mucha comunicación y mucha confianza entre ellos, así que para cerrar la sesión optamos por hacer

un abrazo de caracol y, aunque no querían hacerlo al principio, comenzaron a reírse y a bromear a la hora de hacer el abrazo, nos despedimos recordándoles que volveríamos la siguiente sesión y nos aplaudieron.

Opinión personal.

David: Cuando llegué a la preparatoria me sentí muy tranquilo, esto se debe a que ya había tenido experiencia previa trabajando con adolescentes. Cuando nos hicieron esperar hasta que fuera el momento de trabajar con ellos repasamos lo que haríamos, no me gusta confiarme mucho porque a veces las cosas no salen a lo planeado, y así fue. Cuando llegó el momento de realizar las sesiones con los alumnos, hice una pequeña y rápida presentación, ya que teníamos el tiempo encima. Cuando les pedí que nos ayudaran a acomodar el salón para que tuviéramos suficiente espacio todos compararon, a excepción de una chica, ella desde un principio respondía con mucha negación y los demás de sus compañeros se reían o también le respondían a ella de forma agresiva y me dí cuenta de que no sería nada parecido a lo que estaba acostumbrado a hacer. Este grupo ya se conocía, eran chicos que llevaban tiempo conviviendo y eso me hizo pensar que si nos descuidamos un poco, harían que la sesión y todo el objetivo de nuestro trabajo se fuera a los suelos y no nos serviría de nada. Durante las consignas esta chica no respondía y no quería obedecer cuando mi compañera hablaba, así que tuve que realizar la sesión yo mientras ellos eran auxiliares y tuve que hablar fuerte y firme, no como autoridad, pero sí para que nos prestaran atención, pero fue un poco complicado, sí a su profesor les responden y les cuesta obedecerlo, porqué a nosotros nos obedecerán. Afortunadamente, a lo largo de la sesión, encontramos esa manera de hablar con ellos y nos hicieron caso, eso me hizo estar mucho más tranquilo y me sirvió mucho para el siguiente grupo. Considero que fue una gran experiencia, ya que me hizo recordar que no todos los grupos con los que trabaje serán iguales, todos son distintos y cada integrante actúa de distinta manera a los demás, para lo cual yo debo de estar preparado

Gabriela: Al llegar a la preparatoria me sentía muy tranquila y emocionada ya que esta intervención significaba un nuevo reto para mí, debido a que antes no había trabajado con adolescentes, por lo tanto mis expectativas eran muy altas, esperaba que me recibieran los alumnos con una buena actitud y que participaran todos en las actividades que teníamos preparadas para ellos, pero la realidad fue que en este grupo las cosas no salieron como yo lo

esperaba, una de las alumnas presentó resistencia desde el primer momento y reaccionó de manera agresiva a no querer seguir las indicaciones que le mencione sobre la actividad; entiendo que esta situación se dio debido a que la alumna presentaba resistencia a hablar sobre sus emociones o vivencias. Esto solo sucedió al inicio, el resto de la sesión fluyó muy bien, se logró el objetivo de la sesión e identificamos que era lo que los estaba estresando.

Luis: Cuando entramos a la preparatoria me sentía tranquilo, pero cuando estábamos esperando en la sala de maestros tuve un poco de nervios, ya que era la primera vez que trabajaba con adolescentes, al igual que tenía un poco el pendiente por el tiempo de la sesión, ya que solo sería una hora, cuando llegamos al salón me sentí tranquilo pero también me llevé una sorpresa al ver que el grupo era pequeño, durante las actividades tenía que dar algunas consignas, pero estaba un poco enfermo, por lo que no se me escuchaba muy bien, por otra parte, me comentaron que una alumna mostró mucha resistencia con Gabriela, no le hacía caso a lo que decía, por esto, David llevó gran parte de la sesión. Me sentí feliz porque al principio notaba que no querían participar en algunas actividades, pero conforme fue avanzando la sesión, pudieron compartir lo que les pedimos, esto fue muy favorable, ya que logramos que expresaran lo que necesitábamos, que era lo que los estresaba, cuando terminamos la sesión me sentí conforme y satisfecho con lo que obtuvimos, sumando que los alumnos se notaban contentos y que les había gustado la sesión.

2 de junio 2025

Primera Sesión con el grupo 4to B.

Dimos inicio a la sesión a las 10:50 am, al entrar al salón nos presentamos con los alumnos, en un primer momento el grupo lo percibimos bastante atento a lo que nosotros les decíamos, se les veían muy interesados por saber qué era lo que iba a suceder. Les dimos la indicación de que acomodaran sus bancas alrededor del salón para despejar el área del centro, para después

mencionarles que saldríamos hacia la cancha a realizar una actividad, a lo cual los alumnos no reaccionaron de una manera muy positiva, ya que estaba haciendo algo de sol y por lo tanto no les agradaba mucho la idea de salir al calor; una vez que ya llegaron afuera les repartimos globos amarrados con un pedazo de estambre y se les dio la indicación que lo amarraran a su pie, después se les explicó la actividad que tenían que realizar, cuando la música sonara debían caminar por toda la cancha y cuando la música parara, tenían que tronar los globos de sus compañeros y evitar que les tronaran su globo propio. En esta actividad en las primeras rondas notamos que los chicos estaban con cierto desinterés, no les interesaba ir y tronar los globos de sus compañeros, casi nadie se movía, por lo tanto no había necesidad de cuidar su propio globo; así pasaron un par de rondas pero se les fueron dando diferentes indicaciones y haciendo cambio en la música y poco a poco fueron participando de la actividad, incluso en las últimas rondas cuando solo faltaban 3 personas por romperles el globo, el grupo empezó a unirse para ir y romperle el globo a los compañeros que faltaban. En esta actividad hubo chicas que al perder su globo se sentaron en la sombra y ya no quisieron participar en el resto de esta primera actividad.

Regresamos al salón y estaban muy acalorados así que les dijimos que si tenían agua podían tomar de ella, muchos no traían, pero algunos fueron a comprar agua en la cooperativa, sin embargo, como observación, notamos que salían y no iban directamente a comprar el agua, sino que salían a hablar con algún compañero de otro grupo y después regresaban.

Ya que se encontraban un poco más frescos, les pedimos que se levantaran de sus lugares y que empezaran a caminar por todo el salón, se estiraran, sacudieran y mientras caminaban les dijimos que fueran pensando en una situación estresante que hubiesen vivido dentro de la escuela, la cual los hubiese hecho sentir muy estresados; rápidamente los alumnos identificaron su situación. Se sentaron y comenzaron a dibujarla.

Una vez que sus dibujos ya estaban listos les pedimos que escribieran en él 3 emociones que hubiesen sentido en el momento en que vivieron esa situación. Ya que habían hecho esto los alumnos empezaron a mostrar sus dibujos, les preguntamos ¿Qué situación era? nos expusieron situaciones como “clases, exámenes y extraordinarios de la clase de matemáticas; situaciones sobre el calor intenso dentro de las aulas; irresponsabilidad por parte de algunos alumnos a la hora de realizar ciertos proyectos; estrés por levantarse temprano para ir a la escuela; estrés por los globos que utilizamos en la primer actividad; comer fuera de tiempo; haber roto una pieza de origami que utilizaría para un concurso”, ¿Cómo se habían sentido en esa situación estresante? respondieron que “con ira, frustración, ansiedad, tristeza, enojo, miedo, desilusión, desinterés, temor, desesperación, angustia, falta de motivación”. ¿Qué es lo

que ellos hacen para dejar de sentirse de esa manera? a esta última pregunta las respuestas que nos dieron fueron “No hago nada, sólo dejo que pase y ya; No pienso en ello; Me pongo a hablar y/o jugar con mis amigos; Me pongo a comer después de eso; Me duermo y ya”. Una vez que terminaron de compartirnos sus dibujos y la situación les preguntamos ¿Cómo se sentían al traer esa situación? Al igual que la sesión con el primer grupo, muchos respondieron que nada, que no sentían nada al recordar su situación, que simplemente lo dejaron pasar y por ello no les causó nada. Hubo un alumno que dijo que después de recordar su situación se puso a reflexionar sobre lo que pasó, pero no compartió más sobre lo que pesaba en ese momento, por otro lado, una alumna compartió que se sintió frustrada y un poco enojada por recordar su situación.

Después de esta actividad les pedimos que escogieran una canción la cual representaba como iniciaba su semana, rápidamente ya tenían en mente su canción, nos mencionaron canciones de géneros muy variados, pero la mayoría era música en inglés o de pop, les preguntamos ¿Por qué habían elegido esa canción? y las explicaciones que nos dieron nos parecieron algunas bastante profundas, ya que mencionaron que “ por que su semana había empezado muy mal o muy triste por situaciones que estaban viviendo en estos momentos (situaciones que no quisieron compartir); algunos otros mencionaron que su semana había empezado motivada, algunos otros desmotivados, cansados”, no quisieron dar más detalles.

Opinión personal.

David: Tras la experiencia previa del primer grupo, me quedé un poco preocupado, sé que no todos los grupos son iguales, algunos son más tranquilos que otros, pero pensaba en cómo sería el siguiente grupo. Esperaba que el siguiente grupo no fuera tan agresivo para que todos nosotros pudiéramos hacer bien nuestro trabajo, llegue a tal punto que me quede serio pensando en las posibles contingencias, sin embargo también pesne que sí seguía así podría bloquearme, decidí esperar hasta llegar a ver a los alumnos y saber cómo son. Al interactuar con ellos me dí cuenta que eran mucho más tranquilos y estaban dispuestos a cooperar con nosotros, tal vez se deba a que ya eran las últimas horas para que terminaran sus clases y querían que ya terminara todo. Con ellos me sentí más tranquilo, realizaron las actividades sin ningún problema y terminamos justos a tiempo. Me sentí satisfecho con las dos sesiones realizadas, porque tanto en el primer grupo como en este segundo grupo nos proporcionaron suficiente información para poder realizar nuestro trabajo y poder realizar esa comparación con los docentes.

Gabriela: En esta sesión con el grupo 4to B me sentía muy nerviosa porque como algunas horas atrás con el grupo 4to A había tenido un recibimiento no muy positivo por parte de una de las alumnas, sentía que quizás en este grupo pasaría lo mismo, pero por el contrario este grupo se portó muy amable con nosotros como practicantes, nos dio la bienvenida y se les veía muy atentos a lo que íbamos a hacer y a las indicaciones que íbamos a dar, se vio que les gustó mucho las actividades aunque la primera actividad la realizamos fuera del salón y esto les causó un poco de incomodidad porque el sol estaba bastante fuerte. Al pedirles que identificaran sus situaciones estresantes, lograron hacerlo bastante rápido y varios tenían en común ciertas situaciones estresantes, Les pedimos que dibujaran esa situación y sentí que disfrutaron mucho dibujarlo, se veía que a la mayoría del grupo les gustaba mucho dibujar ya que hicieron unos dibujos muy bonitos, incluso algunos se esmeraron demasiado en querer poner más detalles a sus dibujos, compartieron sus situaciones y al mostrarnos su dibujo lo hicieron con alegría. En general sentí un gran recibimiento y participación por parte de este grupo, se lograron los objetivos de esta sesión, por ello salí de ahí muy feliz y contenta con muchas ganas de realizar la segunda sesión con este grupo.

Luis: Antes de empezar, tenía el pendiente de cómo sería la sesión con este segundo grupo, ya que en el primero, al principio fue un poco complicado, pero por suerte, cuando entramos al salón había mucha disposición de los alumnos, aunque no les gustó tanto el salir a la cancha por el calor, en general se les notaba más participativos que el grupo anterior, en la actividad que hicimos en la cancha, conectaron una bocina y un micrófono, esto me fue de mucha ayuda, porque en la sesión pasada sentí que no me escuchaban por lo mismo que estaba enfermo, solo que unos momentos después fueron a decir si podíamos bajar un poco la voz, afortunadamente ya habíamos terminado la actividad, durante el resto de la sesión, por la misma disposición que mostraban los alumnos, me sentí muy cómodo, cuando compartían sus dibujos sobre su situación estresante, lo hacían explicándolos muy bien y me sorprendió que algunos estaban muy detallados, incluso se dieron cuenta que tenían situaciones parecidas, cuando terminamos la sesión me sentí muy bien al escuchar que los alumnos se

habían sentido liberados por expresar sus situaciones, también me sentí feliz porque el objetivo de la sesión se cumplió.

Protocolo Sesión 2 Alumnos de 4to. A y 4to. B.

- **Dirección:** David y Gabriela.
- **Objetivos:** Que los alumnos que están cursando el Cuarto Semestre en una preparatoria del Estado de México, adquieran herramientas para afrontar las situaciones de estrés.
- **Experiencias básicas:** Ser contenidos, ser vistos, ser escuchados y contacto activo.
- **Materiales:** Hojas blancas, dulces, plumas, bolsa de hule.

Bienvenida al taller a los participantes.

Espontánea.

Actividad Inicial / Psicocorporal.

Consigna: Caminen por todo el espacio, estiren sus brazos; vayan viendo a las personas que van pasando a su alrededor; muevan su cuello en círculos; muevan sus hombros; muevan sus tobillos.

Consigna: Bien, vamos a jugar “Batalla de reflejos” ¿Conocen este juego?.

Se espera respuesta, en caso de no saber se les explica las reglas

Consigna: Ahora elijan a una pareja.

Consigna: Van a hacer una fila aquí (se les señalará en donde) y su pareja se pondrá enfrente de ustedes.

Consigna: Pondremos un dulce al frente de cada uno de ustedes. Les iremos mencionando diferentes partes del cuerpo, las cuales ustedes tocaran en su propio cuerpo.

Consigna: Y cuando digamos la palabra “dulce” tendrán que ser rápidos y el primero que agarre el dulce se lo queda.

Consigna: ¿Están listos?.

SE REALIZA UN PAR DE VECES.

Actividad Central.

Consigna: Mis compañeros pasarán a darles 1 hoja blanca, en una de ellas ustedes van a escribir ¿Cómo se han sentido?, ¿Cómo la están pasando en su día a día?.

Consigna: Tomense su tiempo, eso que escriban nadie lo leerá más que tú, no lo van a compartir con nadie y nosotros no nos llevaremos su hoja, siéntanse libres de expresarse como quieran, no importa como escriban.

Consigna: Lean detenidamente lo que escribieron en la hoja.

SE DARÁ TIEMPO

Consigna: Empezando por “X”, pasa al centro y vas a romper tu hoja en pedazos mientras completas la frase “escribir esto me hizo sentir...”

Consigna: Ahora la vas a apretar con todas tus fuerzas y la vas a arrojar a la bolsa negra.

Consigna: Gracias “X”, puedes regresar a tu lugar.

ASÍ HASTA QUE PASEN TODOS.

Consigna: Pasarán mis compañeros a repartirles un mandala, el cual van a colorear como ustedes se sientan en este momento, incluso pueden utilizar un color diferente para cada emoción que estén sintiendo.

Consigna: Ahora detrás de su mandala van a escribir una posible solución o algo que les hubiese gustado que les dijeran cuando pasaron por esos días que mencionaron en su hoja que rompieron. Comiencen.

Consigna: Lean detenidamente esa solución que escribieron.

Consigna: Ahora, empezando por “X” compartirán esa posible solución que escribieron.

Consigna: Muchas gracias “X” por compartir.

ASÍ HASTA QUE PASEN TODOS.

Integración.

Consigna: Comenzando con X, nos podrías compartir ¿Cómo te sentiste al colorear tu mandala? ¿Cómo te sentiste al leer tu solución?

Consigna: Muchas gracias “X” por compartir.

ASÍ HASTA QUE PASEN TODOS.

Actividad Final.

Consigna: Empezando por “X”, con una sola palabra, dinos ¿cómo te vas de la sesión?.

DESPEDIDA ESPONTÁNEA.

9 de junio del 2025

Segunda sesión con el grupo 4to. A.

Llegamos a la preparatoria a las 7:30 de la mañana, entramos y nos dirigimos a la sala de maestros, mientras el grupo en el que intervendríamos se desocupaba de sus actividades académicas, nosotros estábamos checando los últimos detalles de la sesión, marcadas las 8:50 de la mañana, una alumna del profesor nos avisó que ya podíamos ingresar al salón para iniciar con la sesión. Cuando llegamos al salón nos saludaron con un “buenos días”, para nuestra sorpresa, eran menos alumnos que la sesión pasada, ya que en esta ocasión solo eran 11. Al pedirles que nos ayudaran a acomodar las bancas, en esta ocasión no actuaron negativamente, al contrario, lo hicieron sin ningún problema ni queja, la única queja que recibimos por parte de ellos fue que no fuimos a hacer la sesión en la hora de la clase de matemáticas, este comentario se debe a que en la primer sesión nos habían dicho que les gusto, pero que estaría mejor que lo realizáramos en el horario de matemáticas, la principal razón es porque no les gusta esa clase.

En esta segunda sesión cooperaron mucho más que en la primera, cuando les pedimos que se movieran por el espacio y que hicieran algunos movimiento, no hubo objeciones, lo hicieron y comenzaron a reírse, a platicar con ellos, también hicieron juegos pesados, por ejemplo a la hora de que se saludaran, algunos se pusieron a chocarse las manos agresivamente, así que tuvimos que pedirles que tuvieran cuidado de no lastimarse.

En la actividad psico-corporal realizamos el juego de “batalla de reflejos”, el cual los hizo competir entre ellos, al final de este juego obtendrían todos una recompensa (un dulce) y eso notamos que les llamó mucho la atención, el grupo se activó y empezaron a competir; notamos que se divirtieron mucho y activaron todo su cuerpo; como el número de alumnos no era par, uno de nosotros tuvo que participar para que ninguno se quedara solo, después los que se quedaban sin dulce seguían participando y así hasta que solo quedara uno sin dulce, aunque al final les dimos a todos.

En la actividad central primero les pasamos una hoja blanca en donde ellos debían escribir cómo se sentían, cómo estaba siendo su día a día, les mencionamos también que nadie leería su hoja, que podían sentirse libres de escribir lo que fuera y con las palabras que sintieran en ese momento, esto último notamos que les dio cierta tranquilidad y confianza de que nadie más vería lo que ellos pondrían en su hoja, hubo alumnos que inmediatamente comenzaron a escribir, hubo otros que les costó pensar en qué es lo que podrían escribir, al igual que hubo alumnos que escribieron muy poco y otros quienes escribieron demasiado, a tal grado que dejamos más tiempo para que siguieran escribiendo al reverso de la hoja. Consideramos que, aunque comentamos que si necesitaba una hoja extra nos la pidieran, no lo hicieron por evitar que observaran que estaban escribiendo demasiado. Una vez que terminaron de escribir, les

pedimos que leyeron detenidamente lo que escribieron, ya que esto nos servirá para la siguiente actividad. Después de que leyeron su hoja les pedimos que pasarán al centro, rompieran su hoja con fuerza, que la hicieran pedazos y la echaran en una bolsa que nosotros llevamos (esto recordando la inseguridad que los docente sintieron al echar sus escritos a la basura y que alguien más las fuera a leer). Algunos no querían romper su hoja, incluso una chica mencionó que ella amaba su hoja, le preguntamos porque y dijo que tenía cosas bonitas en esa hoja. Sin embargo sólo fue ella quien dijo eso, los demás la rompieron con euforia, otros tristes e incluso muy apagados. Conforme iban rompiendo sus hojas les pedimos que nos compartieran cómo se sentían al haber escrito eso, la mayoría lo dijo en voz baja, algunos dijeron que se sentían mejor porque necesitaban sacar eso que traían cargando, otros alumnos dijeron que se sentían tristes o molestos por recordar algunas cosas y estuvieron los alumnos que dijeron que no sintieron absolutamente nada.

Enseguida de esto les pasamos algunos mandalas de diferentes formas, para que cada uno de los alumnos pudiese elegir el que más llamase su atención para colorear, en este grupo en cuanto mencionamos la palabra mandala, algunos de ellos dijeron -noooooo-, algunos dijeron que los mandalas los estresan, les explicamos una manera de poder colorear su mandala, les mencionamos que podían escoger los colores que ellos quisieran incluso que cada uno de los colores podría representar alguna emoción, también les explicamos que se concentrarán en colorear como ellos quisieran, que podían empezar por el lugar donde decidieran y tratarán de mantener una respiración profunda mientras realizaban su mandala. En esta actividad notamos a los alumnos que estaban dispuestos a vivir una nueva experiencia con los mandalas; después de darles algunos minutos para colorear les pedimos que le dieran vuelta a su mandala y que escribieran detrás alguna posible solución a la(s) situación(es) que escribieron en su hoja que rompieron anteriormente, o también podían escribir que les hubiese gustado que les dijeran en ese momento que pasaron por esa situación; notamos que la mayoría se dispuso a escribir detrás de su mandala pero hubo una chica en especial que decidió no escribir nada detrás de su mandala, incluso su mandala estaba tirado en el suelo y no tenía intención ella de recogerlo, por ello mencionamos que si no querían escribir detrás de su mandala podían únicamente pensar en esa posible solución o palabras que les hubiese gustado escuchar en ese momento. Les preguntamos después a los alumnos si querían compartir con todo el grupo lo que habían escrito detrás de su mandala, a lo cual todos se negaron. En esta actividad los alumnos lograron expresarse, lograron dar palabras a cómo se estaban sintiendo, expresaron eso que no pueden expresar con nadie más e identificaron de qué manera hubiesen querido ser contenidos en esos momentos en donde se sienten mal.

En la actividad de integración les preguntamos cómo se habían sentido al colorear y al escribir su solución, la mayoría respondió que se sentían tranquilos por liberar cosas que no le dicen a nadie y sobre colorear, dijeron que los relajaba pero que también los estresaba un poco por ver el patrón del mandala.

Opinión personal.

David: En la espera de realizar esta segunda y última sesión con los dos grupos, me sentí tranquilo y nervioso, esperaba con ansias esta sesión, porque quería saber si logramos hacer cambiar algo tan sólo con la primera sesión, quizá fue muchas mis expectativas por pensar que lograríamos algo con tan sólo una primer visita, pero me lleve la sorpresa cuando ví que sí habían cambiado un poco a comparación con nuestra primer interacción. A diferencia de la primera sesión, en esta considero que los chicos cooperan mucho más y no estaban tan a la defensiva, eso me puso contento, ya que no nos veían como esos extraños que venían a leerles la mente y hacerlos llorar, como usualmente piensan, incluso los docentes lo pensaron. Me sentí mucho mejor, me levanto el ánimo que dijeran que nos estaban esperando, esa actitud positiva con la que nos recibieron me hizo estar más confiado de realizar esta sesión, siento que conecté mucho con ellos, alguno hablaron mucho más que la última vez, respetaban lo que los demás decían y si prestaron atención, eso me hizo estar muy satisfecho, sentí que hicimos un muy buen trabajo y al despedirnos de ellos me dí cuenta que si generamos esa confianza entre ellos. Me fuí feliz al terminar esa sesión con este primer grupo.

Gabriela: En esta segunda sesión con el grupo de 4to A me sentí nerviosa pero a la vez ya venía preparada para cualquier situación que se presentara, pero por el contrario de la sesión pasada, en esta ocasión los alumnos venían con otra actitud, como que ya sentían un poco más de confianza al estar con nosotros dentro del grupo, nos dieron una buena bienvenida y mientras realizaban las actividades estuvieron muy cooperativos, en esta ocasión decidimos no hacer juegos fuera del aula por la cuestión del calor que estaba demasiado fuerte, por lo que decidimos hacer un juego de competitividad dentro del salón, el cual salió bastante bien, lograron activar todo su cuerpo y soltaron el control racional para poder empezar a trabajar en la actividad central de la sesión. Para esta sesión preparamos una actividad en donde ellos tenían que escribirnos en una hoja como estaban pasando su día a día, como estaba haciendo su vida en los últimos días, sentí que hubo bastante fluidez entre los alumnos, ya que lograron

redactar mucho en su hoja, incluso algunos escribieron en dos hojas; posteriormente los pasamos al centro a que rompieran su hoja, yo en lo personal sentí que se sintieron muy liberados al hacer esta actividad, ya que lograron romper simbólicamente todo eso malo que traían cargando, para después pasar a colorear un mandala, actividad que se planeó con la intención de que lograran llevar una respiración diafragmática mientras coloreaban su dibujo, después les pedimos que atrás de la hoja escribieran que les hubiera gustado que les dijeran o qué les hubiera gustado que hicieran las personas de su alrededor cuando ellos se sentían en esos momentos difíciles y estresantes, a lo cual ellos decidieron compartir abiertamente que les hubiese gustado que les dieran un abrazo, que los contuvieran, los escucharan y los entendieran, que les dijeran que todo iba a estar bien, por lo tanto se cumplió el objetivo de la sesión; los chicos al finalizar la sesión mencionaron que se sentían muy liberados, se iban con una carga menos.

Luis: Antes de la sesión me sentía intrigado por cómo nos iban a recibir los alumnos, cuando entramos al salón el recibimiento que nos dieron, afortunadamente, fue positivo, lo que me sorprendió un poco fue que ahora eran menos asistentes que la vez pasada, cuando comenzamos la sesión, tuve que participar en la primera actividad, ya que era en parejas y solo eran 11 alumnos, me sentí tranquilo al integrarme, al igual que pensé que ayudaría a que ellos tomaran más confianza con nosotros, me di cuenta que estaban más cómodos con nuestra presencia y tenían mayor disposición de participar, en comparación a la primer sesión, con el pasar del tiempo me sentí satisfecho por cómo se dieron las actividades y lo que pude y pudimos observar, me llamó mucho la atención que al romper su hoja lo hicieran en voz baja, para que solo escuchara quien estaba cerca, cuando salimos me sentí feliz porque fue un buen cierre de la sesión.

9 de junio del 2025

Segunda sesión con el grupo 4to. B.

Para la sesión del segundo grupo, volvimos a la sala de maestros para hacer algunos comentarios de la sesión con el primer grupo y esperar a que nos llamaran, a las 11:50 llegó una alumna del grupo para avisarnos que ya podíamos entrar al salón, al igual que el grupo pasado, cuando entramos nos saludaron con un “buenos días”. Lo primero que notamos es que este grupo también tenía sólo 11 alumnos, había dos alumnos que no habían asistido a la primera sesión. Cuando les pedimos que comenzaran a caminar e hicieran algunos

movimientos el alumno nuevo, al principio, respondía que no quería hacerlo, sin embargo, conforme pasaba la sesión se fue calmando y dejó de responder negativamente.

En la juego de “batalla de reflejos” los alumnos, a diferencia del primer grupo, este fue más agresivo a la hora de agarrar el dulce, pues pateaban la paleta o se empujaban con tal de obtener el dulce, otros fueron totalmente pesimistas y se rindieron a la primer vuelta, durante esta actividad, al igual que en el grupo anterior, uno de nosotros tuvo que participar en la primera ronda para que todos tuvieran pareja.

En la actividad central les pasamos unas hojas blancas y les pedimos que escribieran ¿Cómo se han sentido?, ¿Cómo la están pasando en su día a día? recordándoles que nadie compartirá lo que escriba, un alumno preguntaba pero para qué, qué puedo escribir a lo que una chica le respondió; “la hoja es para que te desahogues” después de eso el alumno comenzó a escribir. En este grupo sólo hubo un par de alumnas quienes escribieron bastante y también tuvimos una dificultad con este grupo porque algunos alumnos no dejaban de hablar entre ellos y también porque el profesor se ponía hablar con ciertos alumnos y no escucharon las consignas, no preguntaron qué es lo que tenían que hacer hasta que les dijimos que les quedaban un minuto y que fueran concluyendo, fue ahí donde nos preguntaron “¿qué es lo que teníamos que hacer?”. Después de recordarle la consigna, escribieron de manera rápida. Una vez que terminaron de escribir, les pedimos que pasarán a romper su hoja en pedazos y nos compartieran cómo se sintieron al escribir eso fue un caso muy similar que en el primer grupo, nos compartieron que se sentían más tranquilos y relajados, que se sentían felices, algunos tristes y otros que no sintieron absolutamente nada, cuando pasaron al centro a compartir la mayoría lo expresó en voz baja.

Después de esto les repartimos algunos mandalas, ellos eligieron el que más llamó su atención para colorearlo, en este grupo a diferencia del primero, no hubo una respuesta negativa hacia los mandalas, por el contrario, los alumnos se emocionaron al ver los mandalas, incluso estaban desesperados por elegir su mandala. Eligieron varios colores, los que más les gustaron o representaran las emociones que estaban sintiendo en ese momento. Después de algunos minutos coloreando, los alumnos querían más tiempo para seguir coloreando pero ya no había posibilidad; solo un alumno nos mencionó que a él le había estresado colorear su mandala. Después les dijimos que escribieran una posible solución o algunas palabras que les hubiese gustado escuchar al haber pasado por esa situación que habían expresado. Les dimos algún par de minutos y cuando les preguntamos si querían compartirnos esa posible solución o palabras, accedieron a hacerlo, nos comentaron que les hubiese gustado que los abrazaran, que les hubiesen dicho “te quiero”, que los escucharan, que los apoyaran y acompañaran.

Posteriormente les preguntamos cómo se habían sentido al escribir en la primera hoja y al colorear su mandala, una alumna dijo que se sentía un poco frustrada al recordar sus situaciones, otros dijeron que se sentían liberados y más tranquilos, hubo tres de ellos que dijeron que no habían sentido nada, respecto a cómo se sintieron al colorear, la mayoría dijo que estaban más tranquilos y relajados, otros volvieron a repetir que no habían sentido nada.

Opinión personal.

David: Me agrado mucho este grupo porque en cuanto llegamos ellos nos saludaron y sentí como si ya nos estuvieran esperando para que realizáramos las actividades con ellos, claramente también estaban quienes ya se querían ir. A esa hora hacía mucho calor, me preocupaba que estuvieran irritados y nos complicara toda la sesión, me sorprendí al darme cuenta que no fue así. Al igual que con el primer grupo todo estuvo bien, sentí una unidad entre ellos, mucho más que cuando venimos la primera vez. Lo único me desagradó, lo que incluso me hizo molestar es que el profesor, estaba sentado en la entrada de la puerta y luego se ponía a platicar con los alumnos y no los distraía o algunos otros alumnos de la preparatoria pasaban enfrente del salón, saludaban al profesor y decía “les están dando un taller”, el que lo gritara me molesto lo ví como si estuviera divulgando las cosas y rompiendo con la idea de que ese momento era para los chicos y era un lugar seguro para ellos. Me fui feliz y molesto de la preparatoria, feliz porque los chicos realizaron todo, se apoyaron y se sentía esa unidad, siento que faltaba al menos una sesión para que se reforzará aún más, y me fui molesto porque ese profesor interrumpe a cada rato.

Gabriela: Al igual que en la sesión con el grupo de 4to A, en esta ocasión con el grupo de 4to B se sintió que los chicos ya estaban con mayor confianza dentro del grupo con nosotros. Participaron muy bien en la primera actividad de competencia, al momento de pedirles que escribieran cómo se han sentido, escribieron bastante en las hojas, pasaron a romper su hoja al centro y simbólicamente lograron romper con aquello que los estaba estresando de alguna manera. Aunque había dos alumnos que estaban teniendo un poco de resistencia al realizar las actividades ya que estaban platicando con el profesor e ignoraban lo que les estábamos diciendo, pero al final terminaron haciendo las actividades. Al momento de escribir en los mandalas, más alumnos en este grupo lograron compartir ¿qué es lo que les hubiese gustado que les dijeran en el momento en que estaban pasando por esa situación estresante?, esto a

diferencia del grupo de 4to A, yo noté que habían 2 alumnas y 1 alumno que estaban pasando por una situación bastante complicada, incluso se vio que estaban tratando de contener el llanto, no quisieron compartir más detalles sobre su situación que estaban viviendo, únicamente mencionaron que se sentían rebasados por aquello que estaban atravesando. En general se cumplió el objetivo de la sesión, les facilitamos herramientas para que pudieran relajarse en los momentos en que se sintieran muy estresados, como fue la respiración diafragmática y el uso de mandalas para colorear y disminuir un poco la ansiedad o el estrés que estuviesen sintiendo en diferentes situaciones de su vida cotidiana.

Luis: Antes de empezar la sesión con este grupo, me sentí muy tranquilo porque es un grupo muy participativo, cuando entramos esta actitud siguió, al igual que en el grupo pasado, tuve que participar en la primera actividad porque había un alumno que se quedaría sin pareja, cuando escribieron el cómo se habían sentido, noté que escribieron demasiado, incluso lo llegaron a hacer de ambos lados de la hoja, esto me hizo sentir satisfecho porque muy probablemente si solo lo comentaban se iban a limitar a decir “bien”. Cuando pasamos a que rompieran su hoja, me pareció curioso que se repitió la misma actitud que el grupo pasado, la cual fue que cuando pasaron a romper a su hoja y compartir cómo se sintieron, lo hacían en voz muy baja, cuando colorearon la mandala noté que la mayoría sí se relajó, aunque hubo algunos que dijeron que se sintieron un poco estresados por colorearla, cuando dimos el cierre me sentí contento por cómo se dio la sesión y por lo mucho que pudieron expresar los alumnos, también por escuchar que se sintieron liberados por sacar eso que no le cuentan a nadie.

6. Resultados.

6.1 Presentación de resultados.

Nuestro trabajo se realizó en una preparatoria del Estado de México con docentes y administradores de 30 a 40 años de edad y alumnos de 16 a 17 años de edad.

La metodología que utilizamos fue el psicodrama de J. L. Moreno. La primera interacción que tuvimos fue con el grupo de docentes, el cual estaba conformado por 20 docentes y 5 trabajadores administrativos de la preparatoria. El objetivo de nuestra primer sesión fue identificar el estresor de cada uno de los participantes y observar cómo era la interacción dentro del grupo; en esta sesión logramos identificar que la mayoría de los participantes les generaba estrés la relación con el alumno, ya que ellos sentían que los alumnos presentaban conductas inapropiadas dentro del plantel, tales como consumo de estupefacientes y rebeldía, entre otros de los estresores que identificamos fue la relación entre docentes y superiores ya que mencionaban las exigencias por parte de los superiores tales como reducción del número de estudiantes reprobados permitidos, lapsos cortos de tiempo para entregar evaluaciones por parte de superiores, poca remuneración económica lo que los llevaba a tener doble empleo.

En la segunda sesión que llevamos a cabo nuestro objetivo fue identificar la forma de afrontamiento de estrés que están llevando a cabo cuando uno de los docentes, las formas de afrontamiento que se mencionaron fueron ejercicio, música, fiestas, alcohol, tabaco, familia, amigos, sexo. Esto lo llevaban a cabo para reducir el estrés un poco; por lo tanto lo que ellos realmente necesitaban era ser vistos, ser escuchados, ser contenidos, ser amados y contacto activo (experiencias básicas). En el caso de los alumnos, compartieron que la manera en la que “afrontan” el estrés es llegar a su casa a dormir, comer y ponerse a hablar con sus amigos, pero cuando el estrés es generado mucho antes de poderse ir a su casa, tratan de jugar o hacer bromas con sus compañeros para olvidarse de lo que los está estresando o preocupando. Para la última sesión el objetivo fue que tanto en docentes como alumnos logran adquirir herramientas para afrontar el estrés, una de ellas fue por ejemplo la escritura libre esto para poder expresar emociones, frustraciones o incluso inseguridades que no habían podido expresar. En las dos poblaciones, el poder escribir su sentir fue un impacto emocional importante, ya que esto fue un acto simbólico de liberación, mediante el cual pudieron experimentar sensaciones de alivio, desahogo e incluso confrontación a la situación estresante y consigo mismo. Como resultado,

se promueve la toma de conciencia para poder afrontar situaciones difíciles, por ejemplo dar valor a reconocer y resignificar lo que previamente había sido ignorado o minimizado, así como valorizar el espacio de escucha y contención generando confianza, respeto y validación.

7. Análisis de resultados.

En la intervención que llevamos a cabo en ambas poblaciones, tanto con docentes y alumnos de preparatoria, observamos y logramos comprobar la importancia de cada una de las teorías propuestas en nuestro apartado de marco teórico y conceptual. Por ejemplo, sobre la Teoría de la Psicología Funcional del Sí de Luciano Rispoli, comprobamos que cuando las experiencias básicas no son cubiertas plena y positivamente, pueden llegar a generar ciertas alteraciones y manifestaciones en la persona, ya sea a corto o largo plazo. En el caso de nuestras poblaciones, el reprimir las emociones y los sentimientos, así mismo el aislarse por el miedo a no ser escuchado, validado o contenido, les generaba este tipo de alteraciones y manifestaciones, una de ellas y en la cual centramos nuestra investigación e intervención, fue el estrés, partiendo así de la Teoría del Síndrome General de Adaptación (SGA) de Hans Selye, la cual menciona que en alguna situación, momento o pensamiento vivido, se da la Fase de Alarma, en dicha fase se activa el sistema nervioso simpático, (activación que libera cortisol, adrenalina y noradrenalina, entre otros), posteriormente se da la Fase de Resistencia en la cual el cuerpo intenta adaptarse a ese factor estresante que se está viviendo; Si el estrés continúa por un tiempo prolongado, se da la Fase de Agotamiento, en la cual el cuerpo ya no tendrá la capacidad de poder adaptarse al factor estresante. En el caso de la población de docentes, identificamos en la primera sesión (la cual tuvo como objetivo identificar los estresores en los docentes) que efectivamente pasaban por estas 3 fases al encontrarse ante un factor estresante y en su mayoría se encontraban en la fase de agotamiento, en la cual el estrés se presentaba por un tiempo prolongado, logramos identificar que su estresor más grande en ese momento de la intervención y en común para los docentes, era la conducta que estaban presentando sus alumnos ya que estaban presentando comportamientos inadecuados dentro de la institución, como por ejemplo el consumo de estupefacientes dentro de las aulas, el no acatar instrucciones, la falta de límites y respeto de alumno a docente como figura de autoridad.

En el caso de la población de alumnos, logramos identificar en la primera sesión (la cual tuvo como primer objetivo identificar los estresores en los alumnos) que en el momento de la intervención algunos se encontraban en la fase de resistencia, ya que algunos expresaron sentirse estresados a causa de exámenes sorpresa, exámenes extraordinarios, así mismo por la

clase de matemáticas, a esto es a lo que Hans Selye llama Eustrés o Estrés Positivo, el cual es temporal -se presenta por un corto plazo- es moderado y nos ayuda a actuar y superar un factor estresante, como puede ser una participación en público, exámenes o clases como en el caso de los alumnos. Aunque también cabe mencionar que algunos otros alumnos estaban pasando por la fase de agotamiento, ya que estaban atravesando por problemáticas mucho más personales, las cuales a simple vista se lograba observar que los tenía agotados, agobiados y desesperados, problemáticas las cuales específicamente no quisieron compartírnos, pero si nos mencionaron que eran cosas que ya llevaban un largo tiempo causándoles estrés en su vida personal-familiar, sintiendo que la situación salía de sus manos; esto es a lo que Hans Selye llama Distrés o Estrés Negativo el cual supera nuestra capacidad de afrontamiento, se presenta por tiempo prolongado de manera crónica y puede llegar a tener consecuencias significativas en el cuerpo, ya sea emocional o físicamente.

Una vez observado todo lo anteriormente mencionado, en ambas poblaciones nos dispusimos a indagar sobre las formas de afrontamiento que cada uno de los participantes tenía, basándonos en la Teoría Transaccional Del Estrés de Lazarus y Folkman, misma que nos menciona que la persona realiza una Evaluación Primaria en la cual evalúa si la situación es amenazante o representa un desafío para ella; posteriormente se presenta la Evaluación Secundaria en la cual la persona evalúa los recursos que posee para poder afrontar dicha situación, en el caso en que los recursos no sean suficientes, la persona valora como estresante la situación por la cual está pasando. Esta teoría propone dos grupos de técnicas de afrontamiento, el primero son las técnicas que se dirigen a la acción y el segundo son las técnicas dirigidas a la emoción.

La primera sesión con la población de alumnos tuvo dos objetivos, el primero fue identificar los estresores en los alumnos y el segundo fue ver de qué manera estaban afrontando el estrés, por lo tanto basándonos en la teoría Transaccional del Estrés de Lazarus y Folkman en esta sesión identificamos que utilizan técnicas de afrontamiento dirigidas a la emoción, ya que lo que hacen ellos para afrontar el estrés es dormir, escuchar música, comer. Los alumnos expresaron que cuando hay exámenes finales o entrega de evaluaciones y saben que les irá mal les da mucha hambre y cuando comen se sienten más tranquilos, también comentaron que todo lo anterior mencionado lo hacían solo para olvidar la situación estresante, para después hacer como si nada hubiera pasado, a pesar de que no lo mencionaron los propios alumnos, los docentes comentaron que los alumnos consumen estupefacientes dentro de las aulas y durante las clases, siendo todas estas técnicas de afrontamiento dirigidas a la emoción.

En la segunda sesión con la población de docentes, el objetivo fue conocer cómo afrontan el estrés. Al igual que con la población de alumnos, en esta sesión logramos identificar en los docentes que utilizan técnicas de afrontamiento dirigidas a la emoción, ya que comentaron que en situaciones muy estresantes suelen acudir a conversar con personas cercanas a ellos, como pueden ser amigos, familia o sus parejas, otras alternativas que expresaron para afrontar dichos sucesos fue el hacer ejercicio, tocar un instrumento, ir de fiesta, la religión o el sexo; en palabras de los mismos docentes, dijeron que al realizar estas actividades, se sentían más tranquilos, lo cual los ayuda a solucionar la adversidad que estén pasando.

Lo que logramos concluir en esta segunda sesión de docentes y en la primera sesión con alumnos, es que ambas poblaciones están utilizando técnicas de afrontamiento dirigidas a la emoción, mismas técnicas que les permiten modificar la respuesta emocional que les generan las situaciones estresantes, apartando la atención del problema ya sea a través de actividades de ocio, consumo de alcohol, tabaco o drogas, exceso de trabajo, de ejercicio o de sexo para disminuir el malestar; acudir a personas cercanas para expresar emociones obteniendo escucha, comprensión, consuelo o simplemente compañía; así mismo buscan consuelo en creencias espirituales o religiosas. Al buscar una manera de evadir la sensación de estrés por medio de alguna actividad -para poder sentirse mejor, relajados y en paz- se presenta un problema, el cual es que al evitar la sensación de estrés, se puede volver a hacer presente más adelante, al recordarlo o cuando se encuentran en una situación similar y como los mismos alumnos lo mencionaron, pueden llegar a bloquearse y no saber qué hacer, ya que se activan sensaciones de ansiedad, miedo o preocupación.

La tercera y última sesión con la población de docentes tuvo dos objetivos, el primero fue que los docentes identifiquen nuevas formas de afrontar el estrés, el segundo fue que adquieran herramientas para afrontar las situaciones de estrés. En esta sesión, logramos observar que la manera de afrontar el estrés no lo seguían viendo de manera individual, sino que ahora como grupo, de tal forma que podían ayudarse entre ellos, esto debido que al compartir sus experiencias, pasaban por cosas similares o incluso llegaban a ser las mismas situaciones en la escuela. Al escucharse, sentirse observados, contenidos y no criticados, nos permitió comprobar la teoría de Luciano Rispoli sobre la Psicología Funcional del Sí y Experiencias básicas, ya que, como lo menciona en su teoría, el estrés no sólo afecta a la mente, sino también al cuerpo, concluyendo que los individuos son seres holísticos, esto quiere decir que mente y cuerpo están conectados, por ello deben ser estudiados de manera holística; con los docentes lo comprobamos, ya que cuando estaban estresados se sentían desesperados,

distraídos, desmotivados, su creatividad y espontaneidad se veía afectada y físicamente empezaban a presentar manifestaciones biológicas como dolor de cuello, cabeza, entre otras, por lo que buscaban los docentes una manera de evitarlo o disminuir dichas manifestaciones, pero esto no era suficiente, su estrés no desaparecía, sólo la evitaban por un tiempo. Al compartir sus problemas, al escucharse entre todos, al contenerse y darse cuenta de que no estaban solos en esas situaciones, se sentían relajados, en palabra de ellos se sentían “aliviados, como si ya se hubieran librado de un gran peso de encima”. La resiliencia aumento en el grupo y por ende el estrés disminuyó, esto es mencionado por Edith Grotberg -idea que fue retomada por uno de los artículos mencionado en el estado del arte- , podríamos decir que comenzaron a ser colaborativos entre ellos para poder solucionar todos esos estresores en la escuela, siempre recurriendo a la escucha activa con respeto, generando así una comunicación efectiva.

La segunda y última sesión con la población de alumnos, tuvo como objetivo que los alumnos adquieran herramientas para afrontar las situaciones de estrés, al igual que en la última sesión con los docentes la Psicología Funcional del sí y experiencias básicas de Luciano Rispoli logramos observar con ellos, aunque cabe mencionar que existió una diferencia con la población de alumnos, ya que las situaciones de estrés que ellos vivían, tenían que ver más con las situaciones familiares que estaban pasando en ese momento que con las situaciones escolares. Como punto clave para relacionar la psicología funcional del sí con esta última sesión es lo que ellos escribieron al preguntarles, ¿qué es lo que hubieran querido o deseado que esas personas les dijeran en esa situación de estrés que estaban pasando?, la mayoría mencionó que quisieran ser escuchados, apoyados, contenidos, lo cual está relacionado con las experiencias básicas de Rispoli no cubiertas plena y positivamente. Los alumnos a diferencia de los docentes, sus situaciones de estrés tienen relación directa con el ámbito laboral y con los alumnos estas situaciones están relacionadas con el ámbito familiar.

Con los datos obtenidos durante la investigación-intervención, podemos concluir que a través de las técnicas del psicodrama de Jacob Levi Moreno logramos comprobar las teorías retomadas en este trabajo, como fue la teoría del Síndrome General de Adaptación (SGA) de Hans Selye, la teoría Transaccional del estrés de Lazarus y Folkman, así como también la Psicología funcional del sí de Luciano Rispoli, mismas que nos permiten proponer que se replique esta intervención en un escenario diferente, esto con la intención de comparar los resultados obtenidos en ambas intervenciones, con el objetivo principal de beneficiar a los grupos de manera práctica y que no se quede solo a nivel explicativo. Dejando como recomendación la utilización de técnicas psicodramáticas para la intervención en grupos.

8. Anexos.

8.1 Informe de satisfacción personal.

Luis David Cuevas Sánchez.

Desde un principio mi motivación para realizar este trabajo fue conocer ¿Qué es lo que podría generar estrés en los trabajadores? ¿Cómo es que esto podría afectar su desempeño y su relación con las personas que los rodean en su trabajo?. Esta motivación fue impulsada por una investigación previa sobre el estrés, debido a que, en su gran mayoría, se habla que el estrés es generado por los mismos sujetos y que en muchos casos no se considera que pueda tener consecuencias graves. A nivel personal, me ha intrigado saber y tratar de comprobar si realmente el estrés es algo que una persona puede dejar de pensar en ello, seguir con su vida como si nada hubiera pasado y si realmente conlleva a consecuencias graves para quienes lo padecen. El conocimiento que adquirí a lo largo de la carrera me sirvió para poder realizar esta investigación-intervención y gracias a ese conocimiento no me sentí intimidado por realizar este trabajo, al contrario, me sentía emocionado e intrigado por saber qué es lo que vería y obtendría al ir a realizar mi trabajo con un grupo real. Al ya tener experiencia previa trabajando con grupos me sentí confiado, pero no se compara el haber trabajado con un grupo espontáneo al trabajar con un grupo real, cuyos integrantes tienen una estructura organizada, roles definidos y que incluso hay normas dentro de esos grupo ya establecidos. Esta experiencia fue única en mi vida, este primer contacto con un grupo realmente me enseñó muchas cosas, me enseñó a que debo de estar preparado para cualquier circunstancias que se puedan presentar, debo de ser firme ante lo que piense y diga, comprobé lo feroces que pueden ser los grupos si les das la mínima oportunidad de devorarte y esto sólo por cometer un mínimo error, además de que aprendí que debo de confiar en mí, que no sólo por ser un estudiante, por ser un novato en trabajo de campo, debo de tenerle miedo a las personas con las que voy a trabajar, ni por tratar con personas mayores que yo. Esto último me ayudó mucho, estuve tratando de dar ese paso para no sentirme intimidado por los demás, por creer que tienen mayor experiencia que yo, cada quien tiene conocimientos distintos, experiencias diferentes, pero todos seguimos aprendiendo, en este caso yo vine a hacer mi trabajo como psicólogo social y considero que conseguí mi objetivo.

La experiencia que viví al realizar mis prácticas en la preparatoria fue interesante, en un principio me sentía emocionado y nervioso, ya que había llegado el momento de poner a prueba mi conocimiento, además de que me interesaba mucho descubrir lo que realmente les

generaba estrés a los docentes y estudiantes. Esto me puso nervioso porque nunca había trabajado con docentes, lo cual me preocupaba, si no salían bien las sesiones con los docentes los resultados de nuestra investigación podrían salir mal, no ser las esperadas o en el peor de los casos, que la misma institución podría decidir no seguir colaborando con nosotros.

Tras la primera interacción con los docentes note que no sería difícil, a pesar de que es distinto trabajar con un grupo real, logramos conectar con ellos, un punto importante fue porque no dimos una plática, esto nos favorece para poder trabajar con ellos, ya que lo vieron como algo diferente a los talleres que están acostumbrados a tener, incluso me atrevería a decir que lo percibieron algo raro. El hecho de que en las primeras dos sesiones todo saliera bien y que los docentes se abrieran a compartir con nosotros sus experiencias y situaciones que viven en la institución me dio mucha confianza, además había aumentado el número de docentes en la segunda sesión, lo que fue un indicador claro de que las sesiones estaban saliendo bien, esto me alegró y me alivió mucho. Para la última sesión la cantidad de integrantes que participaron en la sesión disminuyó, debido a un problema que hubo fuera de las sesiones, se rompió una de las reglas que se habían establecido en un principio, la cual era que ese espacio es un lugar seguro para compartir y nada de lo que dijeran saldría de ahí. Cuando me enteré de esto y de que ya no entrarían algunos a la última sesión no me decaí por saber lo que había pasado, de hecho, me sentía tranquilo debido a que la sesión que preparamos justamente se prestaba para esta situación, al igual que me alegró ver que la mayoría de ellos se quedó para terminar el taller, aunque sí se sentía esta falta de confianza para compartir. Este momento forma parte de mi aprendizaje de estar preparado para cualquier situación que se presente y la confianza que debo tenerme, porque, sea cual sea la situación, el trabajo debe de continuar y debo de estar en calma.

Considero que al concluir las sesiones sí se logró un cambio significativo y muy notorio. Cuando realizamos la primera sesión, el grupo estaba conformado por varios subgrupos, casi no se hablaban los docentes entre ellos, sin embargo, para la siguiente sesión la comunicación había mejorado, esto debido a que se dieron cuenta de que no eran los únicos por los que pasaban por esos problemas, sino que eran varios docentes quienes tenían esa mismas situaciones de estrés. El subdirector, quien también se integró en las sesiones, comentaba que él mismo no estaba enterado de todas estas problemáticas, esto me llenó de satisfacción, usualmente los jefes o los superiores no prestan atención a los problemas que tienen sus trabajadores, sólo se centran en uno mismo y ven las cosas de manera individualista, así que el notar que este cambio se generó en ellos me hizo aumentar aún más la confianza en mí, en saber que estoy haciendo un buen trabajo y, algo muy importante que debo de mencionar es

que, con mis compañeros aprendí lo que es hacer un trabajo en equipo, ya que, esto que hicimos con los docentes nos ayudó a nosotros para conectarnos, para escuchar nuestras opiniones y observaciones, podríamos decir que las sesiones también fueron para nosotros.

Cuando nos pidieron que trabajáramos con los alumnos de la preparatoria, lo tomé como un logro. Para mí significaba que hicimos un buen trabajo, que logramos algo positivo, que sí logramos algo con ellos y, por esta razón, nos pedían que también implementáramos nuestro taller con los chicos de la preparatoria, esto que sentí fue una emoción muy grande, no sabría cómo explicar esta sensación que estaba mezclada de alegría y nerviosismos. Me sentí confiado para realizar el taller con los alumnos, ya tenía experiencia previa con adolescentes, sin embargo, esta nueva experiencia me hizo recordar y recalcar que cada grupo es distinto, que no debo de confiarme por haber hecho un trabajo similar. Dicen que a veces se aprende a la mala, y creo que este exceso de confianza me hizo aprender a no confiarme. El primer contacto que tuve con los alumnos de la preparatoria, en el primer grupo para ser específico, fue complicado, esto se debe a que había alumnos quienes no querían participar en las actividades, parecía que no tenían límites por parte de los docentes, pensé que si bajábamos la guardia todo el taller se vería afectado. Al principio, una de las chicas de este primer grupo se puso a la defensiva e incluso un poco agresiva, no hacía caso, no quería hacer las cosas e incluso retó a uno de nosotros a que la obligáramos hacer las actividades, eso me preocupó, sin embargo recordé que vine a realizar mi trabajo y debería de hacer lo posible para que esto salga bien, pensé que si con los docentes tuve la confianza y seguridad para darles indicaciones e incluso ponerles límites para respetar a los demás, porqué con los alumnos me sentiría más intimidado, claro, era consciente de que un paso en falso, una palabra o incluso un tono de voz incorrecto podría significar el fracaso total de esto, así que trate de ser alguien agradable, pero también firme ante lo que decía, no demostrar inseguridad, así que intervine en la situación y considero que funcionó, aunque no quisieran realizar las actividades aprendí que si era paciente, las mismas actividades y el grupo la haría que se fuera integrando poco a poco, y así fue, ella comenzó a colaborar, participaba, incluso pidió participar en alguna ocasión. Considero que es otro aprendizaje que obtuve en esta experiencia, ser paciente, no tomarle tanta importancia a que a veces no salgan las cosas exactamente como lo planeo o como lo había pensado y esto lo termine aplicando más pronto de lo que esperaba.

En la última sesión, con el segundo grupo, asistieron alumnos que no estuvieron en la primer sesión, no habíamos tenido problemas con ellos, pero ese día que me tocaba dirigir este chico nuevo no quería colaborar, me llegó a decir “y si no quiero hacerlo” y en voz baja, pero muy cerca de mí dijo “oblígame” y se reía o buscaba hacer chiste de doble sentido con lo que

decía, pero, teniendo la experiencia previa con el primer grupo, hice caso omiso de esta conducta y sucedió lo que comente anteriormente, fue integrándose en las dinámicas y actividades, al ver que los demás nos habían aceptado muy bien, que sí compartían y hacían lo que les pedíamos él optó por hacer lo mismo, así que al final también compartió algunas cosas, considero que no fueron totalmente sinceras, siento que sólo realizó la actividad sin realmente hacerlo, pero para mí fue un logro ver que también se comenzaba a integrar en el grupo.

Considero que el haber trabajado con los grupos de docentes y alumnos me dio las herramientas que necesitaba para poder realizar un estudio comparativo, pero no sólo me beneficio para mi proyecto de año terminal, sino que me dio herramientas para mejorar mi persona en mi vida profesional y en mi persona. Aprendí lo que es trabajo en equipo, en tener paciencia, a ser tolerante ante las adversidades, cómo actuar ante situaciones que para mí pueden ser complejas, creo que no sólo ayude a que los alumnos y los docentes recuperen esa espontaneidad, sino que esta experiencia me ayudó a mí a ser más espontáneo, a que no todo saldrá exactamente como se tiene planeado o pensado, pero eso no significa que no puedo hacer un buen trabajo. Me siento satisfecho con lo que hice y con lo que logré. El simple hecho de que ellos pudieran expresar algo, para mí fue una victoria. Desde mi perspectiva, el cambio que les generamos a estos grupos de alumnos y docentes fue: unidad, comunicación y mayor resiliencia, que ciertamente, en los docentes fue más notorio, porque con ellos tuvimos más tiempo y una sesión más que con los alumnos, pero con los alumnos también observe esto.

Me siento realmente satisfecho con el trabajo que realice, siento que pude dejar ese granito de arena como psicólogo social y me siento contento con mi proyecto, porque sé que este trabajo le ayudará a alguien más para poder seguir buscando un cambio en la sociedad, en la forma de ver las cosas, de romper los estigmas y prejuicios que se siguen teniendo desde hace mucho tiempo. Me siento satisfecho y relajado con lo que logré de manera personal, de los aprendizajes que tuve a lo largo de esta experiencia. Puedo decir sin duda alguna que éste trabajo me ayudó a crecer personal y profesionalmente.

Gabriela Leal Bravo.

En el trabajo de investigación-intervención con docentes y alumnos de preparatoria, mi motivación inicial para trabajar con esta población, fue el querer aplicar los conocimientos que adquirí durante la licenciatura, con la finalidad de dar una aportación a su vida, principalmente a su bienestar emocional, generando con ello un pequeño cambio en su día a día, esto debido a que considero que la labor académica es compleja y conlleva un grado de estrés tanto en los docentes así como en el alumnado.

Por lo tanto, tomé la decisión de intervenir en esta población, con muchas preguntas iniciales, tales como, ¿Cuál es el grado de estrés que presentan los docentes y los alumnos?, ¿Cuáles son sus principales estresores?, ¿De qué manera(s) están afrontando el estrés?, como psicóloga social ¿Qué herramientas les podía ofrecer a los docentes y alumnos?. Partiendo de todas estas interrogantes me dí a la tarea, junto con mis compañeros, de buscar una oportunidad de trabajar con docentes y alumnos en alguna preparatoria y así fue como encontramos una preparatoria en el Estado de México, ubicada entre los límites de Ecatepec y Nezahualcóyotl, misma en la que llevamos a cabo nuestra intervención.

Al llegar a la preparatoria por primera vez, nos entrevistamos con el subdirector de la misma, en ese primer contacto me sentí sumamente nerviosa, debido a que no sabía que respuesta era la que obtendríamos por parte de la preparatoria; después de una amena charla, obtuvimos una respuesta positiva, nos aprobaron entrar a desarrollar nuestra intervención dentro de su institución, en ese momento me sentí plenamente feliz y muy entusiasmada por la oportunidad y la confianza que nos fue brindada.

Mis expectativas al inicio fueron muy altas, ya que por lo que platicamos en la entrevista con el subdirector y uno de los profesores de la preparatoria, nos contaron un poco sobre el contexto que se estaba viviendo dentro de la institución en relación al estrés, por lo tanto esa platica me hizo sentir que había mucho por hacer en relación al tema que desarrollamos en nuestra investigación; me di cuenta en ese momento que me encontraba al frente de una población que cumplía con las características de lo que queríamos trabajar, por lo tanto me sentí muy emocionada de querer iniciar cuanto antes con las sesiones.

Después de una ardua preparación de nuestra primera sesión –siendo orientados en todo momento por nuestros asesores– nos presentamos en la preparatoria, por primera vez al frente del grupo de docentes; en ese momento me sentí nerviosa, pero al mismo tiempo muy feliz, por fin estaba ahí al frente de ese excelente grupo de docentes, los cuales nos brindaron una calurosa bienvenida; desde el primer momento los docentes fueron sumamente cooperativos y abiertos a participar en todas las actividades que llevamos a cabo. El resultado de la primera sesión fue positivo, se cumplió el objetivo de la misma, el cual era identificar cuál o cuáles eran esos estresores que tenían cada uno de ellos. Sin duda alguna esta primera sesión superó todas mis expectativas, esto debido a que me sentí muy bien recibida por los miembros de la institución, así como también sentí que respetaron y le dieron gran importancia al taller que realizamos con ellos.

En la segunda sesión, realizamos actividades muy divertidas para ellos, mismas que les encantaron; en esta sesión nuestro objetivo fue identificar la forma en la que cada uno de ellos

afronta el estrés y el objetivo se cumplió. Los docentes ya para este momento se sentían más en confianza con nosotros, llevaron a cabo muy bien las actividades, se expresaron, compartieron sus sentimientos, lograron hacer consciente su manera de afrontar el estrés. De la misma manera que en la primera sesión, superó mis expectativas esta segunda sesión, sentí que logramos que el grupo se uniera más, empatizando y conectando entre ellos. Al mismo tiempo esta segunda sesión hizo que yo me sintiera satisfecha con mi desempeño y me inyectó muchas más ganas para seguir adelante con las sesiones del taller, sabía que lo estábamos haciendo bien y por lo tanto íbamos por buen camino, gracias a nuestro trabajo y a la colaboración por parte del grupo con el cual estábamos trabajando.

Para la tercera sesión con docentes, al llegar a la preparatoria se nos expresó que la confianza del grupo -con el cual habíamos estado trabajando- había sido vulnerada, debido a que uno o algunos de los participantes habían divulgado la información que se había compartido en confianza dentro del grupo; nuestra tercera y última sesión con los docentes había sido preparada de manera tal que todo lo que escribieran sería únicamente para ellos mismos, no lo iban a leer o compartir con los demás, por lo tanto no tuvimos ningún problema con la planeación de nuestra sesión, por el contrario, se adecuaba perfectamente a los requerimientos de ese momento, sin perder de vista, ni dejando de lado el objetivo principal de nuestra sesión, el cual fue brindarles herramientas que les permitieran afrontar el estrés. Al finalizar esta tercera sesión con docentes, me sentí sumamente satisfecha con lo mucho que logramos en el grupo, pero también satisfecha por mi desempeño ante el manejo del grupo y por haber podido dar respuesta ante cualquier circunstancia que pasará durante la sesión. Me sentí plena al escuchar que los docentes habían resignificado la manera de afrontar el estrés y que ahora su visión les permitía ver y vivir esas situaciones estresantes desde una manera más resiliente.

Después de llevar a cabo las tres sesiones planeadas con el grupo de docentes, empezamos nuestras sesiones con dos diferentes grupos de alumnos -4to. A y 4to. B- con cada grupo llevamos a cabo dos sesiones. Mis expectativas iniciales acerca del trabajo con los alumnos fueron muy altas, porque sabía -por lo que los docentes habían compartido en las sesiones- que los alumnos estaban presentando ciertos comportamientos que me indicaba que estaban viviendo cierto grado de estrés, tanto dentro, como fuera de la preparatoria, por lo tanto me entusiasmaba mucho que era lo que íbamos a encontrar en la intervención con ellos.

En la primera sesión con los alumnos el objetivo fue identificar el estresor. Con el grupo 4to. A, sentí que había mucha resistencia por parte de los alumnos ya que en su mayoría no querían seguir las indicaciones, más aún, si las indicaciones venían de parte mía. Por un

momento sentí que el grupo me devoraba pero con el apoyo de mis compañeros la sesión salió bien y se cumplió con el objetivo. Con el grupo 4to. B, sentí una alegre bienvenida, se les veía una actitud diferente, lo cual me hizo sentir más cómoda en la sesión; sin duda ambos grupos superaron mis expectativas de lo que yo esperaba encontrarme, pero disfruté muchísimo trabajar con ellos.

En la segunda sesión con los alumnos el objetivo fue que los alumnos adquieran herramientas para afrontar situaciones de estrés. Con el grupo 4to. A, sentí que fue diferente que la sesión 1, en esta ocasión tenían más disposición de hacer las actividades lo cual me hizo sentir muy cómoda con ellos, las actividades salieron muy bien y ellos se veían cómodos con nosotros. Yo me sentí mucho más cómoda que en la primera sesión, disfruté mucho compartir con ellos herramientas que los ayudarán a afrontar las situaciones de estrés que se les fueran presentando en su día a día.

Con el grupo 4to. B, la segunda sesión salió muy bien, estaban con mucho ánimo y disfrutaron mucho las actividades que planeamos para ellos. Al finalizar esta sesión me sentí muy feliz, pero a la vez me quede con ganas de realizar más sesiones con estos chicos, ya que se veían en disposición de trabajar en sus emociones, estaban abiertos a participar y a aprender.

En ambos grupos se cumplió el objetivo de las sesiones llevadas a cabo, eso me llenó muchísimo como profesional, ya que logramos aplicar nuestro conocimiento con los alumnos, obteniendo resultados positivos, así como también en las sesiones con los docentes.

Yo considero que logramos generar un impacto tanto en los docentes así como en los alumnos, ya que lograron darle nombre a eso que estaban sintiendo, aprendieron a validar sus emociones, hicieron consciente la manera de cómo están afrontando el estrés, para con ello poder resignificar esta forma de afrontamiento y las situaciones por las cuales estaban atravesando, acompañándolos a encontrar una nueva manera de ver las cosas, brindándoles herramientas como la comunicación efectiva, la empatía, escucha activa, validación de sus propias emociones y las de los demás; Llevaron a la práctica técnicas como la respiración diafragmática, la utilización de mandalas para regular los niveles de estrés -por mencionar algunas.

Terminé esta intervención con una enorme motivación de seguir llevando a cabo este tipo de sesiones en mi desarrollo profesional, ya que logré comprobar con resultados, la efectividad de la metodología utilizada -el Psicodrama de Jacob Levi Moreno- ya que noté una diferencia significativa en los grupos, es decir un antes y un después, ya que al inicio del trabajo con cada uno de los grupos nos encontramos con personas que no le daban palabras a lo que sentían, que no se sentían vistos ni validados y al finalizar las sesiones se notaron que ya eran

grupos de personas que se permitían sentir, ya le daban voz o palabras escritas a eso que estaban viviendo, así mismo se reforzó el compañerismo y la empatía dentro de los grupos, todo esto gracias a las técnicas del psicodrama que implementamos en cada una de las sesiones.

Luis Enrique Delgado Parra.

Mi motivación inicial principal para elegir este tema es el estigma que se tiene en la sociedad sobre el estrés, el cual es que no lo puedes padecer porque trabajas, o que se evita teniendo la mente ocupada en el trabajo, ya que eso solo lo sienten las personas que no tienen nada que hacer, aunque esto es una mentira, es una idea muy popular entre la gente, al igual que la famosa frase “en el trabajo no pienses en lo de afuera”, cuando es algo que no se puede hacer, ya que no somos seres aislados, estamos en constante interacción con el entorno y claramente lo que pasé, nos afecta, esto por la parte laboral, por otro lado, en el ámbito escolar, mi motivación es la desinformación sobre el mismo estrés en adolescentes, llegando a minimizar sus emociones, argumentando que “su única obligación es estudiar”, derivado de esto, hay ocasiones en las que ellos no saben qué hacer con lo que sienten y prefieren evadirlo, lo cual puede traer repercusiones negativas en sus vidas, como puede ser la falta de motivación, el abandonar sus estudios o el tener alguna adicción, esto último también puede ser incentivado por personas externas o si el alumno radica cerca de zonas rojas.

Cuando conseguimos el escenario me sentí muy emocionado pero también un poco nervioso por lo que haríamos, si les gustaría nuestro trabajo y lo más importante, si se lograría el cambio que teníamos en mente, entonces llegó el día de nuestra primera sesión con los docentes, cuando entramos fuimos muy bien recibidos por todos, me sentía un poco nervioso pero con el paso de la sesión, ese sentir cambió, ahora estaba más tranquilo y lo reforcé cuando los docentes que apenas habían entrado a trabajar al plantel, expresaron que tomaron la decisión correcta y que estaban en el lugar correcto, el escuchar eso fue muy gratificante, ya que logramos una buena integración del grupo. En la segunda sesión me sentí más cómodo porque los docentes ya nos conocían y en especial, les había gustado mucho la sesión anterior, por esto mismo se percibía un ambiente muy ameno entre ellos y en las actividades se vio reflejado. Para la última sesión me sentí emocionado porque sería el cierre del taller, durante el transcurso de la misma, me sentí tranquilo y contento por el resultado que obtuvimos.

Tenía muy buenas expectativas sobre lo que haríamos, en especial por los resultados que podríamos obtener, ya que yo quería que fueran reales y no solo suposiciones, pero después de la primera sesión, mis expectativas se reforzaron y durante las dos sesiones restantes se

cumplieron, ya que sí logramos obtener resultados reales y que los mismos docentes expresaron que todo el taller les fue de mucha ayuda para poder afrontar situaciones complicadas.

Otro cambio que pude notar es la forma en la que se relacionan los docentes, ya que antes no se saludaban o intercambiaban palabras, pero después de la primera sesión, todo cambio, incluso se acercaban a alguno de sus compañeros para conversar, al observar esto me sentí muy satisfecho por los resultados obtenidos, aunque esto no lo teníamos en nuestros objetivos, logramos integrarlos y mejorar la relación de los docentes esto fue expresado por los mismos docentes, el cambio más significativo fue el brindarles herramientas para afrontar situaciones complicadas, al igual que hacerles ver lo resilientes que son y que no están solos, pues notaron que cuentan con un gran apoyo de su familia y amigos.

La participación del grupo, en general, me pareció muy buena, aunque hubo personas que distraían a los demás o que no dejaban su rol de jefe (subdirector), y llegaba a hacer sentir regañado a los demás, sin embargo pudimos sacar las sesiones adelante y resolver estas contingencias. Esta intervención con los docentes me aportó mucha experiencia, ya que trabajé con personas de un rango de edad que no es muy familiar para mí, al igual que era un grupo algo grande, pero a pesar de esto, fue un buen trabajo, también me ayudó a mejorar el manejo de grupo, en especial porque era un grupo algo grande, y el cómo poder resolver ciertas situaciones que se presenten dentro del mismo, al igual que me llevo un gran aprendizaje de todos los participantes, ya que podemos pensar en que la otra persona está bien y no tiene ningún problema, cuando puede ser que no sea así y tenga una situación similar a nuestra, al igual que no porque compartas un espacio con ciertas personas por mucho tiempo, va a significar que las conozcas y este grupo me lo demostró, pues a pesar de que algunos llevan años trabajando juntos, no sabían ni siquiera si les gustaba el café, por lo que puede haber grupos que llevan años trabajando juntos y que simplemente no sepan nada uno del otro.

En relación a los alumnos, adquirí mucho aprendizaje, ya que al igual que con los docentes, el rango de edad de los alumnos no es muy común para mí, afortunadamente uno de nosotros sí había trabajado en varias ocasiones con adolescentes, por lo que fue de mucha ayuda, cada sesión que pasé con los alumnos fue muy significativa, el observar que a pesar de que algunos tenían una actitud no tan positiva al momento de hacer las actividades, hubo momentos en los que se integraron y expresaron muy bien su sentir, por otro lado, el escuchar que lo único que querían era ser escuchados y que sus familiares les brindaran muestras de cariño me conmovió mucho, ya que aunque parezca algo fácil de otorgar, no lo es y es algo en lo que todos debemos trabajar y tomar en cuenta. De toda la investigación me llevo mucho aprendizaje, el refuerzo de conocimientos que ya tenía y el esfuerzo realizado a lo largo de la

intervención, me ayudó mucho en mi crecimiento personal y profesional, al igual que me motiva por los buenos resultados obtenidos, lo cual me hace plantearme metas a corto y largo plazo.

9. Referencias.

Aldape, A., Zorrilla, F., Rodriguez, M., & Castillo, V.(2017) ESTUDIO SOBRE LA INCIDENCIA DEL SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE PERSONAL DE EMPRESAS DE MANUFACTURA Y DOCENTES DE LA IES. Volumen 6 no.1.

American Psychological Association. (2013). *Estrés crónico*. Recuperado de <https://www.apa.org/topics/stress/estres-cronico>

Barraza Macías, A. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente*, 12(22), 272-283. Universidad Simón Bolívar. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552354002>

Cabanach, R. G., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., & Freire, C. (2010). *ESCALA DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO (A-CEA)*. Revista Iberoamericana de Psicología y Salud, 1(1), 51-64. <https://www.redalyc.org/pdf/2451/245116411005.pdf>

Gallego, Y., Gil, S., Sepúlveda, M. (2018). *Revisión teórica de eustrés y distrés definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento*. Universidad CES. <https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/4229/REVISI%D3N%20TEORICA%20DE%20EUISTR%C9S%20Y%20DISTR%C9S%20DEFINIDOS%20COMO%20REACCI%D3N%20HACIA%20LOS%20FACTORES%20DE%20RIESGO%20PSICOSOCIAL%20Y%20SU%20RELACION%20CON%20LAS%20ESTRATEGIAS%20DE%20AFRONTAMIENTO%2028102018.pdf;jsessionid=9089B3E47DCDCC991F3C90A80B18ECA2?sequence=1>

García, A., Escalera, M. (2011). *EL ESTRÉS ACADÉMICO ¿UNA CONSECUENCIA DE LAS REFORMAS EDUCATIVAS DEL NIVEL MEDIO SUPERIOR?*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 14 (3).

García, R., Pérez, F., Pérez, J. y Natividad, L. Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, Vol. 44 (2) <https://www.redalyc.org/pdf/805/80524058011.pdf>

González, A. R. C. (2024). El estrés académico post pandemia en estudiantes de educación media superior. *Dilemas Contemporáneos Educación Política y Valores*. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v11i3.4142>

Guzman, F., López, K., Reyes, A., Rodriguez, L. (2018). *Estrés Laboral, Resiliencia y Consumo de Alcohol En trabajadores De La Industria Del Acero De Nuevo León, México*. *Health and Addictions*, 18 (1). https://www.researchgate.net/profile/Aldri-Reyes-Cruz/publication/322868417_EstrACs_Laboral_Resiliencia_y_Consumo_de_Alcohol_en_Trabajadores_de_la_Industria_del_Acero/links/5aba475e458515fcc95dc071/EstrACs-Laboral-Resiliencia-y-Consumo-de-Alcohol-en-Trabajadores-de-la-Industria-del-Acero.pdf

Luca, A., Pérez, R., Sánchez, M. (2007). *Emociones, estrés y espontaneidad*. Editorial ITACA.

Mentes Abiertas Psicología, S.L. (2023). *El Síndrome General de Adaptación: La respuesta del cuerpo al estrés*. Mentes Abiertas Psicología Madrid. <https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/el-sindrome-general-de-adaptacion-la-respuesta-del-cuerpo-al-estres>

Mentes Abiertas Psicología, S.L. (2023). *La teoría de Lazarus y Folkman: Comprendiendo el estrés y la respuesta adaptativa*. Mentes Abiertas Psicología Madrid. <https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/la-teoria-de-lazarus-y-folkman-comprendiendo-el-estres-y-la-respuesta-adaptativa>

Moreno, E. J. (2021). “Estrés en docentes de Educación básica” Reporte de investigación empírica. UNAM. Recuperado de: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TES01000826402/3/0826402.pdf&ved=2ahUKewiE_ZDf3IOLAxXp5ckDHTzdNVYQFnoECBcQAQ&usg=AOvVaw1gCl8sOmiQFHjy-ojTIBjzn

Nava, C., Orihuela, L., Vega, C. (2016). *RELACIÓN ENTRE ESTRÉS LABORAL Y ESTRÉS COTIDIANO*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 19 (2). <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/56349>

Organización Mundial de la Salud. (2023). Estrés: cómo enfrentarlo para mejorar tu bienestar. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Obst Camerini, J. (2014). El psicodrama de Jacob Levy Moreno. *Revista CATREC*, 2(5), 30-43. http://www.unitrec.org/libros/Alamoc_Revista5_Nov.20.pdf

Páez Lucina, J., & Vásquez de la Bandera Cabezas, F. A. (2024). Afrontamiento al estrés académico y su relación con la impulsividad en adolescentes. *Prometeo Conocimiento Científico*. <https://doi.org/10.55204/pcc.v4i1.e67>

Pulido Varon, H. S., Llerena Marulanda, L. M., Cabrera Almanza, S. P., & Ruíz Palacio, J. A. (2024). Estrategias de afrontamiento al estrés en docentes: una aproximación fenomenológica. *Revista Interamericana de Investigación, Educación y Pedagogía - RIIEP*, 17(2), 285–306. <https://doi.org/10.15332/10003>

Rivera, H., Eliana, L. (2022). *Estrés laboral y resiliencia en trabajadores del área de ventas de una empresa de importaciones y exportaciones*, Lima 2022. Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/98748/Huamani_RLE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ruiz, L. (2019). *La teoría del estrés de Selye: qué es y qué explica*. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-estres-selye>

Rodríguez, A (2009). Resiliencia. *Revista Psicopedagogía*, pp.291-302. https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=s0103-84862009000200014&script=sci_arttext

Rodríguez, J. , Guevara A. & Viramontes, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. México. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=521653267015>

Rodríguez, L, Oramas, A & Rodríguez, E. (2007). *Estrés en docentes de educación básica: estudio de caso en Guanajuato, México. Salud de los Trabajadores* http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1315-01382007000100002&lng=es&tlng=es.

Soto, J. A. (2021). EVALUACIÓN Y ANÁLISIS DE LA EFICACIA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN ESTRÉS POLICIAL. 1.3 *El afrontamiento*. Pp. 32-34.

Valdivieso-León, L., Lucas Mangas, S., Tous-Pallarés, J., & Espinoza-Díaz, I. M. (2020). *Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria*. Educación XX1, 23(2), 165-186. <https://doi.org/10.5944/educXX1.25651>

Villarruel, M., Chávez, R., Hernández, I., Naranjo, F., Salazar, J., Roque, E., & Robert, R. (2018). *Estrés y desgaste profesional en maestros de educación superior tecnológica en Veracruz, México. Revista de estudios y experiencias en educación*, 17(34), 113–125. <https://www.redalyc.org/journal/2431/243156773007/243156773007.pdf>