

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA CENTROAMERICANA

UNITEC

FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y SOCIALES

PROYECTO DE GRADUACIÓN

INSTITUTO BLANCA ADRIANA PONCE

BIENESTAR PSICOLÓGICO EN TIEMPOS DE PANDEMIA

SUSTENTADO POR:

ANA MARGARITA ESCOTO MENDOZA

CUENTA

31051044

PREVIA INVESTIDURA AL TÍTULO DE

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

TEGUCIGALPA, M.D.C.

HONDURAS, C.A.

OCTUBRE, 2020

CENTRO UNIVERSITARIO TECNOLÓGICO

CEUTEC

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

RECTOR: DR. MARLON BREVÉ REYES

VICERRECTOR ACADÉMICO: ARQ. DINA ELIZABETH VENTURA

SECRETARIO GENERAL: LIC. ROGER MARTÍNEZ

DIRECTOR ACADÉMICO CEUTEC: LIC. IRIS GONZÁLEZ

JEFE DE CARRERA: LIC. FIEDKA RUBIO RAUDALES

CONTENIDO

DEDICATORIA.....	I
AGRADECIMIENTO.....	II
RESUMEN EJECUTIVO.....	III
INTRODUCCIÓN	IV
Capítulo I: Planteamiento del problema.....	1
Objetivo General.....	1
Objetivo Específico	1
Marco Contextual.....	1
Generalidades de la Institución	1
Misión.....	2
Visión	2
Valores.....	2
Antecedentes.....	3
Definición del problema.....	5
Justificación	5
Viabilidad	6
Capítulo II: Marco Teórico	6
Bienestar Psicológico	6
Características del Bienestar	7
El bienestar docente	13

Capitulo III: Metodología.....	15
Enfoque y métodos	15
Diseño de la Investigación	16
Población	16
Procedimiento y operacionalización de la variable	17
Técnicas e instrumentos aplicados	17
Capitulo IV: Resultados y discusión de resultados	18
Resultados según el método utilizado.....	18
Discusión de resultados	19
Capítulo V Conclusiones y recomendaciones.....	21
Conclusiones	21
Recomendaciones	21
Capítulo VI Aplicabilidad.....	21
Introducción	21
Descripción del plan de acción.....	24
Presupuesto.....	25
Cronograma de ejecución	26
Bibliografía	27
Glosario.....	30
Anexos	33

DEDICATORIA

Agradezco en primer lugar a mi Dios todo poderoso, por haberme permitido cumplir con mí objetivo primordial que es haber terminado mis estudios universitarios, ya que sin la voluntad de mi padre celestial no hubiera logrado alcanzar este logro. Así mismo le dedico a mis hijos Jorge Roberto Aguilar, Ana Melissa Aguilar y Ana Isabela Aguilar, por ser ellos mi inspiración para culminar mi meta, mis padres José Raimundo Escoto y Gladis Margarita Mendoza , por ser ese pilar fundamental que el día de hoy me permite alcanzar finalmente esta meta brindándome su apoyo, consejos y valores en todo momento; por su motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, y lo más importante, por su amor incondicional y sobre todo a mi esposo Jorge Roberto Aguilar que me apoyo incondicionalmente y a todas las personas que pusieron su granito de arena para que yo pudiera alcanzar este gran logro.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a Jehová Dios por ser mi guía y acompañarme en el transcurso de mi vida, brindándome paciencia y sabiduría para culminar con éxito mis metas propuestas. A mis padres, mis hijos y esposo por ser mi pilar fundamental y haberme apoyado incondicionalmente, pese a las adversidades e inconvenientes que se presentaron. Muestro mis más sinceros agradecimientos a mi asesora de proyecto Lic. Lilian Reina, quien con su conocimiento y su guía fue una pieza clave e imprescindible para cada etapa del desarrollo de esta investigación. Agradezco a mis docentes, por sus enseñanzas, dedicación y tiempo. A CEUTEC por ser una universidad que apoya a las personas que trabajan y a la vez tienen el deseo de superarse. A mis compañeros de trabajo, gracias por el apoyo y por ser parte de este triunfo. En especial a la profesora Delmy Moreno por motivarme y apoyarme siempre. Gracias a todos aquellos que, aunque no están aquí, ayudaron a que este gran esfuerzo se volviera realidad.

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación se realizó con el fin de conocer el grado de bienestar psicológico de los Docentes del Instituto Blanca Adriana Ponce en tiempos de pandemia del Covid-19. Se trata de una investigación descriptiva, con diseño transversal, en la cual participaron 49 Docentes, 13 varones y 36 mujeres, con edades desde 25 años a 65 años. Con base en los resultados obtenidos, podemos manifestar que la mayoría de los docentes participantes se ubicaron en los rangos promedios o normales de bienestar psicológico, lo cual indica un adecuado estado de bienestar general de los docentes de la institución. La investigación concluye con la propuesta de un plan de prevención primaria mediante la implementación de técnicas terapéuticas con el fin de evitar que el bienestar psicológico de los docentes se vea afectado en el futuro.

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1992) define a la calidad de vida como la “percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas e inquietudes” (p.3). El bienestar psicológico es un concepto amplio que incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, así como comportamientos relacionados con la salud en general que llevan a las personas a funcionar de un modo positivo. Está relacionado con cómo la gente lucha en su día a día afrontando los retos que se van encontrando en sus vidas, ideando modos de manejarlos, aprendiendo de ellos y profundizando su sensación de sentido de la vida, hacia la resiliencia (Muñoz, 2017, s.f). Según Carol Ryff (1989, 1998) desarrolló el modelo de Bienestar Psicológico que puede considerarse precursor de los principales modelos de Psicología Positiva, y que aún hoy continúa siendo una de las más brillantes aportaciones en las teorías y aplicaciones relacionadas con el bienestar humano. Esta autora define el bienestar psicológico a partir de elementos no hedónicos: el funcionamiento óptimo es el que produce una mayor cantidad de emociones positivas o de placer, y no al revés. Así mismo propone un modelo multidimensional.

El bienestar psicológico influye en todo comportamiento humano. El equilibrio emocional de la persona permite un comportamiento adaptado y satisfactorio. Esta satisfacción se manifiesta en todos los ámbitos del quehacer humano, su vida personal, laboral, familiar, etc. Así es importante un estudio que permita comprobar en la realidad estas afirmaciones teóricas. El bienestar psicológico del profesor se ve afectado debido a agentes externos son los siguientes: sobrecarga académica, tiempo insuficiente, problemas personales, atraso en los pagos de los salarios, la pandemia del Covid-19, presión de parte del sistema educativo, entre otros, provocando un nivel de estrés muy

elevado que altera la capacidad cognitiva del docente afectando el comportamiento y actitudes y hace que su rendimiento laboral sea afectado.

La presente investigación tiene como objetivo conocer el grado de bienestar psicológico, que presentan los Docentes del Instituto Blanca Adriana Ponce durante la pandemia del Covid-19. A continuación, una breve reseña del contenido de cada capítulo. En el primer capítulo planteamos el problema a estudiar definiendo nuestros objetivos, los antecedentes existentes, justificación, viabilidad. En el segundo capítulo se exponen las variables de investigación y el análisis de situación actual. En el tercer capítulo, se explica la metodología ahondando en el enfoque, diseño, población, técnicas e instrumentos aplicados En el cuarto capítulo IV, se discuten los resultados obtenidos. En el quinto capítulo, se exponen las recomendaciones y conclusiones para la institución. Finalmente, en el sexto capítulo, se recomienda según los resultados obtenidos la implementación de un plan de técnicas terapéuticas, su respectiva descripción y cronograma de ejecución.

Capítulo I: Planteamiento del problema

Objetivo General

Conocer el grado de bienestar psicológico de los docentes del Instituto Blanca Adriana Ponce durante la pandemia del Covid-19.

Objetivo Específico

- Describir las dimensiones asociadas al bienestar psicológico de los docentes del Instituto Blanca Adriana Ponce en tiempos de pandemia.
- Identificar las dimensiones del bienestar psicológico con mayor y menor prevalencia en los docentes del Instituto Blanca Adriana Ponce durante la pandemia del Covid-19.

Marco Contextual

Generalidades de la Institución

El Instituto “Blanca Adriana Ponce” inicio sus funciones como Institución Privada en el año de 1993, como una iniciativa de la Licenciada Xiomara Floyd del Ponce de Waller. En honor a su madre la Profesora Blanca Adriana Ponce Ponce, maestra de generaciones quien a su criterio es una de las primeras jubiladas quien soñó tener un centro educativo. Donde tuvieran acceso personas de niveles socioeconómicos bajos, iniciando con la modalidad de Bachillerato en Desarrollo Empresarial en la Col. El Hogar, con 8 alumnos. En 1994 se oficializa según Decreto No. 174-94, con la modalidad de ciclo común de cultura general, durante la administración del Dr. Carlos Roberto Reina Idiáquez y fungía como presidente del Congreso Nacional el Profesor Rafael Pineda Ponce. Se iniciaron sus clases como colegio oficial el 1 de febrero de 1995, en la colonia Los Pinos, en el 2002. Por razones de inseguridad la comunidad educativa se vio obligada abandonar dicho inmueble y se trasladó a la col. John F Kennedy a un local ubicado en la cuarta entrada. En el 2005 se instaló en el edificio contiguo a los silos del IHMA (Instituto Hondureño de

Mercadeo Agrícola) hasta la actualidad. El Instituto Blanca Adriana Ponce brinda las modalidades de Educación Básica, Bachillerato en Ciencias y Humanidades, BTP en Contaduría y Finanzas, BTP en Administración Hotelera y el BTP en Informática, funcionando en la jornada matutina, vespertina y nocturna. Cuenta actualmente con una matrícula de 664 alumnos y laboran 66 docentes distribuidos en las tres jornadas siendo su director el profesor Leónidas Moncada (PEC, 2017, p. 8).

Misión

La misión del instituto “Blanca Adriana Ponce” es brindar una educación de calidad a los estudiantes de educación media basada en valores y enmarcada en los programas, planes, metodología y técnicas de enseñanza. Es una institución que tiene bajo a su responsabilidad Educación Básica, bachillerato en Ciencias y Humanidades y bachillerato técnico profesional en Contaduría y Finanzas, Administración Hotelera e Informática con el propósito de formar jóvenes con excelencia académica y profesionales aptos para el proceso productivo (PEC,2017, p. 9).

Visión

La visión del instituto “Blanca Adriana Ponce” tiene como propósito que los estudiantes de “Educación Media” alcancen esa calidad educativa con la formación de capacidades intelectuales, tecnológicas, humanas y el uso de nuevos enfoques y estrategias metodológicas mediante los principios fundamentales y fines de la Educación Nacional”. Pretendemos ser una institución de excelencia en la formación de jóvenes con valores. conscientes de sus derechos. con profundo sentido de responsabilidad en el desarrollo de Honduras (PEC,2017, p. 9).

Valores

- Apertura al cambio: Estamos abiertos a nuevas ideas; estamos dispuestos(as) a experimentar; asumir nuevos comportamientos; actitud proactiva.

- **Aptitud:** Somos buenos en lo que hacemos; idóneos, hábiles, capaces, diestros, eficaces.
- **Autoridad:** Zonales, espirituales, intelectuales, o profesionales somos acatados por los demás, en a raíz de sus méritos personales
- **Trabajo en equipo:** Intercambiamos y complementamos ideas dentro del grupo, y cooperación para alcanzar las metas comunes.
- **Lealtad:** Guardaremos fidelidad; fidedigno en el trato, la amistad o en el desempeño del cargo o función que ostentamos.
- **Justicia:** Desarrollaremos las tareas establecidas en un marco adecuado de justicia que permita las interacciones entre personas e instituciones nos garanticen el logro de nuestras metas.
- **Integridad:** Mantendremos una integridad personal con amplia gama de actitudes poseídas, también en la corrección y entrega de datos reales que registren datos válidos y confiables.
- **Imparcialidad:** Trabajaremos sin discriminación y la no aplicación de caracteres desfavorable por el mero hecho de pertenecer a una categoría determinada.
- **Rendición de cuentas:** Por convicción la rendición de cuentas es el medio de garantizar la transparencia de nuestras acciones, por lo cual nos ponemos en manos de aquellos que consideran su responsabilidad conocer de todas acciones que se desarrollan (PEC, 2020, p.9).

Antecedentes

En la actualidad el docente es el factor inicial e importante de la educación, es necesario, tomar en cuenta su crecimiento personal, su propósito de vida, su autonomía, y como se desenvuelve dentro de su entorno social. La Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la ciencia y la cultura (OEI, 2011) considera que es

importante el bienestar o satisfacción de los docentes en relación con la escuela y el vínculo que establecen con los alumnos y la comunidad. Dado que el docente es uno de los componentes fundamentales del encuentro es decir es el actor clave y su desempeño es uno de los factores que más inciden en la construcción de procesos educativos de calidad. El docente de América Latina ha ido adquiriendo relevancia en el desarrollo de una sociedad, obteniendo así reconocimientos, mejorando su bienestar psicológico e implementando a su vez mejorar la calidad educativa para su desenvolvimiento profesional. Con el fin de optimizar la calidad educativa; y esto se viene dando en todos los países de las regiones desde los años 90. En el presente hay una demanda hacia los docentes, principalmente por el cambio del rendimiento estandarizado, la cobertura socioeducativa y la afiliación de nuevos sectores populares (Falus & Goldberg, 2011).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948) la salud es un estado de perfecto bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad. Es decir, una persona saludable no solo debe estar atento a enfermedades orgánicas, también debe prestar atención en disfrutar un bienestar social y psicológico. En cuanto al bienestar psicológico esta variable ha sido estudiada a través de la psicología positiva así también como la felicidad y otras fortalezas humanas. De manera tradicional esta ciencia ha tomado mucha importancia aspectos patológicos, negativos del individuo, pero da importancia a aspectos positivos mostrando, la sabiduría, la felicidad, la resiliencia, etc. (Oblitas, 2008). En una investigación de Solano (2014) nombrada: "Bienestar Psicológico en profesores de una universidad privada del distrito de Santa Marta, Colombia" se halló que los docentes presentaron bajos niveles de bienestar psicológico en cuatro de las seis escalas que mide la prueba: autonomía (9.9), dominio del entorno (9.4), crecimiento personal (15,6) y propósito en la vida (12%). Por otro lado, se puntuó alto en dos escalas: Autoaceptación (14,6) % y relaciones positivas (13.5 %). Finalmente, no se encontraron correlaciones significativas por género ni por tiempo de vinculación, pero sí por tipo de

vinculación, pero si por tipo de vinculación respecto a la escala de aceptación de sí mismo.

Definición del problema

El profesor tiene un rol que muestra como un retador, pero a la vez como un ser estresante. En nuestra sociedad, el docente forma, orienta, y educa, sin embargo, esperan que también cumpla el rol de padre. Son elevados los requerimientos de parte del sistema educativo, alumnos, familiares, como de los nuevos planes de estudio, etc. Ante esta situación ponen en alto riesgo la vida profesional del docente (Salanova, Llorens, Garcia, 2003). Percibiendo la realidad problemática de los docentes, y más en estos tiempos de emergencia sanitaria, por la pandemia del Covid 19 hay que analizar el papel que ha jugado los docentes en este tiempo de pandemia. En principio hay que aclarar que la docencia es una de las profesiones que genera mayor estrés laboral (Soleno, s. f.) Por lo que se presenta interés en este tema del bienestar psicológico de los docentes que laboran en el Instituto Blanca Adriana Ponce durante la pandemia del Covid-19.

Justificación

La razón de esta investigación es porque existen pocos estudios del bienestar psicológico referente a los profesores. Siendo ellos los principales autores de la educación. Considerando que su trabajo es dado con constante esfuerzo y dedicación. Pese a muchas dificultades que puede tener como; bajos sueldos, algunas carencias de materiales, inapropiados espacios pedagógicos, falta de apoyo por parte de los padres de familia y las exigencias constantes del sistema educativo y por la sociedad. Los resultados servirán para plantearse alternativas, frente a la problemática que atañe a las autoridades que corresponden, como es el cuidar el bienestar del docente. Teniendo en cuenta que la enseñanza es un trabajo emocional (Marchezi, 2007). Considerando el bienestar

psicológico como una satisfacción vital, es lógico que influya en todos los quehaceres de las personas. De esta manera parecería innegable su influencia en el ambiente.

Viabilidad

Fue considerada viable por los siguientes criterios: el material que se estará utilizando para recopilar los datos de la presente investigación será la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff, la cual cumple con los parámetros de validez y confiabilidad. En cuanto a la accesibilidad a la información, el director de la institución autorizó y colaboró en el proceso investigativo ya que los resultados son de su interés para conocer cómo anda el bienestar psicológico de los profesores. Finalmente, en el aspecto económico las encuestas fueron financiadas por la investigadora, no hubo necesidad de patrocinio ni apoyo de terceros. El proceso de investigación se realizó en el día 19 de julio y finalizó el 19 de octubre del 2020.

Capítulo II: Marco Teórico

Bienestar Psicológico

El bienestar psicológico es un concepto amplio que incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, así como comportamientos relacionados con la salud en general que llevan a las personas a funcionar de un modo positivo (Muñoz, 2017). Una de las principales contribuciones de la Psicología Positiva ha sido el reconocimiento de un estado de salud que es intrínseco a todo ser humano. Sin embargo, esta mirada no ha sido el norte fundamental de la psicología clínica, de los modelos terapéuticos, ni de la consejería. La mirada ha sido hacia la patología; es decir, la salud como la mera ausencia de la enfermedad (Rodríguez, 2012). González y Méndez (2005) vinculan el bienestar psicológico con el estado mental y emocional que determina el funcionamiento psíquico óptimo de una persona de acuerdo a su paradigma personal y al modo de adecuarse a las exigencias internas y externas del entorno físico y social. Así mismo, relacionan el

bienestar con las creencias que orientan las acciones de las personas y el significado atribuido a sus experiencias previas. Asociar a ello, asocia el bienestar con el poseer experiencias aceptadas y asimiladas cognitivamente y emocionalmente de manera satisfactoria, con la capacidad de rechazar aquellas.

Ryff y Keyes (1995, p.100) lo describen como “una caracterización más ajustada del bienestar psicológico es definirlo como el esfuerzo por perfeccionarse y la realización del propio potencial’. Así, el bienestar psicológico (la concepción eudaimónica del bienestar) tendría que ver con tener un propósito en la vida, con que la vida adquiriera significado para uno mismo, con los desafíos y con un cierto esfuerzo con superarlos y conseguir metas valiosas, centrando su interés en el desarrollo personal, en el estilo y manera de afrontar los retos vitales, en el esfuerzo y el afán por conseguir nuestros objetivos. Al revisar los diferentes conceptos de Bienestar Psicológico de Carol Ryff, (1989); citado por Soriano, Gonzales y Cala, (2014) se toma el siguiente, como referencia en la investigación: “Es una virtud derivada de la salud mental que enlaza aspectos cognitivos y emocionales, la cual busca la excelencia personal, el ajuste psicosocial y el cumplimiento de tareas evolutivas. Es el resultado de una evaluación valorativa por parte del sujeto con respecto a cómo ha vivido”.

Características del Bienestar

La principal característica del bienestar es ser estable, y estable en el sentido de sentirse bien y estar bien; esto, se mantiene en el tiempo e impregna la vida global de los sujetos. Andrews y Withey (1976), toman en cuenta los aspectos cognitivos y afectivos para calificar la estabilidad dentro del bienestar. El mismo autor, menciona al componente afectivo positivo, es decir, el que contiene el agrado experimentado por la persona con sus sentimientos, sus emociones y estados de ánimo más frecuentes como otra de las características del bienestar. Ambas características se encuentran interrelacionadas, una

persona que tiene experiencias emocionales placenteras es más probable que perciba su vida como positiva. De igual forma los sujetos que tienen un alto bienestar, son aquellos que experimentan satisfacción, o están contentos con la vida, en los que predomina una valoración positiva de sus circunstancias vitales (Diener, 1990); frecuentemente su estado anímico es bueno y sólo en pocas ocasiones experimentan emociones displacenteras como la tristeza, o el sentimiento de frustración. Siguiendo esta misma línea, se puede aclarar que, por lo tanto, los sujetos 'infelices serían aquellos que consideran la mayor parte de sus acontecimientos vitales como perjudiciales y negativos (Beethoven, 1991, Wiener, 1994).

Dimensiones del bienestar psicológico

Autoaceptación. es según términos generales de manera concreta y objetiva llegar a una aceptación de uno mismo tanto de las cualidades y defectos que nos conforman como individuo, pero de una manera realista y sensata. "Aceptación implica cambiar aquello que se puede cambiar y aceptar aquello que no se puede cambiar sin juzgar" (Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas [UPC], s.f). Ryff (1989) incluye en su modelo el concepto de auto-aceptación como criterio central del bienestar subjetivo. Indica que su significado difiere del de autoestima, al incluir en su definición una doble vertiente: conocerse a sí mismo teniendo una percepción precisa de las propias acciones, motivaciones y sentimientos; y, la necesidad de alcanzar una visión positiva de uno mismo. Ryff afirma que no se trata solo de que nos guste como somos, sino que hay que conocer las propias fortalezas y debilidades para poder trabajar en ellas (Flecha, s.f). En relación a lo anteriormente mencionado el auto aceptación es reconocerse tal y como uno es, y la autoestima es valorar y tener una estima de aquello que nos conforma como nosotros mismos. El diálogo interno forma parte en gran medida de estos dos aspectos, aquello que nos repetimos constantemente en nuestra mente puede influir tanto positiva como negativamente en como nosotros nos percibimos.

Relaciones positivas. Se entiende por relaciones positivas que facilitan el bienestar de las personas por medio de las habilidades que poseen como ser la empatía, cooperación y compromiso que les ayuda al crecimiento personal. Según Sabater, Valeria, (2019) hay diferentes características que definen las relaciones positivas como ser: Apego saludable, satisfacción de las necesidades, habilidad para reparar después de romper. La primera característica consiste en el apego saludable se da un apego seguro, sólido y reconfortante para que pueda haber confianza y seguridad por ambas partes, satisfacción de las necesidades. Ayuda a resolver las necesidades personales de todos los implicado, capacidad de resolución de problemas. Resolución a las dificultades que se le presentan a las personas, habilidad para reparar después de romper consiste que cada miembro recibe una cantidad de estimulación positiva que encuentra satisfactoria (Sabater y Valeria, 2019).

Dominio del entorno. la capacidad para adaptarse a las circunstancias adversas. Si se tiene una alta percepción de dominio sobre lo que te rodea, te sentirás capaz de influir en el entorno y de manejar situaciones complicadas. En cambio, si tienes un bajo dominio del entorno, según el cuestionario de bienestar psicológico, se tendrán dificultades para superar las adversidades que vayan surgiendo en el día a día (Zendrera,2018). La interacción entre una persona y el elemento del entorno con el que interacciona puede dar lugar a diversos tipos de relaciones, y cada una de ellas genera una experiencia subjetiva a la que denominamos una vivencia, que se define como las experiencias y realidades que una persona vive y es la entidad básica en la que se apoya el bienestar cuando resulta satisfactoria. El bienestar psicológico derivado de la vivencia gratificante tiene una dimensión temporal limitada al tiempo que dura ésta, no obstante, a lo largo de su vida las personas pueden experimentar un gran número de ellas y generar una sensación de bienestar más global y duradera (podría asociarse a términos como felicidad, calidad de vida o satisfacción vital) (Colomar, 2018).

Autonomía. es la condición, el estado o la capacidad de autogobierno o de cierto grado de independencia. Algunos sinónimos de autonomía serían soberanía, autogobierno, independencia, emancipación y potestad. Mientras que antónimos son dependencia y subordinación. Así, la autonomía de una persona es la capacidad o condición de desarrollar tareas de una manera independiente (Anónimo, 2018, p.1). En psicología se describe como "La capacidad que tenemos las personas de sentir, pensar y tomar decisiones por nosotros mismos; abarcando distintos elementos que refieren la autogestión personal" (Martínez, 2018, p. 1). Según Carol Ryff (1989,1999) y su modelo de bienestar dice que cuando el nivel de autonomía de las personas se es óptimo son capaz de resistir presiones o afrontar los diversos problemas que se pueden tener en la vida cotidiana, se evalúan con sus propios criterios, regulan su conducta, son independientes y tienen determinación al momento de tomar decisiones. Y en cambio cuando el grado de autonomía es bajo se presenta una baja asertividad, incapaces de tomar decisiones por ellos mismos, desconfianza y dependencia hacia los demás.

Propósito en la vida. "El sentido de vida es un acto puramente humano, patrimonio del raciocinio y de la conciencia, cuando las personas encuentran el propósito de la vida dejan de cuestionarse y buscar teorías conspiratorias acerca del "por qué" estamos en este mundo, o cual es el sentido de la vida y de nuestra existencia para empezar se tiene que diferenciar en la vida lo que son las metas, sueño, objetivo, misión y propósito" (Bachem, 2016). Según Aristóteles (1999, p. 8) situaba la felicidad como el fin último o propósito de vida tal nos parece ser, por encima de todo, la felicidad, los seres humanos deciden y actúan para ser felices, es decir el hombre supone que al realizar sus actos será feliz por esta razón toda acción humana, incluyendo el ejercicio profesional, tiene un propósito en sí, es decir hay un propósito a la cual está orientada la acción humana el cual el ser feliz es tener una vida plena. El sentido de vida no puede ser inventado esta se encuentra en nosotros mismos nuestros impulsos, al mismo tiempo en

nuestro exterior en el mundo en el cual interactuamos este sentido de vida es accesible a cada persona ya que cada uno cuenta con un propósito para su existencia es necesario que este sentido sea descubierto para evitar vivir un vacío existencial.

Frankl (1995)"acerca del sentido de la vida, no hace referencia a simples deseos de alcanzar alguna meta, sino a objetivos ante los cuales los individuos deben tener un elevado compromiso afectivo, de lo contrario estos tendrán un carácter meramente formal". Scheifler (1997) "propone que no basta descubrir el sentido de la vida en un momento determinado, también se debe observar y hacer significativo que una misma acción puede ir cambiando de significado a través de las etapas y situaciones". Se es claro que el sentido de la vida no es solamente el encontrar y descubrir el para que estamos hechos o que debemos hacer, sino mejorar este sentido para un propósito más fructífero de la existencia, este no se basa en mantenerse estático en el tiempo y espacio sino para que puede trascender y alcanzar mejores límites en la vida de la persona y ese pueda generar un cambio significativo en su vida. "A partir del sentido de vida, se añade la concepción de la trascendencia del trabajo en la vida del hombre como parte importante de la satisfacción en el trabajo" (Frankl, 1995, p.107).

La productividad no consiste en hacer cosas por el hecho de solo hacerlas, sino que estas deben tener el por qué las hacemos. Las personas que suelen tener intereses a menudo suelen ser mucho más productivas que quienes no los tienen, estas personas hacen cada acción por diversas razones y estas pueden estar profundamente enlazadas con algún compromiso interno profundo: como ser un buen profesional, tener una vida menos estresante o disponer más tiempo para estar con los suyos (Saez,2019). Muchas veces las personas tienen momentos en los cuales suelen perder el control de sus vidas. Esto es debido a situaciones o problemas difíciles que pueden estar transcurriendo en sus vidas, en estos casos se ven más afectados los jóvenes ya que muchos de ellos no cuentan con la capacidad de poder afrontar con eficiencia sus problemas esto les hace

encontrarse en un mundo de distorsiones en las cuales su propósito en la vida se ve afectada ya que no tienen ideas claras del que hacer.

Crecimiento personal. Se entiende por la capacidad o la potencialidad que tienen las personas en el cual les permite poder pensar, sentir y actuar de una manera saludable para alcanzar sus metas. Se dice que para crecer es necesario auto conocerse es lo que sabemos de nosotros mismos y por eso hacer referencia a la introspección que aparte de conocerse individualmente también es para diferenciarse de los demás.

Características del crecimiento personal. Proceso permite que el individuo vaya aumentando o creciendo su conocimiento, habilidades, potencial, su desarrollo emocional, espiritual y en todos sus aspectos de la vida.

Evolutivo se va desarrollando a través de diferentes procesos que van seguidos uno de otros, lo cual permite al individuo pasar por diferentes niveles del desarrollo.

Integral comprende diferentes aspectos el cual permite a la persona irse desarrollando de lo más específico a lo más general.

Progresivo se dice que si no hay un progreso continuo no permitirá en el individuo un crecimiento personal

Continuo hace referencia de que para que haya un crecimiento personal no se enfoca en la edad, un estilo de vida, ni a una etapa del desarrollo, profesión, distinción social, etc.

Hacen mención a tres pilares del crecimiento personal. Conciencia es la que facilita los propios valores, experiencias y emociones que cada persona tiene.

Auto creencia es el valor de creer en nosotros mismos y el cambio.

Responsabilidad es la capacidad de realizar cualquier trabajo o actividad con tiempo. Dentro de los factores que nos facilitan el crecimiento personal están los siguientes: Dedicar tiempo de forma constante para el análisis interior

(autoanálisis), fijarse metas a corto, mediano y largo plazo (esas metas deben ser personales), realizar constantemente planes de vida, realizar investigaciones sobre profesiones, explorar hacia el interior diariamente para poder identificar, tanto los defectos como las virtudes, aprender a estudiar la gente que nos rodea como también el entorno, el desarrollo de la autoestima, debido a que suele ser un factor que incide de manera directa en nuestro crecimiento personal, tener una preparación académica, la selección de amistades y parejas que también estén en continuo crecimiento y de las que también se puede aprender.

Factores que nos impiden el crecimiento personal son Ignorar muchas de las cosas que nos brinda la vida a causa de la falta de conocimiento, darle más importancia a todo aquello que es material, en vez de dárselo a lo espiritual, la falta de autoconocimiento, lo que nos lleva a no explorarnos internamente (en pocas palabras, no conocerse a uno mismo), no establecer prioridades, lugares o ambientes donde hay muchas personas que socialmente están estancadas, tener una salud sentimental y emocional sin sanar, mucho nivel de egocentrismo, una escasa o inapropiada educación familiar, ser una persona que selecciona parejas y amistades que promueven relaciones dañinas (Éxito y Desarrollo Personal , 2016). Según Briceño (2013) el crecimiento personal representa al corazón como un elemento de emociones positivas y negativas de los sentimientos de amar y ser amados y espiritual de creencias y fe en algo que refleje toda acción que representa un bienestar interior, actividad física, obras sociales se despierta el bienestar interior y se siente un nivel altruista, así mismo la mente desarrolla la capacidad del manejo de pensamientos.

El bienestar docente

El bienestar pedagógico se puede entender como la valoración cognitiva y emocional del profesorado donde la felicidad, la sensación de plenitud, la autoestima, la motivación y la satisfacción por su trabajo son algunas cuestiones que pueden influir

notablemente en los niveles de bienestar del profesorado y el alumnado (Pablo, Pérez, 2012). Las emociones “se presentan como respuesta personal a los acontecimientos de nuestra vida; también constituyen la expresión de nuestras necesidades, el más importante de las cuales es la de ser amados y reconocidos” (Darder y Bach, 2006, p 67). Por lo tanto, un docente realizado, feliz, motivado, brindará un mejor ambiente educativo, sus métodos, estrategias, didácticas e innovaciones repercutirán en avances significativos para sus estudiantes, es así como: “Al mismo tiempo el profesorado combina su responsabilidad personal y su identidad profesional convirtiéndose el aula en el escenario principal dónde se desarrolla su autoestima y realización personal pero también su vulnerabilidad” (De Pablos, González-Pérez, 2012, p.75).

Las emociones están presentes en todas las actividades del ser humano y sirven como mecanismos de regulación y adaptación. Es así como los docentes gestionan y orientan sus propias emociones para establecer relaciones constructivas con los demás permitiéndole generar conciencia de su realidad y buscar estrategias para cambiarla o mejorarla (Darder, 2013). Las emociones positivas de los profesores pueden aumentar el bienestar docente y también el ajuste de sus alumnos (Birch y Ladd, 1996). Este afecto positivo, además puede formar una espiral que a su vez facilite un clima de clase más favorecedor para el aprendizaje. Sutton y Whealey (2003, citado por Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett, 2008).

El docente en tiempos del Covid-19

La pandemia del coronavirus ha venido a evidenciar las fortalezas y deficiencias de los grupos sociales, destacando que, la realidad no es un dato fijo y por lo tanto los roles tienen que cambiar de acuerdo con las situaciones que se van dando, tal como lo expresó G.H. Mead, los actores sociales vamos modificando nuestro presente. En este panorama, el sistema educativo ha sido uno de los más evidenciados. La mayoría de los

países tuvo que acceder a un reajuste de calendario y contenidos con el fin de permitir que los alumnos siguieran con un proceso a distancia regulado por los docentes y acompañado de los padres de familia para lograr su efectividad. No obstante, la situación real es bastante diversa y demuestra que no estamos preparados para colaborar de manera eficiente entre los principales actores de este proceso (Palomo,2020). Los docentes, la figura medular del proceso de enseñanza se han situado en el ojo del huracán y se muestran preocupados porque su rol se ha ido desdibujando: los alumnos son autónomos, acceden a los recursos, realizan las actividades, construyen su aprendizaje y logran los objetivos, o al menos eso cree el sistema educativo. Los padres se muestran preocupados y estresados porque no saben cómo comunicar a sus hijos las instrucciones, en ocasiones no distinguen los estilos de aprendizaje que ellos tienen, se rinden y se quejan de su presente (Palomo, 2020).

Lo cierto es que, para hacer frente a esta contingencia, desde el 23 de marzo, los profesores tuvieron que hacer uso de diversos instrumentos para seguir promoviendo el aprendizaje de los niños de modo colaborativo con padres de familia. Esto implicó que tuvieron que cumplir diferentes objetivos. Por una parte, las autoridades inmediatas les han solicitado que como docentes evolucionaran de un papel tradicional a ser entes mediadores entre el alumno y el desarrollo de su aprendizaje, además de ser reflexivos acerca de su práctica e innovadores con un enfoque en el dominio de las tecnologías de la información (Palomo, 2020).

Capítulo III: Metodología

Enfoque y métodos

El enfoque a utilizar es cuantitativo ya que es un modelo cuyo propósito es recolectar datos para probar hipótesis. Con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías

(Sampieri, Collado, Lucio, 2014, p.4). La investigación es de alcance descriptivo, por ende, se enfoca en detallar el grado de bienestar psicológico de los profesores del Instituto Blanca Adriana Ponce; por lo tanto, es necesario destacar que esta investigación tiene un elemento contrastante ya que se busca describir el nivel de bienestar de los docentes en tiempo de pandemia, basándose en los elementos del bienestar psicológico, detallando sus niveles individuales en relación al fenómeno estudiado.

Diseño de la Investigación

Para esta investigación se utilizó el diseño no experimental, transaccional - transversal. El Glosario SAGE de Ciencias Sociales y del Comportamiento (2009b) citado por Hernández Sampieri (2014) "Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para analizarlos" (p.152). Este diseño permite explorar, describir y comprender el nivel de bienestar psicológico según los elementos que incluye la "escala de bienestar psicológico" de Carol Ryff y es transversal ya que se evaluó la escala anteriormente mencionada en un mismo periodo de tiempo.

Población

El Instituto Blanca Adriana Ponce está conformado por 66 docentes, dado que la cantidad de empleados es accesible, se opta por un estudio motivacional. Según Sampieri (2010), los estudios motivacionales en las empresas suelen abarcar a todos los empleados, para evitar que los excluidos piensen que su opinión no se toma en cuenta. Bajo este criterio se envió el cuestionario de bienestar psicológico a todo el personal docente, obteniendo respuesta de 49 colaboradores (36 mujeres y 13 varones) lo que representa una participación del 75%. La edad promedio de los empleados es de 46 a 55 años.

Procedimiento y operacionalización de la variable

Se investiga el bienestar psicológico en docentes del Instituto Blanca Adriana Ponce durante la pandemia por COVID-19. El estudio se rige bajo el paradigma cuantitativo, con un diseño no experimental de corte transaccional descriptivo, mediante la aplicación de un test para medir el bienestar psicológico, siendo la adaptación española, la cual consta 39 ítems (Díaz, et al, 2006). Dichos instrumentos se aplicaron un total de 49 docentes los cuales llenaron la prueba de forma virtual y fueron enviados mediante correo electrónico.

Una vez recolectados los datos se procederá al análisis de los datos estadísticos haciendo uso de gestores de datos, para ello se hará uso de recursos basados en la divulgación de información científica, como ser tablas, figuras y análisis de datos. Con la medición de las dimensiones del bienestar psicológico, se obtendrá información de suma importancia la que permitirá dotar de conocimiento a las autoridades del instituto para generar estrategias de fortalecimiento de la salud mental de los docentes.

Técnicas e instrumentos aplicados

En este estudio se utilizará la técnica de la encuesta, la cual consiste en formular preguntas preestablecidas a los sujetos de estudio, a través de pruebas estandarizadas que miden variables específicas (Hernández et al, 2014.p 252). Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario tipo Likert, que según Pineda y Alvarado (2008) "este tipo de cuestionario se describe como el método que utiliza un instrumento o formulario, destinado a obtener respuestas sobre el problema en estado que el investigado o consultado llena por sí mismo" (p.151).

Siendo la base para la obtención de datos la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, versión traducida y adaptada en España por Díaz et al., en el 2006, este instrumento de autorreporte tiene un total de 39 ítems con opciones de respuesta del 1 al 6, en el que

1 es totalmente en desacuerdo y 6 totalmente de acuerdo. A mayor puntuación, mayor es la presencia de bienestar psicológico. Ryff propone seis dimensiones: la evaluación positiva de uno mismo y la propia vida pasada (*autoaceptación*); un sentido de crecimiento continuo y desarrollo como persona (*crecimiento personal*); la creencia de que la propia vida tiene un propósito y un significado (*propósito en la vida*); el desarrollo y mantenimiento de relaciones de calidad y confianza con otros (*relaciones positivas con otros*); la capacidad de dirigir efectivamente la propia vida y el ambiente para satisfacer necesidades y deseos (*dominio ambiental*); y un sentido de autodeterminación personal (*autonomía*).

Capítulo IV: Resultados y discusión de resultados

Resultados.

Los datos obtenidos en la investigación fueron procesados mediante el software estadístico SPSS (paquete estadístico para las ciencias sociales) 22, así mismo se elaboraron las respectivas tablas que dieron respuesta a los objetivos planteados. En el estudio participaron 49 docentes de los 66 que laboran en el Instituto Blanca Adriana Ponce. La población que mayor prevalece es el género femenino con un porcentaje del 73% y un 23% los varones. El grupo de edad que predomina es de 46 a 55 años (19 participantes). En primera instancia se analizó si existe una diferencia entre el bienestar psicológico de hombres y mujeres. Para comparar las medias de ambos grupos se realizó una prueba t de muestras independientes. Los resultados obtenidos nos muestran que no existe una diferencia significativa entre el bienestar psicológico de hombres y mujeres, $\beta=.742$, $t(47)=.33$. El 88% de los docentes del IBAP reflejan un nivel alto de bienestar psicológico general. Con respecto a los resultados de cinco dimensiones del bienestar psicológico que obtuvieron el mayor puntaje y que están en el nivel medio están la auto

aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y la dimensión propósito de vida presenta un nivel alto.

Discusión de resultados

El objetivo del estudio es conocer el nivel de bienestar psicológico de los docentes del Instituto Blanca Adriana Ponce. Se considera que la investigación logró su propósito de indagar en este aspecto, ya que como mencionamos anteriormente de 66 docentes, 49 participaron en el estudio, lo cual representa el 78% de la población, siendo la misma una población representativa de la Institución, por lo que los resultados pueden ser generalizados. El 73% de la muestra fueron mujeres y el 23% varones con edades concentradas entre los 46 a 55 años de edad. Con base en los resultados obtenidos, se podemos decir que la mayoría de los profesores participantes se ubicó en los rangos promedios o normales de bienestar psicológico en cinco de las seis escalas que mide la prueba, lo cual indica un adecuado estado de bienestar general de los docentes de la institución. En la dimensión propósito de vida la mayoría de los docentes de acuerdo a los resultados se ubicaron en el nivel alto lo que represente que le dan sentido y significado a su pasado, presente y futuro. Con respecto a la concentración de puntajes medios de bienestar. se puede explicar que el estado de bienestar psicológico depende de la evaluación de varias esferas de la vida de las personas.

No se puede desestimar los resultados de los niveles altos y bajos de las dimensiones del bienestar psicológico, aunque no fueron la concentración de mayor puntaje, tienen una representación significativa (Ver anexo no.2, pág. 34) El 18% de los educadores presentan niveles bajos en la escala de autoaceptación las personas con una baja puntuación tienden a tener sentimientos de insatisfacción, mostrándose decepcionados con lo ocurrido en su vida, deseando ser y hacer algo diferente.

En las siguientes cinco escalas del bienestar psicológico los docentes presentan un nivel alto. El 27% de los docentes obtuvieron una alta puntuación en la dimensión de relaciones positivas por lo tanto tienen la capacidad de autorrealización demuestran empatía y tienen firmes sentimientos de afecto hacia otras personas. El 18% de los educadores tienen una alta autonomía por lo tanto no se dejan llevar por los miedos y creencias de las masas, diferencian bien el criterio propio haciéndolo valedero, y consiguen tener un sentido de libertad en sus comportamientos; 33% de los profesores con alta puntuación tienen un sentido dominio y control en el entorno, haciendo un uso efectivo de las oportunidades del contexto haciendo así un entorno favorable para la satisfacción de las propias necesidades. El 22% de docentes presentan altas puntuaciones en crecimiento personal por lo tanto tienen un sentimiento de desarrollo continuo y de mejora al pasar de los años, se muestran abiertos a nuevas experiencias y sienten que su potencial está siendo desarrollado. Propósito de vida el 61% de los profesores tienen una alta puntuación en esta dimensión muestran que la persona tiene sentido de dirección, tiene un sentido de vida y metas definidas que alcanzar.

Capítulo V Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

- De acuerdo con los resultados obtenidos, los docentes del Instituto Blanca Adriana Ponce en tiempos de pandemia Covid-19 reflejan un bienestar psicológico alto lo que indica un adecuado estado de bienestar general.
- Según los resultados obtenidos, se concluye que los profesores del Instituto Blanca Adriana Ponce poseen un nivel promedio o normal de bienestar psicológico en las dimensiones de: dominio del entorno, crecimiento personal, autonomía, relaciones positivas, auto aceptación y propósito de vida.

Recomendaciones

- Implementar actividades recreativas con el objetivo de fortalecer las relaciones interpersonales de los docentes.
- Desarrollar talleres y capacitaciones sobre salud mental a los docentes del IBAP.
- Reconocer los méritos y esfuerzos de la labor docente del Instituto Blanca Adriana Ponce.

Capítulo VI Aplicabilidad

En este apartado detallado la propuesta al Instituto Gubernantal Blanca Adriana Ponce, con base a los resultados obtenidos en la investigación realizada.

Nombre de la propuesta

Plan de prevención primaria a los docentes del Instituto Blanca Adriana Ponce.

Introducción

La Prevención se define como las “Medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a

detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida” (OMS, 1998). Así mismo se clasifica en tres niveles: primaria, secundaria y terciaria.

Prevención Primaria: son “medidas orientadas a evitar la aparición de una enfermedad o problema de salud mediante el control de los factores causales y los factores predisponentes o condicionantes” (OMS, 1998, Colimón, 1978). Está destinada al diagnóstico precoz de la enfermedad incipiente (sin manifestaciones clínicas). Significa la búsqueda en sujetos “aparentemente sanos” de enfermedades lo más precozmente posible. Comprende acciones en consecuencia de diagnóstico precoz y tratamiento oportuno. Estos objetivos se pueden lograr a través del examen médico periódico y la búsqueda de casos (Pruebas de Screening). En la prevención secundaria, el diagnóstico temprano, la captación oportuna y el tratamiento adecuado, son esenciales para el control de la enfermedad (OMS, 1998, Colimón, 1978). Prevención terciaria. Se refiere a acciones relativas a la recuperación de la enfermedad clínicamente manifiesta, mediante un correcto diagnóstico y tratamiento y la rehabilitación física, psicológica y social en caso de invalidez o secuelas buscando reducir de este modo las mismas. En la prevención terciaria son fundamentales el control y seguimiento del paciente, para aplicar el tratamiento y las medidas de rehabilitación oportunamente. Se trata de minimizar los sufrimientos causados al perder la salud; facilitar la adaptación de los pacientes a problemas incurables y contribuir a prevenir o a reducir al máximo, las recidivas de la enfermedad. Por ejemplo, en lo relativo a rehabilitación ejemplificamos: la realización de fisioterapia luego de retirar un yeso por fractura.

La intervención se enfocara en la prevención primaria ya que según los resultados obtenidos de la investigación concluyo que los docentes del Instituto Gubernamental Blanca Adriana Ponce presentan un adecuado bienestar psicológico, para evitar que el mismo se vea afectado a futuro, se implementara técnicas terapéuticas que los beneficios

que provoca es en disminución de la ansiedad, capacidad de enfrentar situaciones estresante, estabilización de las funciones cardiaca y respiratoria, aumento de la capacidad de la concentración ,mayor nivel de reposo, más resistencia frente a las enfermedades, tendencia creciente al mejoramiento de la autoimagen positiva, confianza en sí mismo, mejora en la calidad del sueño entre otros. Por otra parte, se elaborará un manual que presentará diversas técnicas, actividades, estrategias para seguir estimulando un adecuado bienestar psicológico.

Descripción del plan de acción

Plan de acción			
Actividad	Objetivos	Desarrollo	Materiales
Teoría del tema	Explicar a los docentes la definición de técnicas terapéuticas.	Se les preguntara a los profesores ¿Qué entiende sobre técnicas terapéuticas? ¿Han aplicado? Se definirá el concepto y los beneficios que aporta.	Recurso humano
Técnica de respiración profunda	Facilitar un adecuado control voluntario de la respiración y espiración con el fin que los profesores lo implementen en situaciones de stress.	Se les indicara a los profesores que se sienten de forma derecha, cerrando poco a poco los ojos, colocar su mano en el diafragma seguidamente se inhala y se mantiene el aire en el estómago por un tiempo de 10 segundos, a continuación, se menciona la siguiente instrucción que consiste en exhalar el aire por la boca se sigue el mismo patrón por un tiempo prolongado. Al finalizar la técnica se les indica a las usuarias que abran los ojos despacio y se informa los beneficios de aplicar la técnica.	Ayudas audiovisuales
Técnica de imaginación guiada	Inducir a los docentes a experimentar a través de la imaginación estados de tranquilidad, y relajación mental mediante instrucciones verbales.	Se les explica que deben realizar la técnica de relajación profunda, para establecer un equilibrio entre mente y cuerpo, mediante el CD que está incluido en el manual, se proyecta y deben seguir la voz del audio lo que indica.	Computadora Parlantes CD
Técnica progresiva de Jacobson	Establecer a las personas una relajación física y mental, con el fin de eliminar progresivamente las tensiones que se presenta en los diferentes músculos del organismo.	Tensionar y relajar diferentes grupos de músculos en todo el organismo mediante las directrices que indique la instructora sobre los músculos que debe de presionar, con el fin de aprender a reconocer la diferencia que existe entre un estado de tensión muscular y otro de relajación muscular. Durante el proceso revisar de forma mental los grupos de músculos verificando que se han relajado al máximo. Seguidamente se debe pensar en una escena agradable y mantener la mente en blanco y abrir los ojos lentamente.	Sillas Parlantes
Risoterapia	Conocer los beneficios que provoca la risa a nivel social., física y psicológicamente.	El Guía explica los beneficios que provoca la risa, en el ámbito fisiológico, psicológico y neuropsicológico, seguidamente se les indicara a las usuarias que recuerden un acontecimiento que consideran entretenido y que se rían. A continuación se presentaran técnicas con la finalidad de motivar la diversión y el juego entre las participantes e incentivar la aparición de la risa.	Sillas
Dar un manual a los docentes	Brindar un manual a los docentes del IBAP con el fin de aplicarlo en los momentos que presenten tensión o ansiedad.	Al finalizar la intervención de técnicas terapéuticas, se les informara a los docentes sobre la función del manual así mismo se les dará en forma digital y presencial	Manual
Dar un manual a los orientadas	Brindar un manual a los orientadores de la institución con el fin que apliquen las herramientas para consejería individual al momento que los docentes lo requieran.	Se le otorgara un manual a los orientadores que se diferencia con el de los profesores, ya que incluye las técnicas de relajación y herramientas para consejería individual. Así mismo se le entregaran fotocopias de las herramientas antes mencionadas.	Manual Fotocopias de las herramientas de consejería individual

Presupuesto

Materiales	Candida de empleados	Cantidad unitaria	Tiempo	Total
Manual para los orientadores	3	L.125.00	Anual	L.375.00
Fotocopias de los seis tipos de herramientas de consejería individual	66	L.3:00	Semestral	L.198.00
CD que incluye los audios de la técnica de imaginación guiada.	66	L.30.00	Anual	L.1980.00
Manual para los docentes	66	L.50.00	Anual	L.3300.00
Alquiler de Datashow	1	L.500.00	2horas	L.500.00
			Total	L.6353

Bibliografía

- Anonimo. (21 de diciembre de 2017). *cognitivos*. Obtenido de Significados:
<https://www.significados.com/cognitivo/>
- Anonimo. (1 de octubre de 2020). Obtenido de psiquiatria:
<https://psiquiatria.com/glosario/autoanalisis>
- Brickman. (1971). *Hedónica*. Obtenido de <https://copro.com.ar/Hedonica.html>
- Brito. (2016). *El concepto de salud y sus dimensiones* . Obtenido de Darocha, C. (2015) blog virtual: rasgo latente. La no<http://rasgolatente.es/normalidad-salud-mental-psicopatologia/>
- Darío Díaz, R. R.-C.-J. (2006). *Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff*. España: copyright.
- Darocha. (2015). *La normalidad en la salud mental*. Obtenido de <http://rasgolatente.es/normalidad-salud-mental-psicopatologia>
- Escala de bienestar psicologico. (2010). En Herreros, *Directivo feliz* (págs. 185-191). Madrid: copyright. Obtenido de <https://books.google.hn/books?id=oH2Mo7vzqqQC&pg=PA185&dq=Escala+del+bi+enestar+psicologico+segun+Carol+Ryff&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwjp6fD7gNnrAhXM1VkkHVwZB18Q6AEwAXoECAUQAg#v=onepage&q=Escala%20del%20bien+estar%20psicologico%20segun%20Carol%20Ryff&f=false>
- Ferrel, F. T. (agosto de 2014). *39BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PROFESORES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DEL DISTRITO DE SANTA MARTA**. Obtenido de https://revistascientificas.cuc.edu.co/culturaeducacionysociedad/article/view/885/pdf_118

- García. (diciembre de 2015). *Sujetos Educativos y Gestión institucional*. Obtenido de 1 Foro Educativo, Congreso Nacional de Ciencias Básicas:
file:///C:/Users/LENOVO26DIC18/Downloads/LIBRO-FORO-ITD%20bienestar%20psicologico%20(2).pdf
- Hervas. (julio de 2019). *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado* .
Obtenido de Psicología Positiva: Una introducción:
file:///C:/Users/LENOVO26DIC18/Downloads/Psicologiapositiva_UnaintroduccionGH
ervs.pdf
- Merino. (2019). *ADAPTACIÓN LINGÜÍSTICA Y BAREMACIÓN DE LA ESCALA DE BIENESTAR*. Ecuador.
- OMS. (2020). *Preguntas y respuestas sobre el coronavirus*. Obtenido de <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- Organización Mundial de la Salud(OMS). (24 de febrero de 2010). *¿Que es una pandemia?* Obtenido de https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/
- Pajuelo. (10 de julio de 2016). Obtenido de Hoy: <http://blogs.hoy.es/escuela-de-padres/2016/07/10/padres-con-emociones-displacenteras-un-libro-para-educar/>
- Pérez, m. (2015). *definicion de raciocinio*. Obtenido de definicion.de:
<https://definicion.de/raciocinio/>
- Pérez, Gardey. (2012). Obtenido de definicion.de: <https://definicion.de/patologia/>
- Que significado*. (s.f.). Obtenido de <https://quesignificado.com/introspeccion/>
- Rodríguez. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Griot*, 10.

Sanfeliciano. (16 de enero de 2018). Obtenido de L mente es maravillosa:

<https://lamenteesmaravillosa.com/eudaimonia-y-hedonismo-dos-formas-de-experimentar-la-felicidad/>

Sociedad Chilena de Psicología Clínica. (abril de 2012). *scielo*. Obtenido de Calidade

devida:una revision teorica del concepto:

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082012000100006

Ucha. (septiembre de 2010). Obtenido de Definicion ABC:

<https://www.definicionabc.com/social/afectividad.php#:~:text=En%20Psicolog%C3%ADa%20la%20afectividad%20ser%C3%A1,los%20sentimientos%20y%20las%20emociones>

Valle. (marzo de 2016). *BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SU INFLUENCIA*. Obtenido de

Universidad Católica de Ecuador:

<file:///C:/Users/LENOVO26DIC18/Downloads/INVESTIGACIO%20TABLA%20CAROL%20RIFF.pdf>

Viera Revista Cubana de Salud y Trabajo, 3. (2006). El Bienestar Psicológico, Un Indicador

Positivo De La Salud Mental. *Cubana de Salud y Trabajo*, 34.

Vilallonga. (s.f.). *Psicología flexible*. Obtenido de Definicion de resiliencia:

<https://www.psicologiaflexible.com/es/que-es-la-resiliencia/>

Glosario

- **Afectivo.** Capacidad de reacción que presente un sujeto ante los estímulos que provengan del medio interno o externo y cuyas principales manifestaciones serán los sentimientos y las emociones (Ucha, 2010).
- **Auto aceptación.** de los diversos aspectos de la personalidad de sí mismo, incluso de los aspectos negativos que la conforman, haciendo que se sientan bien respecto a su pasado y su presente; mostrando una actitud positiva (Ryff, 1989, p. 106).
- **Autoanálisis.** El autoanálisis, o análisis psicoanalítico de sí mismo, fue utilizado por el mismo Sigmund Freud. Consiste en la exploración de la propia personalidad utilizando los mismos procedimientos psicoanalíticos como la asociación libre, el análisis de los sueños, los actos fallidos etc (Anonimo, 2020).
- **Autonomía.** Es una dimensión que se encuentra determinada por la independencia y la regulación de la conducta a través de los criterios propios, tomando autonomía en cuanto a criterios de aprobación o desaprobación de los demás (Ryff, 1989, p. 106).
- **Bienestar.** Se define como la satisfacción subjetiva de las necesidades, ligado a las condiciones de vida, es decir el sentirse bien y estar bien (García, 2004, p. 57).
- **Bienestar Psicológico.** En su concepto más amplio incluye dimensiones sociales, psicológicas y subjetivas de la salud que permiten al ser humano un comportamiento efectivo y aceptado socialmente (Ryff, 1989, p. 96).
- **Cognitivo.** Proceso de adquisición de conocimiento (cognición) mediante la información recibida por el ambiente, el aprendizaje (Anonimo, cognitivos, 2017).

- Calidad de vida. Se define en términos de satisfacción de necesidades en las esferas física, psicológica, social, de actividades, material y estructural (Hornquist, 1982).
- Covid-19. Enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019 (OMS, 2020).
- Dominio del entorno. Es tomar el control del entorno que nos rodea, aprovechando las oportunidades para satisfacer las necesidades que se presentan, sintiendo de este modo capacidad para influir en el entorno (Ryff, 1995, p. 108).
- Emociones displacenteras .Son aquellas emociones que nos resultan incómodas, aquellas que no queremos experimentar o sentir (Pajuelo, 2016).
- Eudaimonico. Motivación que nos incita a desarrollarnos como personas. Es la satisfacción que surge al estar orgullosos de nuestro crecimiento cognitivo, moral, emocional, etc (Sanfeliciano, 2018).
- Heudomico.Tendencia de la gente para mantener un nivel bastante estable base de felicidad a pesar de acontecimientos externos y las fluctuaciones en las circunstancias demográficas (Brickman, 1971).
- Introspección. Capacidad reflexiva inmediata que posee la mente humana para ser consciente de sus propios estados.
- Modelo multidimensional. Función que consciente de trabajar en todos los planos de la psique humana como son el plano físico, plano emocional y plano energético-multidimensional. Estos planos son reconocidos por cada Ser vivo de este planeta en el momento que se integra su Ser interior a su consciencia física, la cual

posteriormente se percibe libre de apegos, conceptos y creencias que involucran el cuerpo–mente y esencia a todos los niveles.

- **Pandemia.** Se llama pandemia a la propagación mundial de una nueva enfermedad (Organización Mundial de la Salud(OMS), 2010).
- **Patología.** El diccionario de la Real Academia Española (RAE) le atribuye al concepto de patología dos significados: uno lo presenta como la rama de la medicina que se enfoca en las enfermedades del ser humano y, el otro, como el grupo de síntomas asociadas a una determinada dolencia.
- **Propósito en la vida.** Es tener un sentido de vida y un propósito que perseguir a lo largo de los años, es definir objetivos y metas que le den sentido al camino trazado (Ryff, 1989, p. 106).
- **Raciocinio.** Utilización de la razón para producir conocimientos y establecer un juicio (Perez, 2015).
- **Relaciones positivas.** Consiste en tener relaciones adecuadas y de calidad con las personas que rodean nuestro entorno, es fomentar relaciones cálidas, satisfactorias y de confianza con los demás (Ryff, 1989, p. 107).
- **Resiliencia.** Capacidad de afrontar situaciones muy difíciles y volver a la normalidad. Incluso, a veces, con más éxito que las personas que no han sufrido ningún acontecimiento estresante (Vilallonga, s.f.).

Anexos

Anexo 1: Herramienta de bienestar psicológico según Carol Ryff

Instrucciones: A continuación, se presentan afirmaciones respecto a su situación actual. Por favor indique que tan acuerdo esta con la oración según la siguiente escala:

1.Totalmente en desacuerdo,2. en desacuerdo,3. parcialmente,4. en desacuerdo,5.de

acuerdo, 6. Totalmente de acuerdo. Género: Femenino, masculino

Edad:25-35, 36-45, 46-55, 56-65.

Ítems	1	2	3	4	5	6
1.Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones						
3.No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida						
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga						
6.Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
7.En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar						
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes						
11.He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						
12.Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría						
14.Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones						
16.En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
17.Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado						
18.Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						
19.Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo						
21.Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen						
23.Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
24.En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida						
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza						
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos						
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida						
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida						
31.En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo						
32.Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí						
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo						
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está						
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona						
37.Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
38.Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
39.Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						

Anexo No.2: Niveles de bienestar percibidos por los docentes del IBAP

Nivel	Auto aceptación	Relaciones positivas	Autonomía	Dominio del entorno	Crecimiento personal	Propósito en la vida
Bajo	0%	22%	18%	2%	4%	2%
Medio	57%	51%	74%	65%	74%	37%
Alto	43%	27%	8%	33%	22%	61%

Fuente: Elaboración propia

Anexo No. 3: Nivel de bienestar psicológico general de los docentes del IBAPP

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Elevado	5	10.2	10.2	10.2
	Alto	42	85.7	85.7	95.9
	Medio	1	2.0	2.0	98.0
	Bajo	1	2.0	2.0	100.0
	Total	49	100.0	100.0	

Anexo No.4:Resultados de la dimensión del autoconcepto

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	21	42.9	42.9	42.9
	Medio	28	57.1	57.1	100.0
	Total	49	100.0	100.0	

Anexo No. 5.: Resultados de la dimensión relaciones positivas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nivel alto	13	26.5	26.5	26.5
	Nivel medio	25	51.0	51.0	77.6
	Nivel bajo	11	22.4	22.4	100.0
	Total	49	100.0	100.0	

Anexo No. 6.: Resultados de la dimensión de autonomía

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nivel alto	4	8.2	8.2	8.2
	Nivel medio	36	73.5	73.5	81.6
	Nivel bajo	9	18.4	18.4	100.0
	Total	49	100.0	100.0	

Anexo No.7: Resultados de la dimensión propósito de vida

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nivel alto	30	61.2	61.2	61.2
	Nivel medio	18	36.7	36.7	98.0
	Nivel bajo	1	2.0	2.0	100.0
	Total	49	100.0	100.0	

Anexo No.8: Resultados de la dimensión crecimiento personal

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nivel alto	11	22.4	22.4	22.4
	Nivel medio	36	73.5	73.5	95.9
	Nivel alto	2	4.1	4.1	100.0
	Total	49	100.0	100.0	

Anexo No.9: Resultados de la dimensión dominio del entorno

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nivel alto	16	32.7	32.7	32.7
Nivel medio	32	65.3	65.3	98.0
Nivel bajo	1	2.0	2.0	100.0
Total	49	100.0	100.0	

Anexo No. 10. Baremos global de interpretación propuesto por Ryff

GRADO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO	
RANGO	NIVEL BP
>176 pts.	BP Elevado
141-175 pts.	BP Alto
117 y 140 pts.	BP Moderado
< 116 pts.	BP Bajo
Puntaje Máximo Total: 234 puntos	

Nota: baremos propuestos por RYFF (1995).

Anexo No.11:Dominancia de afectos positivos y negativos

RANGOS	Autoaceptación	Control de situaciones	Relaciones Positivas	Crecimiento personal	Autonomía	Propósito de vida
ALTO	> 27	>27	>27	>32	>36	>27
MEDIO	18-26	18-26	18-26	21-31	24-35	18-26

AnexoNo.12.:Ficha técnica

NOMBRE:	Escala de Bienestar Psicológico
AUTOR:	Carol Ryff
OBJETIVO:	Medir el Bienestar Psicológico, dentro de diferentes dimensiones.
FACTORES QUE MIDE:	<ul style="list-style-type: none"> • Auto-aceptación • Relaciones positivas • Autonomía • Dominio del entorno • Crecimiento personal • Propósito de vida
DURACIÓN	Aproximadamente 30 a 45 minutos.
APLICACIÓN	Sujetos de distintos tipos de edades.
FORMA DE CALIFICAR:	Puntuaciones mayores de 176 en el total señalan un BP elevado; entre 141 y 175 BP alto; entre 117 y 140 puntos BP moderado; e inferiores a 116 puntos BP bajo. Además del puntaje global es posible efectuar análisis en cada dimensión para considerar la predominancia de los afectos positivos sobre los afectos negativos.

Anexo No.13: Definiciones del bienestar guiadas por la teoría Ryff (2013)

Autonomía

Alto puntaje Es autodeterminado, competente e independiente; opone resistencia frente a las coacciones sociales pues respeta su manera de pensar regulando su comportamiento y evaluándose mediante patrones personales.

Bajo puntaje Se preocupa por las expectativas y valoraciones de los otros, toma decisiones y actúa en función a los juicios de los demás.

Fuente: Ryff (2013)

Dominio del entorno

Alto puntaje Gestionan adecuadamente las situaciones que le rodean, controlando una sucesión de actividades exteriores para aprovechar las oportunidades al máximo, eligiendo condiciones y valores adecuados.

Bajo puntaje Presentan dificultad para modificar las situaciones que le generan insatisfacción pues no tiene conocimiento de las oportunidades de su alrededor.

Fuente: Ryff (2013)

Crecimiento personal

Alto puntaje Denotan autoconocimiento y seguridad. Desarrollan continuamente capacidades y destrezas para estar preparados a nuevas experiencias.

Bajo puntaje Insuficiencia de un sentido de mejora en el transcurrir del tiempo pues no son capaces de ejecutar nuevos comportamientos o actitudes frente a los problemas.

Fuente: Ryff (2013)

Anexo No 14:. Definiciones de las dimensiones del bienestar psicológicos según Ryff

Propósito en la vida

Alto puntaje	Experimentan que tienen significado en su vida presente y pasada pues están orientados ya que tiene fines y objetivos
Bajo puntaje	Poca disposición para trazar metas u objetivos que le ayuden a guiar su vida hacia un camino de satisfacción.

Fuente: Ryff (2013)

Relaciones positivas con los demás.

Alto puntaje	Cuentan con relaciones satisfactorias donde hay confianza, además muestra preocupación por lo que le sucede al otro pues tiene disposición de dar y recibir.
Bajo puntaje	Presentan dificultad para entablar relaciones cálidas y de intimidad ya que no muestran disposición para conservar importantes lazos con otros individuos.

Fuente: Ryff (2013)

Autoaceptación

Alto puntaje	Conserva una actitud positiva reconociendo y aceptando diferentes cualidades de su personalidad, muestra consideración por su vida pasada
Bajo puntaje	Insatisfacción consigo mismo, se muestra preocupado por sus habilidades deseando ser diferente.

Fuente: Ryff (2013)

Apéndice



FORTALECIENDO EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

*"Cualquier persona puede cambiar para mejor,
si ella misma se lo propone".
Karen Horney*

Elaborado por:
Ana Margarita Escoto Mendoza



Contenido

Introducción.....	1
Objetivos.....	2
Técnicas de Respiración Profunda.....	3
Técnica de Visualización o Imaginación Guiada.....	6
Técnica de Relajación Muscular Progresiva de Jacobson.....	8
Risoperapia.....	14
Mindfulness para Profesores.....	19
Herramientas para Consejería Individual.....	30
Técnica de Autoestima.....	31
Autoconocimiento.....	32
Resolviendo el Problema.....	33
Anexos.....	34
Anexo I: "Yo Soy".....	35
Anexo II: Verbalizaciones positivas.....	36
Anexo III: Mi vida.....	37
Anexo IV: La ruleta de mi vida.....	38
Anexo V: Pensemos en la mejor solución.....	39
Anexo VI: Adivina la consecuencia.....	40
Referencias Bibliográficas.....	41

INTRODUCCIÓN

La gran exigencia y responsabilidad que tienen los docentes puede provocar estrés crónico, fatiga emocional y problemas de relación con el alumnado o con compañeros de trabajo.

Por lo tanto conociendo el papel que realizan los docentes se ha creado un manual con el objetivo de brindar apoyo a los profesores que durante la emergencia sanitaria han presenciado situaciones adversas tanto en su vida personal como laboral con el fin de superar sus problemas que les provoca conflictos mediante la implementación de herramientas y técnicas psicoterapéuticas con el fin de aplicarlas y ejercitarlas para disminuir los niveles de stress o ansiedad, así mismo establecer pensamientos más claros al momento de tomar decisiones que les permitan tener una vida mas plena y productiva y con mayor bienestar emocional.

OBJETIVO GENERAL

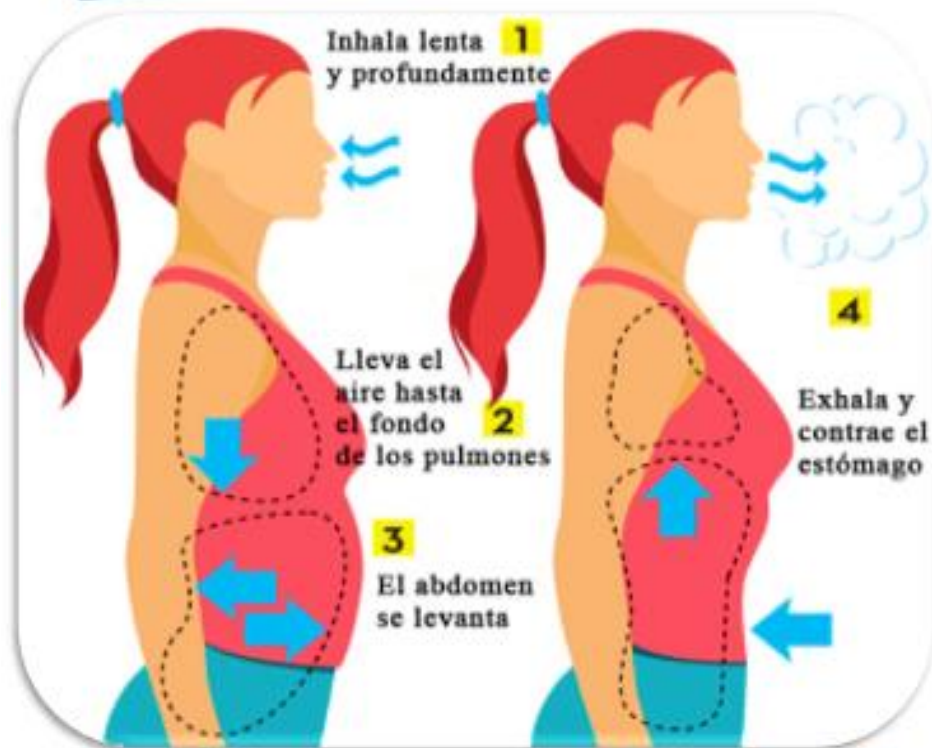
Facilitar al departamento de orientación herramientas y técnicas de apoyo psicoterapéuticas.

Objetivos Específicos

Recopilar una serie de técnicas psicoterapéuticas que faciliten la labor de consejería individual y grupal.

Explicar la importancia de aplicar las técnicas y herramientas psicoterapéuticas.

TECNICA DE RESPIRACION PROFUNDA



La técnica es definida según Choliz (2008) como una serie de ejercicios consecutivos y en forma secuencial que consiste en: inspirar- pausa - expirar- pausa.



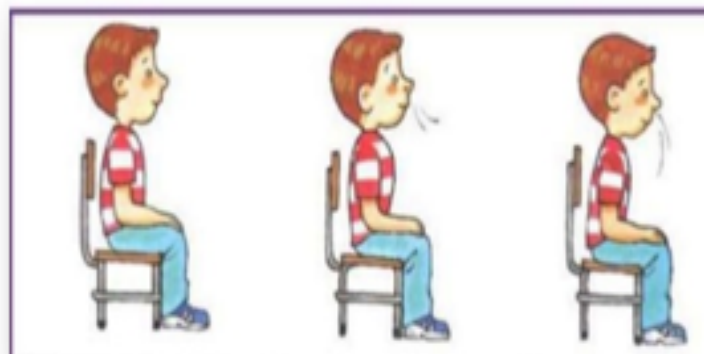
El objetivo de la técnica de respiración es enseñar a la regulación o control voluntario de la misma y que más adelante se puede usar en situaciones de problemas (Crespo de la Puente , ladrador 2006).

Los ejercicios de relajación son útiles para aliviar o mejorar problemas muy diferentes, como ansiedad, estrés, cualquier tipo de dolor (cefalea, etc.), insomnio, y otros, y para mejorar la calidad de vida (SEMFIC,p1,2003).

Es recomendable hacerlos diariamente , mínimo de 15 a 20 minutos por la mañana después de levantarse, y son ideales después de algún ejercicio físico (SEMFIC,p.3,2003).

Según Cloliz(2008) los Pasos Para Aplicar la Técnica de Respiración:

- Proporcionar un ambiente de tranquilidad .
- El paciente contará con una postura adecuada (acostada en el piso o sentada según el ejercicio).
- El paciente deberá cerrar los ojos.
- Visualización de una imagen durante 2 minutos.
- Se le pide al paciente colocar una mano en la parte baja del abdomen.
- Se le pide al paciente que tome aire por la nariz y que lo lleve hasta el tórax..
- Retener el aire por tres segundos.
- Expulsar el aire por la boca con los labios un poco cerrados.



TECNICA DE VISUALIZACION O IMAGINACION GUIADA



Las técnicas de relajación basadas en la imaginación proponen la visualización mental de situaciones, sensaciones y emociones como vehículo para alcanzar un estado de relajación.

A través de una serie de instrucciones verbales, se induce al organismo a experimentar **mentalmente** estados de tranquilidad, sosiego y relajación mental.

Está recomendada para síntomas físicos y cognitivos asociados al estrés, en la preparación para actividades que requieren esfuerzo y afrontamiento de situaciones estresantes asociadas a estímulos específicos y para la recuperación después de situaciones de afrontamiento.

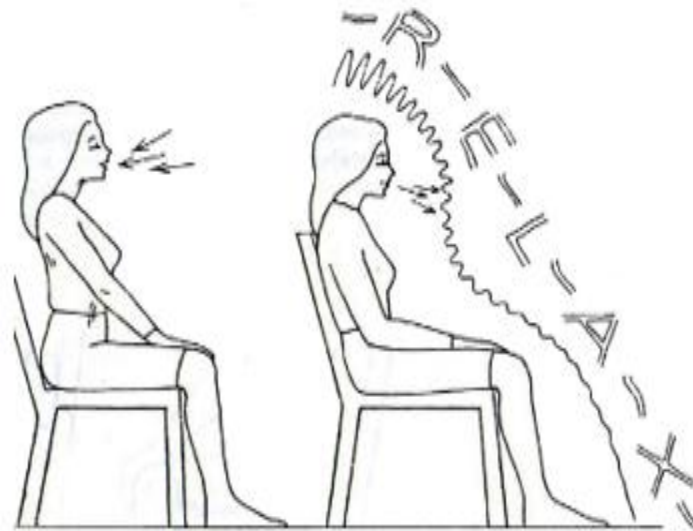


Candace Pert (1998) dice: "Meditación, visualización es otra forma de entrar en la conversación interna del organismo interviniendo conscientemente en sus interacciones bioquímicas".



Los ejercicios están incluidos en el CD

TECNICA DE RELAJACION MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON



"Jacobson [...] Descubrió que, tensando y relajando sistemáticamente varios grupos de músculos y aprendiendo a atender y a discriminar las sensaciones resultantes de la tensión y la relajación, una persona puede eliminar, casi completamente, las contracciones musculares y experimentar una sensación de relajación profunda. La culminación de los estudios fue la Relajación Progresiva(1938), una descripción teórica de su teoría y procedimientos (Rosarino, 2013).

Este método tiene tres fases:

1. tensión-relajación. Se trata de tensionar y luego de relajar diferentes grupos de músculos en todo su cuerpo, con el fin de que aprenda a reconocer la diferencia que existe entre un estado de tensión muscular y otro de relajación muscular.
2. Revisar mentalmente los grupos de músculos, comprobando que se han relajado al máximo.
3. Relajación mental. En la cual se debe pensar en una escena agradable y positiva posible o en mantener la mente en blanco, se trata de relajar la mente a la vez que continúa relajando todo su cuerpo.

Posición	Ilustración
<p>Cierra los ojos, siéntate en el sillón o acuéstate en la cama lo más cómodamente para que tu cuerpo pueda relajarse al máximo posible.</p>	
<p>Frente: Arruga unos segundos y relaja lentamente.</p>	
<p>Ojos: Abrir ampliamente y cerrar lentamente.</p>	
<p>Nariz: Arrugar unos segundos y relaja lentamente.</p>	

Posición	Ilustración
Boca: Sonreír ampliamente, relaja lentamente.	
Lengua: Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente.	
Mandíbula: Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.	
Labios: Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.	

Posición	Ilustración
<p>Cuello y nuca: Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial. Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.</p>	
<p>Relajación de brazos y manos. primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relaja lentamente.</p>	
<p>Relajación de piernas: Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.</p>	

Posición	Ilustración
<p>Espalda: Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.</p>	
<p>Tórax: Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente.</p>	
<p>Estómago: Tensar estómago, relajar lentamente.</p>	
<p>Cintura: Tensar nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla.</p>	



RISOTERAPIA



Beneficios de la Risoterapia



Técnica



Objetivo

- Generar un espacio de disfrute con los demás
- Estrechar los vínculos entre los miembros del grupo
- Promover la risa como recurso vital para cambiar la emocionalidad grupal

Desarrollo

- El coordinador o la coordinadora solicita que se postulen seis voluntarios para hacer un ejercicio de risoterapia. Se les informará a los seis participantes que darán una conferencia a sus compañeros y compañeras.
- Al grupo grande se le explica que sus compañeros darán a conocer un problema y los seis colaboradores se sientan muy serios mirando al frente..
- La persona de uno de los extremos mira hacia un lado y suelta una pequeña risa como si se hubiera percatado de algo muy cómico. Mira hacia el frente intentando quedarse serio pero vuelve a mirar al costado y ríe de nuevo un poco más fuerte.
- Mira una tercera vez y se tira una carcajada como si la hubiese estado conteniendo mientras los otros cinco conferencistas siguen serios. Da un suave codazo al compañero/a de al lado para señalarle lo que ha visto.
- Quien recibe el codazo repite las mismas situaciones cómicas realizadas anteriormente por su compañero/a. Quien inicio las risas deberá mezclar seriedad con risas, como si estuviera intentando mantener seriedad y no puede.
- De a poco todos los conferencistas recibirán un codazo para hacer su rutina de risas y carcajadas. La escena final es que los seis postulante estarán intentando dar una conferencia mezclando la seriedad con las carcajadas.

Técnica



Objetivos:

- Impulsar el buen humor y la risa como efecto sanador.
- Promover la desinhibición y generar un clima grupal distendido.
- Contribuir a la interacción grupal.

Desarrollo

Con esta actividad se propone generar un espacio grupal de alegría y diversión. Al promover un buen humor se pueden construir vínculos que ayudan a reparar tensiones entre las personas.

Hay que formar equipos de 4 o 5 miembros, dependiendo de la cantidad de participantes que hay en el grupo. Para hacer la subdivisión se pueden aplicar las técnicas de agrupamiento que tenemos publicadas.

Cada equipo deberá teatralizar una escena inventada en la que todos los miembros deberán tener un papel. La condición es que no podrán hablar normalmente, solo podrán decir ja, je, ji, jo y ju.

Por lo tanto los diálogos es solo usando dichas sílabas, se pueden repetir todo el tiempo, y entonadas de manera diferente. Lo importante es que conozcan que cada sílaba tiene una significación.

JA – es motivo de alegría, satisfacción, de estar contentos/as.

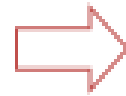
JE – se utiliza como interrogación, duda, para hacer preguntas.

JI – es cuando hay timidez.

JO – demostración de enojo y furia.

JU – sentimiento de tristeza, melancolía, por estar llorando.

Técnica



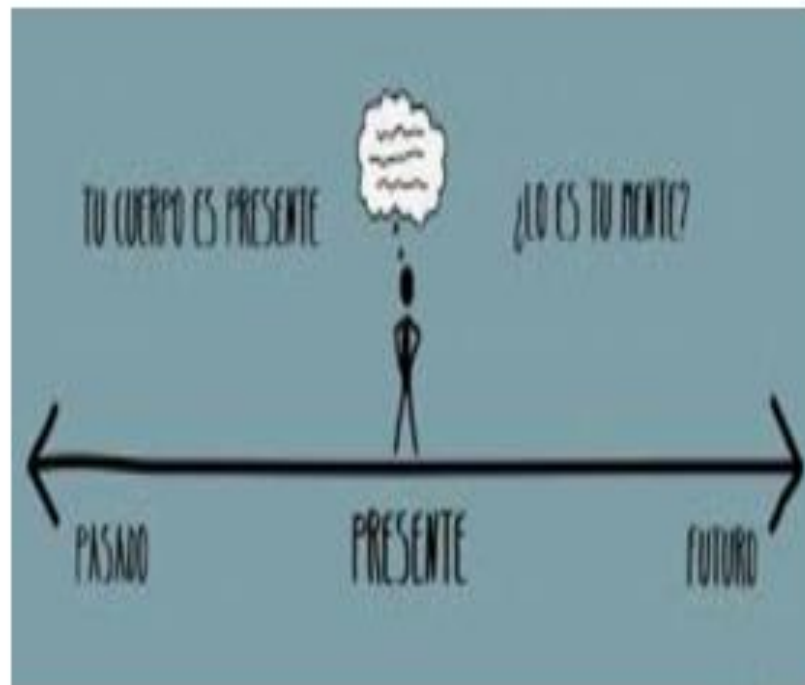
Objetivo :

- Promover la risa como recurso vital para cambiar la emocionalidad grupal
- Favorecer la desinhibición y generar un clima grupal distendido
- Contribuir a la interacción grupal

Desarrollo

- Se les pide a los integrantes que tranquilos y relajados se desplacen libremente por el salón. Cuando el coordinador o la coordinadora lo indique los participantes se detendrán en el lugar.
- Se les debe informar que miren a los ojos a quien tengan más cerca y que realicen el siguiente ejercicio. Tomar aire profundo por la nariz, mientras notan cómo la mano colocada en el vientre se alza.
- Antes de soltar el aire deben realizar una pequeña pausa y cuando expulsan la bocanada de aire decir jajaja (la veces que sea necesario). Continúan caminando y luego se vuelve a repetir dos veces más el ejercicio.
- Una vez que se haya realizado tres veces la actividad se les pide que mientras caminen piensen un problema que tienen. Luego se deben detener en el lugar y contarle a otra persona el problema pero cantándolo, con el ritmo que quieran.
- Siguen caminando por el salón, se detienen frente a un compañero o compañera y le cuentan el problema llorando como un bebé. Por último se debe contar el problema riéndose a carcajadas.

MINDFULNESS PARA PROFESORES



El Mindfulness ayuda a gestionar de manera adecuada estas situaciones y se ha comprobado que el entrenamiento de los docentes en Mindfulness reduce su estrés, las bajas por enfermedad médica, la depresión, la ansiedad o el burnout, y ayuda a que disfruten más de su trabajo.

La práctica regular de Mindfulness proporciona a los docentes estrategias para gestionar situaciones problemáticas y tiene efectos positivos sobre su salud mental, su calidad de vida y su bienestar. Repercutiendo todo ello en su labor docente y en la mejora de las relaciones con sus estudiantes y compañeros, lo que abona un entorno educativo óptimo para el aprendizaje.

BENEFICIOS DEL MINDFULNESS PARA DOCENTES

Mejora el enfoque atencional y la consciencia corporal.

Aumenta la claridad y creatividad del pensamiento.

Aumenta la receptividad ante las necesidades de los alumnos (empatía, amabilidad).

Proporciona mayor capacidad de respuesta y menor reactividad.

Reduce los automatismos y el sufrimiento.

Aumenta el nivel de inteligencia emocional.

Favorece la gestión y la reducción del estrés.

Favorece la buena salud de las relaciones interpersonales en el trabajo.

Mejora el clima del aula y fomenta un entorno óptimo para el aprendizaje.

Favorece el bienestar general, la satisfacción laboral y la autoestima.

Mejora la calidad de sueño y la salud en general

Un minuto de meditación con respiración



Respirar es una de las cosas más naturales que una persona puede hacer, y un reflejo automático que está bien arraigado en nuestros cerebros. Un minuto de meditación con respiración es sencillo y lleva poco tiempo ¡pero trae grandes beneficios!

La respiración mindful transforma la energía de tensión a relajación desconectando nuestro sistema nervioso simpático, el cual produce las hormonas del estrés. Esto activa nuestro sistema nervioso parasimpático, anulando la producción de la hormona del estrés. Por lo tanto, la respiración profunda relaja el cuerpo, reduce el ritmo cardíaco, hace descender los niveles de presión sanguínea y crea un sentimiento de tranquilidad.

- Nos sentamos o nos ponemos en pie cómodamente.
- Cerramos los ojos y centramos nuestra atención en nuestra respiración. Inspiramos profundamente, llenando nuestro abdomen al tiempo que entra el aire. Mantenemos el aire dentro por un momento y después lo expulsamos completamente.
- Ponemos nuestra atención en nuestras fosas nasales y nos hacemos conscientes de la entrada y salida de aire, qué sensaciones produce, y cómo hace sentir a nuestro cuerpo.
- Continuamos hasta las 15 respiraciones, aproximadamente un minuto.

Otros pensamientos empezarán a llenar nuestra mente mientras respiramos, especialmente las primeras veces que usemos esta estrategia. ¡No pasa nada! Reconocemos el pensamiento, nos felicitamos por haberlo reconocido, y dejamos que se vaya volando sin juzgarlo ni prestarle más atención. Con el tiempo, descubriremos que cada vez hay menos pensamientos que cruzan nuestra mente durante la meditación.

Cien respiraciones



Las investigaciones han demostrado que diez minutos diarios de práctica de mindfulness durante ocho semanas puede desarrollar áreas específicas de nuestro cerebro hasta un 25%. La técnica natural de relajación "100 respiraciones" constituye un perfecto apoyo para la plena consciencia en el día a día, con características tranquilizadoras que pueden llevarte hacia tus diez minutos de mindfulness diarios.

- ① Nos sentamos o nos tumbamos cómodamente en un lugar donde podamos no ser molestados durante 15 minutos.
- ② Cerramos los ojos y dejamos que nuestros hombros se relajen.
- ③ Hacemos diez respiraciones profundas y plenamente conscientes, centrándonos únicamente en la respiración: percibiendo la sensación del aire, al tiempo que es inhalado a través de la nariz, y la calidez del aire cuando se exhala.
- ④ Dejamos que nuestra mente divague por otros pensamientos durante dos segundos, y después dejamos que estos se vayan y volvemos a centrarnos en la respiración.
- ⑤ Hacemos otras diez respiraciones profundas y plenamente conscientes y después dejamos que nuestra mente divague nuevamente.
- ⑥ Repetimos el proceso hasta que hayamos hecho un total de 100 respiraciones profundas.

Lista de mindfulness de cosas por hacer



Todos necesitamos darnos un tiempo y procurar cuidarnos. Esta lista mindfulness de cosas por hacer se encarga de esto mismo.

Emplear tiempo para disfrutar de la vida y la familia siendo plenamente conscientes da a nuestra mente trabajadora tiempo para recuperarse después de una semana ajetreada. Nos permite ser más conscientes de nuestras acciones, más mindful. No lleva demasiado tiempo ser mindful; solo requiere práctica y, algunas veces, algún recordatorio.

- Nos damos un minuto, cerramos los ojos y respiramos profundamente. Hacemos esto varias veces al día. Intentamos la Idea 93: "Un minuto de meditación con respiración".
- Observamos nuestros pensamientos y sentimientos sin juzgarlos. Nuestros pensamientos no son siempre amables con nosotros. Nos tomamos un momento para reconocer el pensamiento, pero no lo juzgamos. Lo reconocemos y continuamos.
- Nos centramos en el momento presente y nos hacemos conscientes de un detalle en concreto. Nuestras mentes rotan de pensamiento en pensamiento, yendo de conversaciones que tuvieron lugar ayer a cosas que necesitamos hacer mañana.
- Paramos un momento y simplemente nos damos cuenta de lo que está pasando ahora, en este momento.
- Pensamos en cinco cosas en nuestra vida por las que estamos agradecidos.

Explorar y celebrar la gratitud nos permite tomar en consideración de una forma plenamente consciente las buenas cosas de la vida en una multitud de formas distintas. Apoyar y promover el desarrollo del "lado bueno de las cosas" nos da la habilidad de evaluar la vida de una forma más equilibrada.

Lavado de manos mindfull



El "lavado de manos mindful" es una terapia de choque libre de dolor que emplea la calidez del agua para relajar la mente y el cuerpo.

Muchos psicólogos piensan que nuestras emociones comienzan con una sensación física, ya sea positiva o negativa. Cuando nos centramos en sensaciones positivas que resultan tranquilizadoras, nos hacemos emocionalmente tranquilos.

Algunas veces, a pesar de nuestros mejores esfuerzos por ser mindful y mantener nuestras emociones bajo control, simplemente parece que no podemos controlar el corazón latiendo rápido, los pensamientos negativos que se retuercen y los sentimientos de enfrentarse o huir.

Cuando nos lavamos las manos con agua caliente, se dilatan nuestros vasos sanguíneos y se engaña al cerebro, que abandona el estado de estrés.

Ⓢ Cuando vayamos a lavarnos las manos, seamos plenamente conscientes de la sensación del agua y el jabón mientras frotamos nuestras palmas, el espacio entre los dedos, y el dorso de las manos.

Ⓢ Respiramos a la vez, profundamente, dejando que nuestra respiración refuerce la sensación del agua y el jabón.

- ¿Qué se siente en este momento?
- ¿Cómo está haciendo sentir al resto de nuestro cuerpo?

Meditación en grupo



Meditaciones diarias de diez minutos por la mañana pueden ayudarnos a empezar el día de un humor tranquilo y mindful, ayudando al trabajo diario. Sin embargo, descubriremos que meditar por nuestra cuenta puede ser tan difícil como hacer ejercicio por nuestra cuenta, mientras que meditar en pequeños grupos nos proporciona concentración y nos sirve como apoyo en el camino hacia el desarrollo de la plena consciencia.

El mindfulness es una actividad con un propósito, y el proceso para llegar a ser plenamente consciente puede parecer egoísta en la sociedad de hoy en día, que considera la multitarea como aquello que debe hacer la gente para llegar a tener éxito.

Esto resulta especialmente cierto para los educadores, que necesitan hacer malabarismos con alumnado, familias, profesorado, y para cumplir con las expectativas de las administraciones educativas.

Dado el creciente interés en el bienestar del personal docente, identificar modos buenos y rentables para mantener nuestra salud mental y la de nuestros colegas se ha convertido en una prioridad en muchas agendas, y una meditación grupal provee apoyo para la mente.

- Identificamos unas cuantas meditaciones guiadas de diez minutos que estén ya preparadas. Hay muchas meditaciones gratuitas online, así como útiles ejemplos de meditación y aplicaciones de mindfulness.
- Identificamos un lugar y un momento cómodos para las sesiones diarias de meditación. Las mañanas, antes del colegio, están bien. La mayor parte de la gente que medita antes de que comience el día encuentra las meditaciones muy beneficiosas.
- ¡Anunciar! ¡Animar! ¡Compartir!
- Confiamos en la meditación – ¡asegurémonos de que continuas!

Reflexión mindful



La "reflexión mindful" implica que pensemos profundamente o con mucha atención en algo relacionado con nuestro día a día. Cuando tomamos parte en una reflexión mindful, nos damos la oportunidad de estar presentes en el momento concreto del día y de desarrollar un hábito; de valorar nuestra vida personal y laboral.

Con el bullicio de un ajetreado día en el aula, parece que haya poco tiempo para reflexionar. Añadamos la atracción de los medios de comunicación, los teléfonos, los emails, etc.; y nuestro día queda consumido llevando a cabo estas actividades, sin tiempo para añadir algo de introspección.

Esta auto-reflexión es una habilidad importante que desarrollar como parte de nuestra vida diaria.

- Nos compramos un bonito cuaderno. Escogemos uno que sea símbolo de nuestra personalidad y nos haga sonreír cuando vemos los motivos y colores.
- Cada día, nos damos unos pocos minutos para reflexionar sobre el día y escribimos cuatro cosas.
- Las reflexiones pueden ser unas pocas palabras, un dibujo, un recuerdo, o una narrativa.
- Nuestras reflexiones pueden ser tan cortas o largas como queramos.
- Nos aseguramos de que tres de las reflexiones son positivas y solo una es negativa.
- La ratio de positividad ayuda al desarrollo de nuestra inteligencia emocional. Nos permite encontrar el equilibrio en nuestras vidas reconociendo lo negativo, pero no permitiendo que las actitudes negativas tomen el control.

Mindfulness diario



Muchas veces cuando hablamos a la gente sobre practicar mindfulness, dicen que ellos "simplemente no tienen tiempo". En realidad, la gente que practica mindfulness cuenta que, cuando más plenamente conscientes son, es durante el día; en realidad ganan más tiempo a lo largo del día.

La reducción del estrés, la energía y el tiempo dedicado a pensamientos pasados/futuros, así como el aumento de momentos de calma, permite una mejor gestión del tiempo. Durante el día, hay periodos de tiempo en los que nos dedicamos a la multitarea o ponemos el piloto automático, llenos de pensamientos ausentes. En lugar de dejar que estos pensamientos ausentes tomen el control, podemos usar este tiempo para hacernos más plenamente conscientes.

Objeto mindful:

Una vez que estamos vestidos para el día, escogemos un elemento que llevemos puesto para que sea nuestro objeto mindful. Puede ser un anillo, la tarjeta de identificación, un collar, la corbata, los zapatos, el reloj, un botón de la camisa, etc. No importa lo que sea, siempre y cuando sea algo que vayamos a ver varias veces.

Durante el día, en cualquier momento en el que veamos nuestro objeto mindful, lo tocamos y hacemos tres respiraciones profundas y plenamente conscientes, prestando atención al aire que circula hacia dentro y hacia fuera de nuestro cuerpo.

Cepillarse los dientes:

Se trata de estar en el momento presente, desde la preparación de nuestro cepillo de dientes hasta el enjuagado. Aquí tenemos algunos apuntes para ser plenamente conscientes mientras realizamos esta tarea diaria.

- * ¿Qué sensación produce el cepillo de dientes en tu mano? ¿El tacto es suave o rugoso?
- * ¿Cómo varía el equilibrio cuando ponemos la pasta de dientes en el cepillo?

9

- ¿A qué huele la pasta de dientes?
- ¿Qué sensación producen las cerdas del cepillo contra nuestros dientes? ¿Y nuestra lengua? ¿Y nuestro paladar y encías?
- Nos damos cuenta de la espuma de la pasta de dientes en nuestra boca y cómo se siente.
- ¿Cómo se siente nuestra lengua contra nuestros frescos dientes cepillados? ¿Podemos todavía oler o gustar la pasta de dientes? ¿Cómo nos sentimos ahora?

Tiempo para una bebida:

En el mundo se hacen al día millones de tazas de café y de té. La mayor parte del tiempo, se hacen y se beben rápidamente, poniendo poca o ninguna atención. Esta es una de esas actividades diarias que podemos usar para desarrollar nuestra plena consciencia.

- Preparamos nuestro café o té como de costumbre.
- Nos sentamos con nuestra bebida y nos damos un tiempo para hacernos conscientes al menos de *los primeros minutos de beber*.
- Respiramos profundamente el vapor que sale de nuestra bebida. Internalizamos el aroma.
- Observamos la bebida. ¿De qué color es? ¿A qué se parece la superficie de la bebida?
- Tomamos un sorbo. Dejamos que el sorbo se detenga en la boca. Reconocemos la calidez del líquido contra nuestra lengua, mejillas, encías y paladar. ¿A qué sabe?
- Continuamos siendo plenamente conscientes con cada sorbo, *dejándonos estar en el momento presente exacto de beber*.

Sonreír:

Cada día, nuestro cerebro registra nuestras sonrisas. Sabe cuán a menudo hemos sonreído y en qué estado emocional general nos encontramos.

De media, los niños sonríen 400 veces al día. Mientras que los adultos felices llegan a sonreír 40 o 50 veces al día, la media, *sin embargo*, es de tan solo 20 veces.

- Seamos plenamente conscientes de nuestras sonrisas de hoy. ¿Fueron auto-motivadas o consecuencia de una reacción al ver a otros sonreír?
- Reconocemos cómo se siente nuestro cuerpo cuando sonreímos. ¿Cambia el estado de nuestra mente, aunque solo sea por un momento?
- ¿Se hace más fácil sonreír a medida que avanza el día?



Soñar despierto siendo mindful



Soñar despierto siendo mindful hace de estos sueños el objeto de la atención plenamente consciente.

Cuando somos plenamente conscientes de los sueños que tenemos estando despiertos, somos capaces de:

- ① Recibir feedback sobre nuestro propio bienestar, consciente e inconsciente. Los sueños que tenemos despiertos de forma espontánea pueden ayudarnos a saber si somos más positivos o negativos en el momento concreto, en función de qué emociones evoque el sueño.
- ② Manipular nuestros pensamientos de modo que podamos enfrentarnos a nuestras emociones sin riesgo físico.
- ③ Darnos unas pequeñas vacaciones permitiéndonos explorar lugares que nos aporten paz y relajación. Puede tratarse de un paisaje concreto, una actividad particular o una realidad alternativa específica.

Si soñamos despiertos de forma plenamente consciente, estamos aportándonos atención, formalidad y sentido. Trabajemos estos sueños como una meditación:

- ① Encontramos un sitio tranquilo y nos sentamos o tumbamos en una posición cómoda de modo que no vayamos a ser molestados.
- ② Quizás queramos poner una alarma que nos marque un tiempo determinado para esta meditación o prefiramos usarlo como una meditación para el momento de irse a dormir y así entrar en un sueño pacífico.
- ③ Ponemos música de meditación suave y respiramos profunda y plenamente consciente. Dejamos que nuestra mente vague sin un propósito específico.
- ④ Conforme los pensamientos vayan apareciendo, les prestamos atención, pero no los juzgamos. Simplemente tomamos nota de ellos y dejamos que sigan su camino.

HERRAMIENTAS PARA CONSEJERIA INDIVIDUAL



TECNICA DE AUTOESTIMA "YO SOY"

OBJETIVOS:

- Concientizar que todos poseemos cualidades positivas .
- Identificar el autoconcepto que tiene la persona.
- Identificar el grado de percepción que presentan los profesores hacia su autoconcepto.

DESARROLLO

Se le entrega el formato (Anexo I, Yo Soy) a la persona, se explica que debe de escribir cualidades positivas que ella presenta.

VERBALIZACIONES POSITIVAS

OBJETIVO

Conocer el nivel de aprecio que tiene la persona hacia ella misma.

DESARROLLO

Se le da el folio (Anexo 2,Verbalizaciones Positivas) a la persona y se le asigna que debe de escribir frases positivas sobre ella misma por 21 días.

AUTOCONOCIMIENTO

MI VIDA

OBJETIVO

Identificar los eventos de su vida mediante la técnica del dibujo .

DESARROLLO

Se le entrega la hoja (Anexo 3, Mi Vida) a la persona ,se le explica que debe de dibujar 6 acontecimientos ya sea traumático o agradable .

Al finalizar debe relatar una historia de los hechos antes mencionados.

LA RULETA DE MI VIDA

OBJETIVO

Identificar gráficamente el valor que le otorgamos a los diferentes aspectos de la vida con el fin de conocer las áreas que hemos descuidado.

DESARROLLO

La persona debe dar un porcentaje de 10 a la categoría que considera prioridad en su vida y así sucesivamente hasta llegar a 1 que sería la que ella no considera importante. Seguidamente ella expondrá del porque le dio dicho valor (Anexo 4, La ruleta de mi vida) .

RESOLVIENDO EL PROBLEMA

PENSEMOS EN LA MEJOR SOLUCION

OBJETIVO

Guiar a la persona a que seleccione la mejor alternativa.

DESARROLLO

La persona manifiesta un problema , se le pregunta que alternativas ha pensado para resolver la situación (si no expresa posibles soluciones se le ayuda. Seguidamente escribe cual considera la mejor opción y el ¿Por qué? (Anexo 5, Pensemos en la mejor solución.) .

ADIVINA LA CONSECUENCIA

OBJETIVO

Concientizar a la persona que cada acción que realiza siempre tendrá una consecuencia que puede ser positiva o negativa.

DESARROLLO

La persona manifiesta un acto, se le pregunta las posibles consecuencias (si no expresa posibles consecuencias se le ayuda) . Seguidamente se le dirige a que seleccione la mejor opción de lo que debe hacer (Anexo 6,Adivina la consecuencia)

Anexos




Anexo I

“YO SOY”

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.
22.
23.
24.
25.
26.
27.
28.
29.
30.

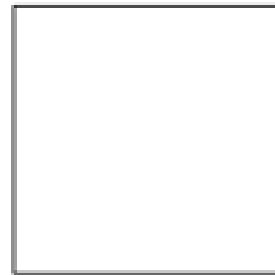
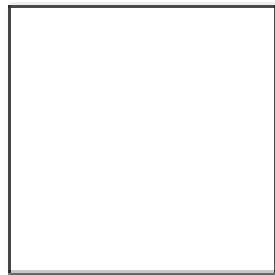
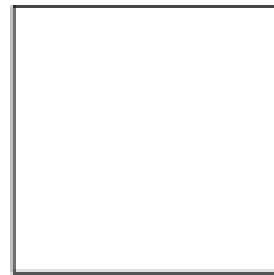
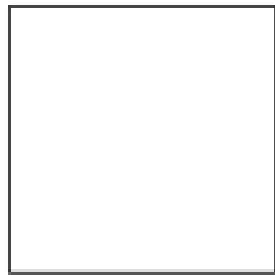
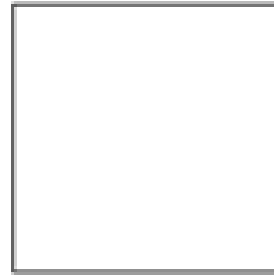
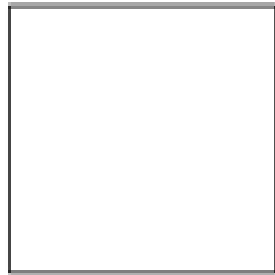
Anexo II

VERBALIZACIONES POSITIVAS

YO

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.

Anexo III

MI VIDA



Anexo IV

LA RULETA DE MI VIDA



Anexo V

PENSEMOS EN LA MEJOR SOLUCION

Situación

Alternativa

Cual elijo

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing a situation.A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing an alternative.A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing a choice.

Anexo VI

ADIVINA LA CONSECUENCIA

Acto

Consecuencia

¿Qué debo de hacer?

--	--	--

--	--	--

--	--	--

Referencias Bibliográficas

Boscán, M. C. (s.f.). *LA RELAJACIÓN Y LA IMAGINACIÓN GUIADA COMO HERRAMIENTAS DE INTEGRACIÓN DE LA PSIQUE, EL SOMA Y EL ESPIRITU*. Obtenido de Universidad Central de Venezuela: <https://marianelacastes.files.wordpress.com/2013/05/la-relajaci3b3n-y-la-imaginaci3b3n-guiada-como-herramientas-de-integraci3b3n-de-la-psyque.pdf>

Cisternas, I. (s.f.). *Programa autoaplicado para el control de la ansiedad ante los exámenes*. Obtenido de academia.edu

Grupales, D. (s.f.). *Ejercicios de Risoterapia*. Obtenido de <https://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/ejercicios-de-risoterapia>

IBYDAL. (s.f.). *BENEFICIOS DEL MINDFULNESS PARA DOCENTES*. Obtenido de Instituto de bienestar y desarrollo: <https://bydal.com/servicios/mindfulness-para-educacion/mindfulness-para-docentes/>

Pinterest. (s.f.). *Beneficios de la risoterapia*. Obtenido de risoterapia: <https://www.pinterest.es/mjpalacasa/risoterapia/>

Rosarino. (7 de Septiembre de 2013). *Relajación Muscular Progresiva de Jacobson*. Obtenido de https://www.taringa.net/+ciencia_educacion/relajacion-muscular-progresiva-de-jacobson_12ov7

Sapuy, A. (21 de febrero de 2016). *slideshare*. Obtenido de <https://www.slideshare.net/LinaMarcela96/tecnica-de-respiracion>

semFIC. (2013). *GUÍA PRÁCTICA DE LA SALUD. UNIDAD 4*. Obtenido de https://www.semfyc.es/wp-content/uploads/2016/07/04_07.pdf

Torres, N. (2020). *Psicoactiva*. Obtenido de *Ejercicios de meditación con visualización*: <https://www.psicoactiva.com/blog/ejercicios-meditacion-visualizacion/>

