


UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



**EFFECTOS DE LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA EN LOS
NIVELES DE ESTRÉS QUE MANIFIESTAN LOS MAESTROS
DEL NIVEL PRIMARIO DE UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA PRIVADA.**

TESIS

ANA CARMELA VÁSQUEZ CABRERA

Carné: 20224-05

Guatemala, Febrero 2010
Campus Central

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

**EFFECTOS DE LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA EN LOS
NIVELES DE ESTRÉS QUE MANIFIESTAN LOS MAESTROS
DEL NIVEL PRIMARIO DE UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA PRIVADA.**

TESIS

Presentada al Consejo de la Facultad de Humanidades

Por:

ANA CARMELA VÁSQUEZ CABRERA

Carné: 20224-05

Previo a optar al Título de:

PSICÓLOGA CLÍNICA

En el grado académico de:

LICENCIADA

Guatemala, Febrero 2010
Campus Central

AUTORIDADES UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

- Rector P. Rolando Enrique Alvarado López, S.J.
- Vicerrector Académico Dra. Lucrecia Méndez de Penedo.
- Vicerrector de Investigación Y Proyección P. Carlos Cabarrús Pellecer, S.J.
- Vicerrector de Integración Universitaria P. Eduardo Valdés Barría, S.J.
- Vicerrector Administrativo Lic. Ariel Rivera Irias
- Secretaria General Licda. Fabiola de la Luz Padilla Beltranena

AUTORIDADES FACULTAD DE HUMANIDADES

- Decana M.A. Hilda Caballeros de Mazariegos
- Vicedecano M.A. Hosy Benjamer Orozco
- Secretario Lic. Ernesto Burgos Fetzer
- Director del Departamento De Psicología M.A. Georgina Mariscal de Jurado
- Directora del Departamento De Educación M.A. Hilda Díaz de Godoy
- Directora del Departamento De Ciencias de la Comunicación M.A. Nancy Avendaño
- Director del Departamento de Letras y Filosofía M.A. Ernesto Loukota
- Representantes de Catedráticos Ante Consejo de Facultad M.A. Patricia Melgar de López
Licda. Gladys de Corado

ASESOR DE TESIS

Lic. César López

REVISOR DE TESIS

Licda. Irene Ruiz



Lic. César W. López G.
Psicología Clínica

Guatemala 26 de Noviembre de 2,009

Señores:

Miembros del Consejo
Facultad de Humanidades
Universidad Rafael Landívar
Presente.

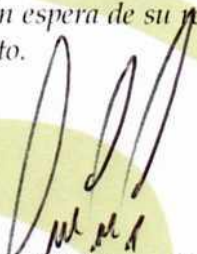
Estimados Señores del Consejo:

Atentamente me dirijo a ustedes para someter a su consideración el trabajo de tesis de la estudiante **Ana Carmela Vásquez Cabrera**, con carné **2022405**, cuyo título es **"Efectos de la Terapia Racional Emotiva en los Niveles de Estrés que Manifiestan los Maestros del Nivel Primario de una Institución Educativa Privada"**.

He asesorado y revisado el trabajo de investigación de la estudiante Vásquez y considero que reúne satisfactoriamente los requisitos necesarios que la facultad requiere.

La estudiante Vásquez ha puesto su mejor esfuerzo en el estudio de un tema que cada vez cobra mayor importancia por el impacto que tiene en el ser humano, el estrés. Una novedad del estudio es proponer un programa con orientación cognitiva conductual para el trabajo con maestros.

En espera de su resolución me es grato suscribirme con muestras de consideración y respeto.



Lic. César W. López Gómez.
Psicólogo
Colegiado 002

Lic. César W. López Gómez
TERAPIA DEL LENGUAJE
PSICOLÓGIA CLINICA
Colegiado # 002



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Iesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
Teléfono: (502) 24262626 ext. 2440
Fax: 24262626 ext. 2486
Campus Central, Vista Hermosa III, Zona 16
Guatemala, Ciudad. 01016

FHS/am-CI-31-10

Guatemala,
04 de Febrero de 2010

Señorita
Ana Carmela Vásquez Cabrera
Presente.

Estimada Señorita Vásquez:

De acuerdo al dictamen favorable rendido por la Revisora Examinadora de la Tesis titulada: **“Efectos de la Terapia Racional Emotiva en los niveles de estrés que manifiestan los maestros del nivel primario de una institución educativa privada”**, presentada por la estudiante **Ana Carmela Vásquez Cabrera**, carné No. **20224-05**, el Secretario de la Facultad de Humanidades AUTORIZA LA IMPRESIÓN DE LA TESIS, previo a optar al título de Licenciada en Psicología Clínica.

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente,


Lic. Ernesto Burgos Fetzer
SECRETARIO DE FACULTAD

 Universidad
Rafael Landívar
Facultad de Humanidades
Secretaría de Facultad

*am
c.c.file

En todo amar y servir
Ignacio de Loyola

DEDICATORIA

A DIOS

Por ser siempre mi guía y darme la fuerza para poder culminar todas mis metas.

A MIS PADRES

Ana María Cabrera de Vásquez y
Oscar Fernando Vásquez por enseñarme que toda meta se puede alcanzar con esfuerzo y dedicación, darme el apoyo que necesité para salir adelante, brindándome siempre su cariño, respeto y admiración.

A MIS ABUELITOS

Por ser mi ejemplo de perseverancia,
laboriosidad
y brindarme siempre su cariño y admiración.

Arbelia Taracena de Vásquez

José Vicente Vásquez (†)

Margarita Castellanos de Cabrera

José Luis Cabrera

INDICE

CONTENIDO	PÁGINAS
RESUMEN	
I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Estrés.....	20
1.1.1 Estrategias de afrontamiento.....	21
1.1.2 Aspectos fisiológicos.....	22
1.1.3 Aspectos psicológicos.....	26
1.2 Deterioro Cognitivo y Cerebral.....	28
1.3 Factores de Protección y vulnerabilidad frente al estrés.....	29
1.4 Estrés laboral.....	31
1.4.1 Causas del estrés laboral.....	32
1.4.2 Efectos psicosociales.....	33
1.4.3 Síntomas y efectos del estrés laboral.....	34
1.5 Control y prevención del estrés laboral.....	35
1.6 Terapia Racional Emotiva.....	36
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	42
2.1 Objetivos.....	43
2.2 Hipótesis.....	44
2.3 Variables.....	44
2.3.1 Definición de variables	44
2.4 Alcances y Límites.....	46
2.5 Aporte	46
III. MÉTODO.....	48
3.1 Sujetos.....	48
3.2 Instrumento.....	49
3.3 Procedimiento.....	51
3.4 Diseño.....	52

IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	56
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	68
VI. CONCLUSIONES	73
VII. RECOMENDACIONES	75
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	76
Anexo 1: Programa “Libre de Estrés”.....	80
Anexo 2: Sesiones del programa “Libre de Estrés”.....	81

RESUMEN

Algunos autores han definido el tema de estrés como “una respuesta psicológica como resultado de la relación entre el individuo y su ambiente, que es percibido como amenazante, que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar”. Esto se interpreta como la reacción que las personas tienen cuando se ven involucradas en situaciones difíciles de manejar.

La investigación efectos de la Terapia Racional Emotiva (TRE) en los niveles de estrés que manejan los maestros de una institución educativa privada, fue realizada con el objetivo de determinar los efectos que tiene la Terapia Racional Emotiva en los niveles de estrés que manifiestan los maestros. Para la investigación se trabajó con una muestra de 20 maestros, 3 hombres y 17 mujeres. La muestra se dividió en dos grupos, experimental y control, a los cuales se les aplicó la Escala de Estrés Docente ED-6 en dos momentos, aplicando un pre-test y un post-test, para determinar el nivel de estrés que los maestros manejaban. Al grupo experimental se le aplicó el programa “Libre de Estrés” realizado por la investigadora, para determinar los efectos de la TRE. Según los resultados obtenidos se concluyó que el programa basado en la Terapia Racional Emotiva tuvo efectos positivos en el nivel de estrés que manifestaban los maestros del grupo experimental; estos efectos positivos son observables en el área de presiones y mal afrontamiento evaluadas en la Escala de Estrés Docente ED-6, en donde hubo una diferencia estadísticamente significativa en los resultados del post-test. Sin embargo se tuvo que rechazar la hipótesis alterna que refería que existe diferencia estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 en el estrés laboral evidenciado en los maestros del nivel primario de una institución educativa privada antes y después de haber participado en un programa de Terapia Racional Emotiva, ya que no hubo ninguna diferencia estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 en los niveles de estrés, evidenciados en los resultados obtenidos después de la aplicación del programa. Por lo tanto se aceptó la hipótesis nula.

I. INTRODUCCIÓN

El estrés es un trastorno psicosocial que afecta actualmente a la población mundial, que exige y demanda cada día individuos aptos y capacitados para enfrentar y resolver cada uno de los problemas de índole laboral, social y emocional que se le presentan. La causa y efectos del estrés en el área laboral son variados, sin embargo lo importante es motivar y preparar a las personas para afrontar con tenacidad y valentía los retos planteados a nivel laboral, sin descuidar su salud para poder obtener excelentes resultados en el logro de metas que se propongan.

El presente trabajo tiene como objetivo determinar los efectos que tiene la Terapia Racional Emotiva en los niveles de estrés que manifiestan los maestros del nivel primario de una institución educativa privada. Este estudio cobra importancia en la medida que los maestros se ven involucrados con el programa para disminuir los niveles de estrés que manifiestan debido a las múltiples actividades a las que se ven sometidos día a día.

El ser humano, por naturaleza, ante un estímulo exterior responde con una reacción, y ante las exigencias que el medio hace diariamente sobre él, la respuesta obtenida es un conjunto de fuertes emociones negativas producidas en el cerebro que afectan la vida diaria, el cuerpo y todas las tareas que se realizan haciendo que el desempeño no sea el esperado y viviendo a diario un estado de tensión del que no se puede salir. Todos estos problemas producidos debido a las exigencias con las que las personas se enfrentan diariamente se engloban en un solo término que se conoce como "estrés". En Psicología, el estrés suele hacer referencia a ciertos acontecimientos en los cuáles las personas se encuentran con situaciones que implican demandas fuertes, que pueden agotar sus recursos de afrontamiento.

Selye, citado por Acosta (2008), se refirió al estrés como una respuesta que el organismo tiene a una situación potencialmente conflictiva. El mismo autor hizo referencia que la respuesta del estrés es universal ante cualquier clase de peligro

o amenaza que el individuo presente, ya sea real o imaginada, entre éstas pueden encontrarse, una mala noticia o el miedo a que ocurra algo no deseado. El estrés es una respuesta no específica del organismo ante una situación que se percibe como conflictiva.

El tema del estrés y la Terapia Relacional Emotiva ha sido abordado en otras investigaciones, realizando estudios sobre los diversos síntomas que las personas pueden padecer por causa del estrés y cómo esto puede repercutir en sus vidas. Así mismo, se ha investigado cómo la TRE puede influenciar en gran parte a que las personas mejoren sus estilos de vida y puedan afrontar de mejor manera las diversas situaciones que se les presentan.

Mc Grath (1970) citado por Jouvencel (1994), hizo referencia al estrés como un desequilibrio sustancial entre la demanda que se presenta en el medio y la capacidad que tiene cada individuo para responder a esta demanda.

Según esta definición, un individuo sufrirá estrés, cuando ante la existencia de las demandas del entorno, no se encuentre con capacidad para responder de manera positiva; y además, perciba y valore esta situación como una amenaza para su estabilidad.

Cada vez es mayor el número de profesores que admiten padecer o haber padecido estrés como consecuencia de su trabajo en las aulas. Ante la afirmación, el resto de profesionales suele tener el mismo pensamiento. En gran medida se le brinda mayor importancia a esta profesión porque de ellos depende el futuro de la sociedad. Los profesores son los que enseñan a los jóvenes que mañana tendrán que hacer su función en el mundo, por eso se le da atención a su salud.

Debido a la relación que el estrés tiene directamente con los docentes y el bienestar de las personas, se encontraron las siguientes investigaciones nacionales con propósito descubrir más sobre el tema, particularmente en el

campo laboral y con la intención de dar a conocer información relacionada con el estrés y el impacto que tiene en las personas.

En este aspecto, León (1994), investigó sobre la efectividad de un taller de relajación para disminuir los niveles de estrés en los estudiantes que asisten a la unidad de salud de la Universidad de San Carlos de Guatemala. El objetivo del autor fue desarrollar una serie de talleres de superación personal que ayudaran al estudiante a superar los padecimientos psicológicos más comunes. La muestra seleccionada fue tomada del grupo total de estudiantes que asistieron al taller de relajación en los meses de julio y agosto de 1993. Fueron 29 estudiantes de diferentes facultades, de ambos sexos, 14 hombres y 15 mujeres, con un rango de 19 a 25 años de edad. El instrumento que utilizó fue un cuestionario de signos y síntomas indicadores de estrés. La autora concluyó que el taller de relajación impartido en la unidad de salud de la Universidad de San Carlos, es efectivo para disminuir niveles de estrés en el estudiante, medidos a través del cuestionario “Signos y Síntomas indicadores de estrés”.

Por su parte Lastreto (2000), realizó una investigación sobre el impacto del estrés en el desempeño laboral. El objetivo fue determinar si el nivel de estrés influye en el desempeño laboral de los empleados que trabajan en una organización dedicada a vigilar la liquidez y solvencia de las instituciones financieras de la ciudad capital de Guatemala. La muestra seleccionada estuvo conformada por 50 empleados de ambos sexos, comprendidos entre 20 y 60 años de edad, pertenecientes a diferentes niveles jerárquicos, y que laboran en distintos departamentos de una organización dedicada a vigilar la liquidez y solvencia de las instituciones financieras de la ciudad capital de Guatemala. El instrumento que utilizó fue una encuesta basada en la Escala de Evaluación de Reajuste Social de Thomas Holmes y Richard Rahe. Los resultados del trabajo evidenciaron que la correlación entre el estrés a nivel personal y el desempeño laboral fue de -0.05; entre el estrés causado por acontecimientos familiares y el desempeño laboral -0.02; entre el estrés provocado por acontecimientos sociales y el desempeño

laboral fue de 0.03; entre el estrés originado de acontecimientos económicos y el desempeño laboral -0.07, y entre el estrés causado por acontecimientos laborales y el desempeño laboral fue de -0.06. Todas éstas con un valor crítico de 0.27 a un nivel de confianza de 0.05. De esta manera se evidenció que la correlación existente entre las variables de estudio y sus componentes en la muestra total es débil. Por lo tanto, la autora concluyó que no existe correlación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre la necesidad de ajuste o cualquier exigencia que produce un estado de tensión o amenaza y que exige un cambio o adaptación por parte del ser humano, ni entre aquel que es provocado por fuentes estresoras que surgen de situaciones familiares, sociales, económicas y laborales, que requieren ajustes importantes y cuyos efectos se incrementan y son negativos para el bienestar personal, y el rendimiento global que los empleados llevan a cabo o realizan dentro de su puesto de trabajo.

Así mismo, Fajardo (2001), realizó una investigación sobre la aplicación de un programa psicolaboral para disminuir niveles de estrés a docentes que laboran en el Colegio Mixto Mayaland. El objetivo de la autora fue utilizar en las diferentes generaciones de educadores un programa de relajación para tratar con los problemas que implican el estrés. La muestra estuvo compuesta por 40 docentes. 7 docentes de preprimaria, 13 en primaria y 20 en básicos y diversificado; todos entre las edades de 18 y 40 años pertenecientes a un nivel socioeconómico medio bajo, por lo que la muestra fue de tipo intencional ya que se observó en todos indicadores de estrés. Los instrumentos utilizados fueron la observación, encuestas, un programa y un instrumento UP. TIPO A o TIPO B diseñado en la división de bienestar estudiantil en la Universidad de San Carlos en la unidad de salud, utilizado para medir la presencia de estrés en el docente. Los resultados del trabajo evidenciaron que la aplicación de un programa permite disminuir niveles de estrés en docentes, comprobado en un 82% según la técnica no paramétrica de la T de Wiconxon al nivel de 5%.

De la misma manera, Cerín (2005), realizó una investigación sobre la eficacia de un programa anti estrés laboral en docentes del nivel primario, para disminuir el estrés en los docentes que trabajan y estudian. La muestra seleccionada fue de 20 personas, 5 maestros de primer grado, 3 de segundo grado, 3 de tercero, 3 de cuarto, 3 de quinto, 3 de sexto; los cuales eran docentes que trabajaban y estudiaban en las escuelas públicas de la ciudad capital del sector de la zona 10. El instrumento que utilizó fue la Escala de Apreciación de Estrés EAE, J.L Fernández Seara y M. Mielgo Robles. Se utilizó únicamente la escala “G”, dirigida a la población general, con edades comprendidas entre 18 y 60 años, ésta consta de 53 elementos que aluden a la salud, vida afectiva, y emocional y también a vida social y económica. Los resultados del trabajo de investigación evidenciaron que no hubo una diferencia estadísticamente significativa; el grupo experimental, presentó una media un poco más alta en el total de estrés en general en comparación con el grupo control. Según los resultados obtenidos en el pre-test indican que tanto en el grupo control como en el grupo experimental existe estrés moderado, según la media del total de intensidad. Entre ambos grupos se pudo observar que la media del grupo experimental no presentó una diferencia estadísticamente significativa, después de aplicar el programa Anti Estrés Laboral, ya que el valor de significancia fue de .151.

Por otro lado, Vásquez (2005), realizó una investigación para establecer la correlación entre estrés laboral y personalidad tipo A en los empleados de AMC Guatemala. El objetivo de la autora fue determinar el grado de correlación entre personalidad tipo A y estrés laboral. La muestra seleccionada fueron 46 empleados ubicados en la oficina AMC de Guatemala. Después de aplicadas y calificadas las pruebas, se concluyó que solamente 15 sujetos presentaron características de personalidad tipo A. Estos sujetos son hombres y mujeres, comprendidos entre las edades de 23 y 55 años, con más de un año de estar laborando en su puesto de trabajo. Los instrumentos utilizados fueron, el Inventario de Actividad de Jenkins Forma C / JAS y las Escalas de Apreciación del Estrés / EAE. J.L Fernández Seara y M. Mielgo Robles. Los resultados del

trabajo de investigación se evidenciaron por medio del coeficiente de correlación lineal de Pearson, se determinó que el grado de correlación entre personalidad tipo A y estrés laboral es de 0.37. Dado que este grado de correlación es bajo, se concluye que el nivel de asociación entre estas dos variables no es significativo. A través de este estudio se comprobó que únicamente 15 empleados de la empresa AMC Guatemala muestran un patrón de personalidad tipo A y el coeficiente de correlación entre este tipo de personalidad y el estrés laboral es de 0.37, el cual sugiere que el grado de asociación es bajo por lo que la relación entre estas dos variables no es significativa. La autora concluyó con base en los resultados de las pruebas JAS y EAE, que tanto los empleados de mandos altos como medios y bajos de la empresa AMC Guatemala, que 15 poseen características de personalidad tipo A y que el estrés laboral afecta a los distintos niveles jerárquicos de la organización.

En la misma temática, Gonzáles (2006), realizó una investigación que vino a establecer la incidencia de un programa de capacitación en la disminución en los niveles de estrés. El objetivo del autor fue determinar el grado de incidencia del programa Latidos Empresariales en los niveles de estrés en los receptores pagadores de una institución bancaria. La muestra estuvo conformada por un grupo de 62 receptores pagadores de una institución bancaria privada seleccionados aleatoriamente, de sexo masculino y femenino, de distintas agencias bancarias; el grupo era equivalente al 10% de la totalidad de receptores pagadores. Dichos sujetos tenían una educación de nivel diversificado entre 18 y 32 años de edad y pertenecían a un nivel socioeconómico medio. El instrumento que se utilizó fue Test de estrés EAE Escala de Apreciación del Estrés de J.L Fernández-Seara y M. Mielgo. Los resultados del trabajo de investigación evidenciaron que es notable que el valor de la media del Postest del Grupo Experimental 30.3226 es menor al valor de la media del Pretest del mismo Grupo 44.2581. Lo anterior permitió evidenciar que el nivel de Estrés Socio-laboral en el Pretest del Grupo Experimental es más elevado que el nivel del Postest del mismo grupo, probablemente debido a que en el Pretest del Grupo Experimental, éste no

había sido sometido al Programa de Capacitación Latidos Empresariales. Las medidas de dispersión entre los datos respecto a la medida de tendencia central utilizada (media), están dadas por la desviación estándar. El autor mencionó que se observó que en el Pos-test del Grupo Experimental de la Escala Socio-laboral, la desviación estándar fue menor respecto al Pre-test del mismo Grupo, ya que los valores fueron de 17.47453 y 19.40613, respectivamente. Lo anterior indicó que hubo menor dispersión en los resultados obtenidos en el Pos-test del Grupo Experimental que en el Pre-test del mismo Grupo. Así mismo, los datos cuantitativos mostraron que es notable que el valor de la media del Pos-test del Grupo Control 40.7419 fue menor al valor de la media del Pre-test del mismo Grupo 44.2581. Esto permitió establecer que el nivel de Estrés Socio-laboral en el Pre-test del Grupo Control es más elevado que el nivel del Pos-test del mismo Grupo. Las medidas de dispersión entre los datos respecto a la medida de tendencia central utilizada (media) están dadas por la desviación estándar. Se observó que en el Pre-test del Grupo Control de la Escala Socio-laboral, la desviación estándar fue menor respecto al Pos-test del mismo Grupo, pues sus valores fueron de 22.02935 y 25.63847, respectivamente. Lo anterior indica que hubo menor dispersión en los resultados obtenidos en el Pre-test del Grupo Control que en el Pos-test del mismo Grupo. Según los resultados obtenidos entre el Pre-test del Grupo Control de la Escala Socio-laboral y el Pos-test del mismo Grupo, se observa que el nivel de significancia es de 0.220 siendo éste mayor al 0.05 establecido. La autora concluyó que el programa Latidos Empresariales contribuye en la disminución del nivel de estrés en los Receptores Pagadores.

En el área de la salud, Torres (2006), realizó una investigación para establecer la relación entre el estrés y la salud. El objetivo de la autora fue determinar los principales efectos en la salud causados por el estrés de acuerdo a la percepción de los agentes de compras de una empresa transnacional de cosméticos. La muestra seleccionada estuvo formada por la totalidad del universo, el cual constó de 29 agentes de compras. El grupo de agentes de compras estuvo dividido en 18 hombres y 11 mujeres, con escolaridad a nivel universitario, con edades

comprendidas entre 25 y 33 años. El instrumento utilizado fue una encuesta, conformada por un listado de efectos del estrés, al cual el encuestado indicó si ha o no padecido en los últimos seis meses dicho efecto. Para validar la encuesta se sometió a consideración por juicio de cuatro expertos, con el propósito de que todos los efectos presentados, fueran ocasionados por el estrés. De este juicio de expertos se obtuvo una aprobación unánime del formato de la encuesta, sólo con modificaciones menores en la ubicación de efectos. El grupo de expertos estuvo conformado por la Dra. Eugenia Rosito, Médico de la empresa transnacional de cosméticos; el Señor Nery Díaz, Coordinador del Recurso Administrativo dentro de la empresa, la Dra. Claudia Roca, Pediatra y el Dr. Juan Pablo Moreira, Médico Internista, ambos catedráticos de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Los resultados del trabajo de la investigación evidenciaron que el 55% de los agentes de compras presentan algún efecto en la salud causados por el estrés, de los cuales el 34% lo presentan “a veces”, el 16% “con frecuencia” y únicamente un 5% “siempre o casi siempre”. Los efectos en la salud causados por el estrés, de acuerdo a la percepción de los agentes de compras se localizan principalmente en las áreas por comportamiento y emocionales con un 40% cada uno, mientras que con un 20% en menor importancia los físicos. La autora concluyó que los principales efectos en la salud causados por el estrés de acuerdo a la percepción de los agentes de compras, en orden de importancia son: la tensión muscular en el área del cuello, tensión muscular en el área de hombros, impaciencia, tensión muscular en la zona de la nuca, agotamiento, ansiedad, aceleraciones (quiere hacer mil cosas a la vez y no concluye ninguna), desmotivación en el trabajo, irritabilidad e insomnio.

Por otro lado, Velásquez (2006), realizó una investigación sobre la influencia de la Terapia Racional Emotiva en el trastorno de estrés post traumático de un adulto mayor. El objetivo del autor fue describir el proceso de la Terapia Racional Emotiva, en el tratamiento del (TEPT) en un paciente adulto mayor. La muestra seleccionada fue establecida en base al diagnóstico multiaxial con el Trastorno por Estrés Postraumático. Otro criterio de selección fue que se encontrara en el rango

de Adulto mayor. El paciente fue de sexo masculino, de 60 años de edad, católico, soltero, escolaridad educación básica, de nivel socioeconómico medio bajo, jubilado. Los instrumentos que utilizó el autor fueron escala de depresión de Beck, escala de desesperanza de Beck, escala de ansiedad de Beck e Inventario de creencias (terapia cognitiva) y escala de 8 ítems para los resultados del tratamiento del TEPT (TOP-8). Los resultados del trabajo de investigación evidenciaron en este caso en particular, que la Terapia Racional Emotiva puede ser efectiva en el tratamiento del Trastorno de Estrés Postraumático, incluso en un Adulto Mayor – lo que generalmente no se espera. La TRE le dio al paciente las habilidades de afrontamiento cognitivo para plantear su situación desde una perspectiva en la que no se sentía acorralado y le dio posibilidades de diversas alternativas. El plantearle otras alternativas, le demostró, que lo que está haciendo hasta el momento no es lo único que puede hacer. A través de la TRE también se logró, que el paciente estructure su problema, dentro de un marco coherente que le permita analizar y comenzar a establecer soluciones viables dependiendo del peso emocional y objetivo, que determine. La autora concluyó que la aplicación de la Terapia Racional Emotiva en el tratamiento de Estrés Postraumático en un paciente adulto mayor demostró ser efectiva.

Así mismo, Hernández (2007), realizó una investigación sobre técnicas de relajación progresiva para disminuir la intensidad de estrés en encargados de guardería. El objetivo del autor fue determinar si las técnicas de relajación progresiva, son un medio para disminuir la intensidad del estrés en encargadas de una guardería. La muestra seleccionada fue tomada de la guardería Virgen del Camino, de la cual se tomaron dos grupos de 10 personas cada uno. Para conformar tanto el grupo control y el grupo experimental fueron asignadas aleatoriamente. En total fueron 20 encargadas mujeres, de guardería, que trabajan en jornada matutina y vespertina, del sector público, comprendidas entre los 25 y 45 años. El instrumento que la autora utilizó fue la Escala de Apreciación de Estrés (EAE), J.L Fernández Seara y M. Mielgo Robles; de la cual fue tomada

la Escala de Estrés Socio-Laboral (EAE-S). El principal objetivo de esta escala (EAE) es conocer cómo afectan en la persona los distintos acontecimientos de la vida. Los resultados del trabajo de investigación evidenciaron que existe una diferencia significativa a un nivel de 0.05 en la intensidad del estrés entre el Pre-test y el Post-test que presenta el grupo control de las encargadas de la guardería. Los resultados obtenidos indican que existe una diferencia significativa a un nivel de 0.05 en la intensidad del estrés entre el Pre-test y el Post-test que presenta el grupo control y el grupo experimental de las encargadas de la guardería antes y después de aplicar las técnicas de relajación progresiva. En la investigación se evidenció que todas las encargadas de la guardería estaban sometidas a altos niveles de estrés, debido a que así lo mostró la prueba que se utilizó y de alguna manera en términos prácticos también se confirmaron dichos resultados, ya que las exigencias que demanda ese puesto de trabajo son muy altas. El programa de técnicas de relajación progresiva aplicado a esta investigación también fue efectivo para disminuir la intensidad del estrés que mantenían las encargadas de la guardería, debido a que los ejercicios aplicados eran puramente para relajar la musculatura. Dado que, cinco sujetos de los diez del grupo experimental de la investigación lograron una notable mejoría en sus intensidades de estrés, la autora concluye que el Programa de técnicas de relajación progresiva, sí es efectivo en el mejoramiento para disminuir el nivel de estrés.

Por su parte, Soto (2007), realizó una investigación sobre el clima laboral y el estrés. El objetivo del autor fue determinar la influencia del clima laboral en los niveles de estrés. La muestra seleccionada fue el personal docente de ambos sexos, de 27 a 58 años de edad del colegio evangélico La Patria sección secundaria de Quetzaltenango, tomando el universo que hace un total de 60 personas. El instrumento que la autora utilizó fue la Escala de apreciación del estrés EAE. J.L Fernández Seara y M. Mielgo Robles. Por el tipo de estudio se utilizó únicamente la escala S. Que tiene como función principal el estudio del estrés en el clima laboral. Los resultados del trabajo de investigación evidenciaron una media de 68 en el estrés laboral, se determina que el personal docente del

Colegio Evangélico La Patria, en su mayoría manifiesta niveles altos de estrés, ya que la media sugerida por la prueba es de 50, este resultado definitivamente demuestra que los agentes psicosociales que el maestro afronta día con día pueden ser causantes de este resultado, cabe mencionar que en el colegio existe una clínica medica la cual se mantiene con mucha afluencia de personal, quejándose de cansancio físico y patologías comunes que podría ser la etiología el estrés laboral que se maneja en el mismo, lo que además podría ocasionar baja productividad en los empleados. La autora concluye que la mayoría de los trabajadores del Colegio Evangélico La Patria manifiesta niveles altos de estrés, ya que la media arrojada por la prueba sobre estrés administrada fue de 68 y de acuerdo a los estándares de la prueba, indica que la media normal debe ser de 50, es decir que de cincuenta para arriba se manifiestan niveles altos de estrés y de 50 para abajo los niveles de estrés se consideran bajos. El 80% del claustro de catedráticos manifestó que no existe un departamento encargado de estimular y motivar a los empleados en las actividades laborales, y esto crea un clima o ambiente desfavorable, dando como resultado trabajadores desmotivados y poco identificados con la misión y visión de la institución.

Barcárcel (2008), realizó una investigación sobre la repercusión que tiene la ergonomía en los niveles de estrés. El objetivo de la autora fue establecer el nivel de estrés que manejan las maestras de primaria dentro de un centro educativo privado de la ciudad capital y la relación con los factores ergonómicos. La muestra seleccionada fueron maestras de primaria de género femenino en edades comprendidas entre los 18 a los 31 años, está censo se realizó dentro de un centro educativo privado situado en la ciudad capital. El censo estuvo conformado por la totalidad de la población de maestras de la institución, haciendo un total de 30 maestras, las cuales pertenecen a un nivel socioeconómico medio, quienes residen en diferentes zonas de la ciudad de Guatemala. El instrumento que se utilizó fue la Escala de apreciación del Estrés (EAE), utilizando únicamente la Escala "G", dirigida a la población general, con edades comprendidas entre los 18 y 60 años. Consta de 53 elementos cuya temática abarca aspectos de salud,

relaciones humanas, estilo de vida y temas laborales o económicos. Los resultados del trabajo de investigación evidenciaron que un nivel de estrés alto el cual no se ve reflejado o en relación con su condición ergonómica ya que esta se encuentra ubicada dentro de un nivel promedio, reflejando así que las condiciones del establecimiento cumplen con las necesidades ergonómicas para desarrollar correctamente su trabajo. Por otro lado cabe mencionar que la mayoría de las maestras si manifestó dolores musculares por las posiciones en las cuales deben de trabajar, las cuales requieren que pasa la mayor parte de pie durante sus actividades diarias. La autora concluyó que el nivel de estrés que manejan las maestras de educación primaria se ve incrementado en las maestras de 28 a 31 años ya que estas son las que tienen mayor tiempo de laborar en el colegio, y según las entrevistas que se les realizaron comentan que sus responsabilidades se incrementan junto con sus necesidades que cubrir. Uno de los principales factores de estrés el cual se veía reflejado en todos los niveles observados, era el nivel socioeconómico.

Así también, García (2009) realizó una investigación sobre un programa de reducción de estrés basado en la programación neurolingüística PNL. El objetivo del autor fue determinar si es eficaz un programa de reducción del estrés basado en la PNL. La muestra seleccionada fue de 30 personas elegidas aleatoriamente quienes se dividieron en dos grupos: control y experimental. Cada uno de los grupos estuvo integrado por 15 sujetos de ambos géneros que oscilan entre los 18 y 45 años de edad, graduados a nivel diversificado y algunos de ellos con estudios universitarios. El instrumento que utilizado fue la Escala de Apreciación de Estrés EAE, utilizando únicamente la escala "S", para edades comprendidas entre 20 y 60 años de edad. Integrada por 50 elementos cuyo contenido trata del trabajo en sí mismo, contexto laboral y relación del sujeto-trabajo. Los resultados del trabajo de investigación evidenciaron que la diferencia de medias entre el pre-test y pos-test en el grupo experimental y se obtuvo un valor de $t=3.698$ con una significancia de 0.002, por lo que se puede terminar que si existió diferencia estadística entre el promedio del pre-test y pos-test, observándose una disminución después del

tratamiento que recibió este grupo. Se calculó así mismo la diferencia de medias entre el pre-test y pos-test en el grupo control y se obtuvo un valor de $t=-1.743$ con una significancia de 0.103, por que se puede determinar que no existió diferencia estadísticamente significativa entre el promedio del pretest y del pos-test de este grupo. Se han calculado las diferencias de medias entre los grupos, tanto para el pre-test como para el pos-test. En el pre-test no existió diferencia entre los grupos ($t=-0.669$, significancia =0.509), mientras que en el pos-test si existió diferencia estadísticamente significativa al obtener un valor de $t=-2.048$ con una significancia de 0.05, presentando una media más baja el grupo experimental; por lo que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula. Al analizar los resultados se puede observar que el género si es una variable que influyó en el estudio, dando como resultado una significancia del 0.488 para el género femenino siendo mayor al establecido al 0.05; por lo que no es estadísticamente significativo, sin embargo el resultado para el género masculino fue de una significancia de 0.31 siendo menor al establecido al 0.05, por lo que si hubo una diferencia estadísticamente significativa. La autora concluyó que el programa de reducción de estrés basado en la PNL favorece la disminución del nivel de estrés. Según los resultados presentados en este estudio, se concluyó que sí existió una diferencia estadísticamente significativa al nivel de 0.05 entre el nivel del pre-test y pos-test del grupo que si recibió el programa de reducción de estrés basado en la PNL y del grupo que no lo recibió.

Estos autores por sus investigaciones han encontrado que las causas del estrés son conocidas como factores estresantes y pueden ser tanto físicos como emocionales y éstos son generados interna y externamente en cada individuo. Al mismo tiempo, están de acuerdo en que algunos los métodos para reducir estrés son efectivos y los más conocidos son las técnicas de relajación, ya que llevan a la persona hacia un estado de tranquilidad, tanto emocional como física.

Por otro lado, internacionalmente se han realizado estudios sobre el estrés y sus repercusiones en el ambiente laboral.

Entre ellos, Lévano (2003), quien realizó una investigación sobre el patrón de conducta tipo A y tipo B y los estilos de afrontamiento al estrés en una muestra de personal militar. El objetivo fue identificar la relación entre el patrón de conducta Tipo A y Tipo B, con los estilos de afrontamiento al estrés. La muestra estuvo conformada por 164 militares en actividad de la Fuerza Aérea del Perú, de sexo masculino, con edades entre 30 y 60 años, que laboran en las diferentes unidades existentes. Los instrumentos que se utilizaron para realizar la investigación fueron "El Cuestionario de Conducta Tipo A – Tipo B de Eysenck y Fulker" y "El Cuestionario de Estimación del Afrontamiento (COPE). Forma disposicional, de Carver et.al. Para este análisis se trabajó con medidas de tendencia central, para obtener el perfil general de las estrategias de afrontamiento al estrés que utiliza la población estudiada. Los resultados obtenidos fueron que la sumatoria equivale a 388, la media aritmética obtenida por la población total es de 29.9, y la desviación estándar es de 5.35. De igual manera, la estrategia más utilizada por la población estudiada es la estrategia V (Apoyo social instrumental) en un porcentaje de 27.2 %; seguido, por la estrategia I (Afrontamiento activo) en un porcentaje de 22.6 % y también más de cerca por las otras estrategias de afrontamiento al estrés. De la investigación realizada se concluyó que los estilos de Afrontamiento al estrés y el patrón conductual no están asociados, es decir, son variables independientes, lo que indica que cualquier estilo de afrontamiento puede estar presente en cualquiera de los patrones conductuales, sea éste tipo A o B.

Así mismo, Hernández (2003), realizó un estudio transversal acerca del estrés y Burnout a 287 profesionales de la salud de un municipio de Habana. La muestra estuvo compuesta por médicos y enfermeros de los niveles primeros y segundo de atención, hombres y mujeres, a quienes se les aplicó el cuestionario Breve de Burnout, de Moreno, la Escala de síntomas de estrés, de Aro y el Inventario de estrés para profesionales de la salud, de Wolfgang. En los resultados se evidenció que la prevalencia de Burnout fue ligeramente superior al 30% y de síntomas de estrés de 50%. Por lo tanto el autor concluyó que el Burnout afectó fundamentalmente a las mujeres médicas de atención primaria, y el estrés a las enfermeras del mismo nivel de atención.

Por otro lado, Cruz (2003), realizó una investigación sobre el afrontamiento al estrés en personas hipertensas del Centro del Adulto Mayor de Lima Cercado. Con el estudio se pretendía identificar los recursos de afrontamiento al estrés que utilizan los adultos mayores hipertensos y no hipertensos. Para esto utilizó como muestra adultos mayores dentro del rango de 60 a 75 años de edad, que pertenecen a un Centro del Adulto Mayor de Lima Cercado de la provincia de Lima. El instrumento que se utilizó es el Inventario de Recursos de Afrontamiento (Coping Resources Inventory, CRI) elaborado por Allen L. Hammer y M. Susan Marting en 1987. Entre los resultados en la investigación el autor encontró que el recurso emocional destaca sobre los demás con una media de 45.9, en segundo lugar, el recurso social con una media de 38.8 y el recurso espiritual-filosófico con una media de 34,2; mientras los que menos destacan son el recurso cognitivo con una media de 28.96 y el recurso físico con una media de 30.3. En relación a los recursos individuales, el cognitivo tiene una media de 28.86 en hipertensos y 28.98 en no hipertensos, con un puntaje t de 0.15; el social tiene una media de 39.58 en hipertensos y 38.74 en no hipertensos, siendo su puntaje t de 0.86; el emocional de los hipertensos presenta una media de 46.28 y los no hipertensos una media de 45.86, con un puntaje t de 0.28; el espiritual-filosófico describe una media de 34.14 en hipertensos y 34.17 en no hipertensos, teniendo un t de 0.04; el físico presenta una media de 29.72 en hipertensos y 30.38 en no hipertensos, su diferencia t es de 0.74. No encontrando una diferencia significativa en todos los recursos. Por lo tanto, se concluye que los recursos de afrontamiento frente al estrés de los adultos mayores hipertensos no difieren significativamente de los adultos mayores no hipertensos, por lo tanto, estos recursos no condicionan para la presencia o permanencia de la hipertensión arterial.

En la misma línea, pero con diferente muestra, Gutiérrez (2004), realizó un estudio sobre los factores de riesgo psicosociales relacionados con estrés en los profesionales de enfermería de servicios críticos Hospital Puerto Montt. El objetivo de la investigación era determinar factores de riesgo psicosociales relacionados con estrés en los profesionales de enfermería que laboran en los servicios críticos

del Hospital. La población de estudio estuvo constituida por 19 enfermeros/as que laboraban en la Unidad de Emergencias (9) y Unidad de Cuidados Intensivos (10) del Hospital Puerto Montt, en el segundo semestre del año 2003. En el estudio se utilizó el instrumento “Inventario de clima organizacional”, validado por la psicóloga Sra. Inés Rose Fischer, en el Servicio de Pensionado del Hospital de Puerto Montt en Septiembre de 1998. La autora concluyó que el sexo femenino sin duda es un factor de riesgo para los profesionales de estos servicios, debido a que en su gran mayoría están casadas y con hijos, lo que significa una doble carga de trabajo en el hogar y en la Institución hospitalaria. Pero a su vez el estado civil en estos profesionales sería un factor protector, debido a que el total de los enfermeros/as tienen pareja estable, lo que les permite un apoyo emocional a su vez la pertenencia de hijos, les permite tener una mayor capacidad de enfrentar situaciones conflictivas, debido a la responsabilidad familiar.

Por su lado, Marty, Matías, Figueroa, Larraín y Cruz (2005), publicado en la Revista Chilena de Neuropsiquiatría, realizaron una investigación sobre la Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas con un grupo de 438 alumnos de las carreras del área salud de la Universidad de los Andes. Se utilizó como instrumento una encuesta sobre estrés. En la investigación se encontró una prevalencia de estrés de 36,3%, mayor en mujeres que en hombres ($p < 0,05$). La carrera de Medicina tiene significativamente más estrés que el resto de las carreras, en tanto Psicología la menor prevalencia ($p < 0,005$). El primer año de Medicina tiene más estrés que el resto de los cursos de la carrera ($p < 0,01$). Por último, se encontró una correlación positiva entre estrés y enfermedad infecciosa (0,05). De esto se concluyó que un importante porcentaje de estudiantes del área de salud de la UANDES tienen estrés, por lo que es importante identificarlos para ayudarlos a manejar sus consecuencias.

Así mismo, Serrano (2006), realizó una investigación sobre la adaptación psicobiológica al estrés social en una muestra de profesores: desde los cambios hormonales, cardiovasculares y psicológicos. El objetivo fue analizar el grado de

estrés laboral y burnout en una muestra de profesores, teniendo en cuenta las posibles fuentes de estrés responsables, así como las consecuencias que éste pueda provocar en los sujetos. La muestra para la investigación estuvo constituida por 49 profesores. Como instrumento se utilizó una metodología longitudinal (2 evaluaciones durante un curso académico), que midió los indicadores psicobiológicos de estrés durante 2 jornadas laborales. Entre los resultados y las conclusiones se encontró que los profesores de la muestra estudiada no presentan una situación de tensión laboral patológica, aunque sí que hay una mayor percepción de presión al final de curso, junto a un incremento en la tensión laboral y hay diferencias de género respecto a la forma de experimentar el estrés laboral en profesores, especialmente en la frecuencia cardíaca, donde los hombres presentan una reactividad superior al estrés diario que las mujeres.

Por otro lado, Zárate, Montero y Gutiérrez (2006), realizaron una investigación sobre la relación entre el estrés parental y el del niño preescolar. Se seleccionó una muestra de 139 padres de familia cuyos hijos asistían a 8 escuelas de nivel preescolar. Los hijos de estos padres fueron: 65 niñas y 74 niños en edades entre 4 y 6 años. Para obtener la información de la investigación se utilizó el Índice de Estrés Parental (IEP) de Abidin (1990). Entre los resultados se encontró que el estrato socioeconómico influye en la expresión del estrés del padre o la madre y que mientras mayor edad tienen los niños, el nivel de estrés es mayor; también se encontró una fuerte relación entre el estrés de los padres y el de los niños al estudiar la asociación del estrés producto de las características del niño con el estrés percibido por el padre en relación a sus propias características y situaciones de vida, se pudo constatar que había una relación ($r=0.61$), que indica que conforme el nivel de estrés del niño tiende a aumentar, lo hace también el nivel del padre. Los autores concluyeron que existen asociaciones tanto en el estrés del niño como en el de los padres, observándose un alto nivel de estrés en general, así como el incremento del estrés de los padres respecto de un menor estrato socioeconómico.

Por otra parte, Peralta (2008) realizó una investigación sobre manifestaciones del acoso laboral, Mobbing y síntomas asociados al estrés post-traumático. El objetivo fue describir el acoso laboral, identificar sus manifestaciones, causas y consecuencias y presentar las situaciones de estrés. Para la investigación se realizó una entrevista individual en profundidad que contenía preguntas abiertas en donde se entrevistó a 3 sujetos de diferentes empresas. Este artículo de la investigación describe los factores asociados al acoso laboral, entendido como una situación de trabajo en la que una persona se encuentra expuesta a actos en contra de su dignidad. A partir del análisis cualitativo de la información, los resultados señalaron que la exposición al acoso laboral genera síntomas asociados con el estrés. Se concluyó que una de las formas de apoyo a las víctimas empieza con la comprensión que puedan lograr a partir de narrar lo que sienten.

También Herrera (2008), realizó una investigación sobre el estrés familiar y su tratamiento en psicología. El objetivo de analizar la importancia del estudio del estrés que puede generar a las familias el afrontamiento a los diferentes eventos vitales que atraviesan. El instrumento utilizado fue el Instrumento de Repercusión Familiar (IRFA), elaborada y validada por la autora de este trabajo y la MsC. *González B.I.* y publicada en la Revista Cubana de Medicina General Integral 18(2) del año 2002. Según esta investigación, la teoría de finales de la década del 40 conocida como el modelo ABC-X de *Reuben Hill*, quien enfoca la sucesión de eventos de respuesta a una crisis familiar de la manera siguiente: la A es el evento estresor, hecho generalmente de aparición brusca y con magnitud suficiente para provocar cambios en el sistema familiar. B son los recursos familiares o fortalezas, y la C el significado atribuido por la familia al evento estresante. La interacción de estos elementos lleva al desenlace que es la crisis X. La crisis familiar para este autor implica, alteración y desequilibrio en el sistema familiar, e insiste en resaltar que no es lo mismo la crisis que el estrés que ésta pueda provocar, dado que existen familias que toleran mejor el estrés que otras, y que el estrés por sí mismo no tiene connotación negativa; sólo cuando aparecen síntomas de alteración del equilibrio familiar y esta se torna disfuncional, se puede

hablar entonces de una crisis. Otro modelo teórico es el modelo doble ABCX de estresores y tensiones familiares de *Mc Cubbin y Patterson*, que fue elaborado a partir del anteriormente descrito por *Hill*, pero se añade una doble A, que significa la acumulación de eventos estresantes previos al evento vital. La hipótesis central de este autor plantea que la acumulación de tensiones y estresores familiares al punto de sobrepasar la capacidad de ajuste del sistema familiar, lo hace entrar en crisis, y está asociada con el deterioro del funcionamiento familiar y del bienestar de sus miembros. También se encuentra el modelo teórico desarrollado por *P.G. Boss*, quien define el estrés familiar como "el estado de tensión que surge en las familias cuando el estado de desequilibrio de estas es alterado por sus transiciones a través del ciclo vital", acentuando que el estrés es un cambio que no tiene en sí connotaciones positivas ni negativas, y que todas las familias deben enfrentar situaciones de estrés de manera permanente. *Boss* considera que en el estrés familiar intervienen componentes externos de la familia, como pueden ser el momento histórico social en que esta se desarrolla, la cultura de la familia y el contexto económico; así como también, componentes internos del sistema familiar, como la estructura, la dinámica interna de su funcionamiento, el sistema de creencias y valores y la percepción del evento estresante. Como conclusión, es importante destacar que la repercusión familiar de estos eventos y el estrés que éstos generen, tendrán una relación directa con el significado que la familia les asigne, aunque es indiscutible que de todos modos el afrontamiento a los eventos producirá de alguna manera un impacto en su equilibrio.

Como se observa en las investigaciones presentadas, a lo largo del tiempo se han realizado varios estudios tanto del estrés como del estrés laboral, los efectos y consecuencias que este tiene, pero no existe uno directamente enfocado en el uso de la Terapia Racional Emotiva para disminuir los niveles de estrés que presentan los docentes, de ahí la importancia que tiene este estudio en el campo de la Psicología Clínica. En su mayoría los autores antes mencionados concluyeron que el ambiente laboral, la falta de motivación, el nivel socioeconómico de las personas, la presión a la que se ven sometidos son algunos de los influyentes a

generar estrés en las personas trabajadoras. También se concluyó que las técnicas de relajación sí son efectivas en la disminución de estrés en el ámbito laboral. De la misma manera se concluye que el estrés que se manifiesta en las personas por las presiones laborales pueden llegar a causar daños emocionales, físicos y de salud.

1.1 Estrés

La Organización Mundial de la Salud, O.M.S. (1999), refirió que el estrés es un conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción. Para Lazarus y Folkman (1986) sería una respuesta psicológica como resultado de la relación entre el individuo y su ambiente, que es percibido como amenazante, que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar.

González (1998), mencionó que no hay nada peor contra el autocontrol personal que estar estresado. El estrés puede afectar significativamente a las personas. Produce alteraciones en la personalidad (sistema afectivo-emocional), en la cognición y puede ser reflejado en afecciones corporales cuando la demanda externa excede los recursos disponibles. Fisiológicamente la persona puede experimentar cambios en su organismo. Las pupilas se agrandan, el oído se agudiza, los músculos se tensan, las frecuencias cardíaca y respiratoria aumentan de manera que la sangre es bombeada en forma más abundante y rápida para aumentar la llegada de oxígeno a las células y favorecer la demanda de las respuestas al peligro. Para ello la sangre es dirigida a áreas prioritarias, como lo son corazón, pulmones, riñones, hígado, músculos grandes y el cerebro. Las funciones no prioritarias en ese momento, como la digestión y circulación periférica son disminuidas en forma dramática.

Con respecto a la etiología del estrés, Melgosa (1999) estableció dos componentes principales, los agentes estresantes o estresores y la respuesta al estrés. Los agentes estresores son aquellas circunstancias que se encuentran en el entorno que rodea a los individuos y que produce situaciones de estrés. Estos

pueden ser de índole grupal, individual y organizacional. Las respuestas al estrés son las reacciones que el individuo tiene ante los factores que lo originan. Según el autor estas reacciones pueden ser de dos formas: como una respuesta en armonía adecuada con la demanda que se presenta y como respuesta negativa, insuficiente o exagerada en relación con la demanda planteada. Esta última es la que dispara un generador de desadaptación y de malestar en la persona.

El mismo autor indicó que desde que aparece primer indicio de estrés en el individuo, hasta que alcanza su máximo efecto, se van desarrollando una serie de etapas, durante las cuales se puede detener la acción que el estrés genera o permitir que éste se desarrolle plenamente hasta llegar a las consecuencias del mismo. En la primera etapa, denominada fase de alarma, el individuo percibe claramente la presencia de un agente estresor. Una vez que se percibe la situación que genera estrés, éste puede enfrentarla y resolverla; pero si ocurre lo contrario, la fase de alarma se prolonga disminuyendo su capacidad de respuesta y la persona termina llegando a la fase de agotamiento. En esta fase de agotamiento se produce una disminución progresiva en el organismo, la cual conduce a un estado de deterioro que se caracteriza por la presencia de fatiga, ansiedad y depresión.

Existen diferentes formas de afrontar el estrés antes mencionado que a continuación se discutirán.

1.1.1 Estrategias de afrontamiento

Lazarus y Folkman (1986) mencionaron que dentro de las estrategias de afrontamiento se puede encontrar un grupo que está constituido por los procesos cognitivos. Estos están encargados de disminuir el grado de trastorno emocional e incluyen estrategias como la evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas y la extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos. Estas estrategias están derivadas de las teorías e investigaciones que los autores realizaron sobre los procesos defensivos y se

utilizan prácticamente en todo tipo de interacción estresante. También mencionaron que existen estrategias de afrontamiento que van dirigidas a la emoción. A diferencia de las estrategias cognitivas, estas no cambian directamente el significado del acontecimiento como lo hacen las reevaluaciones cognitivas. Los procesos dirigidos a la emoción no pueden cambiar el significado de una situación estresante, esto sin distorsionar la realidad; sin embargo se debe tener en cuenta la cuestión de la autodecepción al utilizar el afrontamiento dirigido a la emoción. Esto permite al sujeto conservar la esperanza y el optimismo, para negar el hecho, para no vernos en la necesidad de aceptar lo peor, para actuar como si lo ocurrido no nos importara. Estos procesos conducen por si mismos a una interpretación de autodecepción o de distorsión de la realidad (Lazarus y Folkman, 1986).

En el afrontamiento las personas utilizan sus recursos personales para dominar un problema, vencer o evitar un obstáculo. Diferentes estrategias de afrontamiento son eficaces para cada tipo de situación. Las habilidades de afrontamiento que las personas poseen para las diferentes experiencias de la vida tiene influencia sobre la cantidad de estrés que sienten y cómo lo manejan. La experiencia y el éxito para manejar situaciones parecidas, la confianza en sí mismo, las bases solidas y la capacidad para permanecer tranquilo, contribuyen a valorar en forma realista las situaciones y las respuestas que se den (Sarason y Sarason, 2006).

Los recursos de que dispone una persona para hacerle frente a las situaciones o acontecimientos estresantes son diversos. Lazarus y Folkman (1986) señalan los siguientes: Materiales y economía, vitales como la salud y energía, psicológicos y creencias positivas, técnicas de solución de problemas, habilidades sociales y apoyo social.

1.1.2 Aspectos fisiológicos

El cuerpo humano ha evolucionado a lo largo de la historia para poder enfrentarse a amenazas, movilizándose y luego descargándolas, pero el medio en el que

actualmente vivimos ha cambiado a tal grado que, una vez movilizado, nuestro cuerpo no es capaz de cumplir con las instrucciones para atacar o huir de ciertas situaciones. Nuestra sociedad, por lo general, no permite que se realice una pelea física o escapar cuando se encaran los estresores, pero tampoco los elimina, de forma que se logre una relajación.

Para Gerrig, Zimbardo y Dávila (2005) las reacciones fisiológicas ante el estrés son respuestas internas, automáticas y predecibles, relacionadas con las que por lo general no tienen un control consciente. En este tema, Fontana (1992) refirió que cada una de las reacciones corporales ante las exigencias del medio en el que se desenvuelve el individuo es útil en sí misma. Éstas permiten que el cuerpo se adapte para que responda a los desafíos que el individuo enfrenta. Esta respuesta indica que no ocurre conscientemente, sino que es automática ya que se origina en sistema nervioso central; es el organismo quien reconoce la necesidad de una respuesta y la produce sin que alguien le indique que lo haga.

El autor indicó que en el curso de esta respuesta, sucede gran cantidad de reacciones dentro del cuerpo, cada una ejecutando una función específica para que el individuo se adapte y pueda enfrentar el desafío que se le presenta. El conflicto aquí es que esas reacciones pueden dañar al organismo, si se les permite continuar durante un período largo de tiempo. Estas están planeadas por naturaleza como reacciones inmediatas, de corta duración, diseñadas para que desaparezcan tan pronto como ha pasado la situación conflictiva.

Fontana (1992) describió los aspectos principales de la respuesta del organismo al estrés, y el daño que cada uno de estos puede infligir si continua por mucho tiempo. Estas respuestas son mecanismos fisiológicos que se originan ante la percepción de una situación amenazante. En primer lugar menciona los movilizadores de energía. Los describe como los que proporcionan al cuerpo la energía necesaria para pelear y huir de la situación estresante. Entre estos movilizadores se encuentra la liberación de adrenalina y noradrenalina, la liberación de hormonas tiroideas y la liberación de colesterol. La liberación de adrenalina y Noradrenalina secretadas por las glándulas suprarrenales al torrente

sanguíneo. Éstas actúan como estimulantes poderosos, aceleran los reflejos, incrementan el ritmo cardíaco y la presión arterial. Elevan la concentración de azúcar en la sangre y aceleran el metabolismo. Por el contrario, si todo esto no se reduce a una acción instantánea, las consecuencias a largo plazo pueden incluir trastornos cardiovasculares, daño al riñón y trastorno de la concentración de azúcar en la sangre.

La liberación de hormonas tiroideas secretadas por la glándula tiroidea al torrente sanguíneo, aumentan aún más el metabolismo, por consiguiente, suben el nivel en que la energía puede ser consumida y transformada en actividad física. Si esto ocurre en exceso y la aceleración del metabolismo continúa por mucho tiempo, produce agotamiento, pérdida de peso y por último un colapso físico.

La liberación de colesterol secretado por el hígado al torrente sanguíneo, provoca en el organismo un incremento en los niveles de energía ayudando a la función muscular. Como consecuencia, la concentración permanente elevada se correlaciona con un riesgo muy alto de arteriosclerosis, factor principal en los ataques y la enfermedad cardíaca.

En segundo lugar Fontana (1992) menciona los sistemas de apoyo de energía. Los define como las diversas funciones corporales que están en alerta para propiciar respuestas ante la situación amenazante y así movilizar la energía. Entre estas funciones se encuentra la supresión de la función digestiva, la reacción de la piel, la función de los pulmones.

La supresión de la función digestiva, permite que la sangre se desvíe del estómago y pueda ser utilizada en los pulmones y los músculos. Si esto se prolonga, puede causar problemas estomacales y trastornos digestivos

En lo que se refiere a la reacción de la piel, la sangre se desvía de la superficie de la piel para ser utilizada en otra parte, mientras que simultáneamente se produce sudor para ayudar a enfriar los músculos sobrecargados por la afluencia de la energía en el cuerpo. Por el contrario, la piel necesita su suministro de sangre

para permanecer saludable, y la sudoración excesiva no solo es antisocial, trastorna el termostato natural del cuerpo.

El paso de aire en los pulmones dilatados, permite que la sangre tome más oxígeno, un proceso auxiliado por el aumento en el ritmo de la respiración.

En tercer lugar el autor menciona los auxiliares para la concentración como un medio que ayuda a controlar y eliminar las distracciones indeseadas. Estos mecanismos fisiológicos como la liberación de endorfinas provenientes del hipotálamo al torrente sanguíneo, actúan como analgésicos naturales y reducen la sensibilidad a los daños corporales tales como contusiones y heridas. Como consecuencia, la reducción de las endorfinas, nos deja más sensibles a los dolores ordinarios como los de cabeza y espalda.

La liberación de cortisona secretada por las glándulas suprarrenales al torrente sanguíneo, ayuda a suprimir las reacciones alérgicas que podrían interferir la respiración. Esto puede llevar a la disminución de las reacciones inmunitarias del cuerpo a todo tipo de infecciones y puede incrementar el riesgo de una úlcera péptica.

Los sentidos se agudizan y el desempeño mental mejora, produciendo un mejor funcionamiento a corto plazo. Esto arriba de ciertos límites, o si se prolonga demasiado, se invierten los efectos y disminuyen las respuestas sensoriales y mentales.

Disminución de producción de hormonas sexuales. Esto evita la desviación de la energía o de la atención hacia la excitación sexual y reduce las distracciones potenciales consecutivas al embarazo. Cuando la reducción de la producción hormonal se prolonga, puede provocar impotencia, frigidez, esterilidad, entre otros problemas sexuales.

Finalmente menciona los mecanismos fisiológicos que funcionan como reacciones defensivas. Los vasos sanguíneos se contraen y la sangre se espesa. La sangre fluye más despacio y se coagula con mayor rapidez en caso de que se sufran

heridas. Como consecuencia de esto, el corazón tiene que trabajar mas fuerte para forzar la circulación de la sangre espesa a través de las arterias y venas estrechas, aumentando tanto la carga que tiene, como las probabilidades de formación de coágulos e incrementando el riesgo de enfermedades cardiacas.

1.1.3 Aspectos Psicológicos

Fontana (1992) refirió que los efectos del estrés los podemos clasificar en función de que las consecuencias sean psicológicas, comportamentales, físicas y sobre los centros de enseñanza.

Con respectos a las consecuencias psicológicas y de comportamiento; mencionó como efectos negativos la reocupación excesiva, incapacidad para tomar decisiones, sensación de confusión, incapacidad para concentrarse, dificultad para mantener la atención, sentimientos de falta de control, sensación de desorientación, frecuentes olvidos, bloqueos mentales, hipersensibilidad a las críticas y mal humor.

En referencia a los trastornos psicológicos, mencionó el trastorno del sueño, la ansiedad, los miedos y las fobias, la adicción a drogas y alcohol, depresión y otros trastornos afectivos, alteración de las conductas de alimentación y trastornos de personalidad.

Aspectos emocionales del estrés excesivo	Efectos en las personas
Aumento de la tensión física y psicológica	Disminución de la capacidad para relajar el tono muscular, sentirse bien y

	detener las preocupaciones y la ansiedad.
Aumento de hipocondría	Las enfermedades imaginadas se agregan a los malestares reales causados por el estrés, con esto desaparece la sensación de la salud y bienestar
Cambios en los rasgos de personalidad	Las personas pulcras y cuidadosas pueden volverse desaseadas y descuidadas, las personas preocupadas, indiferentes y las personas permisivas, autoritarias.
Aumento de los problemas de personalidad	Empeora la ansiedad, la sobre sensibilidad, la defensiva y la hostilidad existente.
Debilitamiento de las restricciones morales y emocionales	Se debilitan los códigos de conducta y el control de los impulsos sexuales, se da un aumento de las explosiones emocionales.
Aparecen la depresión y la impotencia	El ánimo se deprime y surge una sensación de impotencia para influir en los acontecimientos o en los propios sentimientos acerca de ellos y de uno mismo.
Pérdida repentina de la autoestima	Aparecen sentimientos de incompetencia y de autodesvaloración.

Tomado de Fontana (1992).

1.2 Deterioro cognitivo y cerebral

Con respecto al deterioro cognitivo y cerebral, Cano (2002) mencionó que inicialmente el estrés puede dinamizar la actividad del individuo provocando un proceso de incremento de recursos que hacen aumentar la productividad. Para realizar tareas complejas, o para aumentar la velocidad en tareas simples, se necesita un cierto grado de activación. Sin embargo, cuando este proceso de activación es muy intenso o se mantiene por mucho tiempo, los recursos se agotan y el cansancio ataca al organismo. El autor explicó que ante un exceso de activación se dificulta la realización de dichas actividades. Por lo tanto se concluye que las consecuencias negativas del estrés son múltiples, tanto sobre la salud, como en el deterioro cognitivo y el rendimiento.

Así mismo, Fontana (1992), refirió que los efectos cognoscitivos del estrés excesivo pueden provocar un decremento del período de la concentración y atención; dificultades para mantener la concentración y disminución de la capacidad de observación. Mencionó el aumento de la distractibilidad, con frecuencia se pierde el hilo de lo que se está pensando o diciendo, incluso a media frase. El deterioro de la memoria a corto y largo plazo; el periodo de la memoria se reduce. Disminuyen el recuerdo y el reconocimiento aun de material familiar. La velocidad de respuesta se vuelve impredecible, la velocidad real de respuesta se reduce; los intentos de compensarla pueden conducir a decisiones apresuradas.

Esta dinámica propicia un aumento de la frecuencia de errores, como resultado de todo lo anterior, se incrementan los errores en las tareas cognoscitivas y de manipulación. Las decisiones se vuelven inciertas. El deterioro de la capacidad de organización y de la planeación a largo plazo: la persona no puede evaluar con precisión las condiciones existentes ni ver sus consecuencias. En la persona se manifiesta el aumento de los delirios y de los trastornos del pensamiento: la prueba de realidad es menos eficaz, se pierde objetividad y capacidad de crítica, los patrones de pensamiento se vuelven confusos e irracionales.

Así, Fontana (1992) hace referencia a efectos conductuales generales del estrés como el aumento de los problemas del habla, aumentan la tartamudez, el farfuleo y la vacilación existentes; pueden aparecer en personas que antes no estaban afectadas; la disminución de los intereses y el entusiasmo, los objetivos y las metas vitales se olvidan. Se dejan de lado los pasatiempos. Es probable que la persona se deshaga de pertenencias estimadas.

Aumento del ausentismo: por medio de enfermedades reales o imaginarias, o de excusas inventadas, los retardos o la falta al trabajo se vuelven un problema para la persona. Se hace presente también el aumento del consumo de drogas; es más evidente el consumo de alcohol, cafeína, nicotina y otras drogas prescritas o ilegales.

Se percibe en las personas el descenso de los niveles de energía: los niveles de energía caen o pueden fluctuar de manera considerable de un día a otro sin ninguna razón evidente. Se ignora la nueva información: se rechaza a los nuevos reglamentos o cambios aunque potencialmente sean muy útiles. Las responsabilidades se depositan en los demás, aumenta la tendencia a trazar nuevos límites, excluyendo a las obligaciones desagradables de nuestra propia esfera de actividades. La persona llega a aparentar patrones de conducta excéntricos: surgen manierismos extraños; conducta impredecible y nada característica (Fontana 1992).

1.3 Factores de protección y vulnerabilidad frente al estrés

Según un artículo de Psicología Integradora, la debilidad orgánica, psicológica y social de la persona generan vulnerabilidad ante los diferentes grados de estrés, ocasionando disturbios importantes. En estos casos bajan los niveles de tolerancia a más de la mitad de lo esperado.

El cuerpo no llega a reponer aquellas células muertas o restablecer los niveles de

neurotransmisores cerebrales. Ocurre un declive en la energía. La lucha del cuerpo por mantenerse sano a pesar del desgaste es una "gran fuente" de estrés. Determinados cambios producen el efecto de estrés a lo largo de cierto tiempo. Algunos se siguen sintiendo aún después de un año después del incidente.

Los conceptos de vulnerabilidad y mecanismo protector han sido definidos por Rutter, (citado por Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla, 1997) como la capacidad de modificar las respuestas que tienen las personas frente a las situaciones de riesgo. El concepto de vulnerabilidad da cuenta, de alguna forma, de una intensificación de la reacción frente a estímulos que en circunstancias normales conduce a una desadaptación. Lo contrario ocurre en las circunstancias en las cuales actúa un factor de atenuación el que es considerado como mecanismo protector. De esto se desprende que vulnerabilidad y mecanismo protector, más que conceptos diferentes constituyen el polo negativo o positivo de uno mismo. Lo esencial de ambos conceptos, es que son sólo evidentes en combinación con alguna variable de riesgo.

De acuerdo a Radke-Yarrow y Sherman, citado por Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla (1997), al revisar el concepto teórico de vulnerabilidad quedan, dos aspectos a precisar. Uno de éstos es la necesidad de hacer distinciones al interior de este concepto. Es así como, una alternativa es entender vulnerabilidad como un fenómeno perceptible en el cual un cierto nivel de estrés, resulta en conductas desadaptativas. Por otra parte, el concepto de vulnerabilidad alude a una dimensión continua del comportamiento que se mueve desde una adaptación más exitosa al estrés, a una menos exitosa. El segundo aspecto a precisar, tiene que ver con el significado de los conceptos de riesgo y de factores protectores. Las autoras se preguntan si estos conceptos deben ser considerados universales, o si más bien están ligados a las características de las personas. Esto se dice en relación con el hecho de que el significado que cobra para distintas personas un determinado acontecimiento estresor, es dependiente de las capacidades cognitivas y emocionales de cada una de ellas. Según las autoras, es necesario

considerar las características de las personas para lograr una adecuada comprensión de los factores y/o procesos que ya sea las protegen o bien aumentan su vulnerabilidad.

1.4 Estrés Laboral

El estrés laboral es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y expresiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación. Aunque el estrés puede producirse en situaciones laborales muy diversas a menudo se agrava cuando el empleado siente que no recibe suficiente apoyo de sus supervisores y colegas y cuando tiene un control limitado sobre su trabajo o la forma en que puede hacerse frente a las exigencias y presiones laborales (Organización del trabajo y el estrés 2004). De igual manera, el estrés es considerado uno de los problemas más graves de salud que afectan a la sociedad hoy en día. Esto se debe a que perjudica a los trabajadores en los diferentes niveles y puede provocar incapacidad física o mental en el desarrollo de las actividades diarias. En el ámbito laboral, el estrés se percibe como un desequilibrio entre las demandas profesionales y la capacidad de las personas para llevarlas a cabo; el cual se genera por una serie de fenómenos que suceden en el organismo del trabajador con la participación de algunos estresores, los cuales pueden llegar hasta afectar la salud del trabajador.

La Organización Mundial de la Salud, OMS (1999) define el estrés laboral como la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación.

Para Peiro (1999) la realidad laboral es muy variada. El autor mencionó que existen actividades laborales que no proporcionan a las personas oportunidades de desarrollo. En muchos casos condiciones de trabajo no garantizan la

seguridad o no satisfacen adecuadamente las necesidades sociales de la persona. El hecho es que, en unas u otras condiciones, la mayor parte de las personas emplean una buena parte de su vida en actividades laborales; primero, preparándose para ello, después en su ejecución.

Así mismo, González (1998) mencionó que el ambiente laboral es una de las circunstancias que condicionan la vida de los seres humanos. Refirió el autor que con la actividad laboral las personas generan una sintonía positiva, en caso contrario el trabajo puede llegar a producir estrés y malestar. Es normal que exista un cierto nivel de conflicto en el ambiente laboral, ya que esto es inevitable; sin embargo el nivel de conflicto debería ser tolerable para las personas, el autor se refiere a que en todo ambiente laboral existe cierto conflicto que no puede eliminarse por complemento, sin embargo estos conflictos no deberían de ser perturbadores para la salud y el bienestar de los trabajadores, de esta manera el ambiente laboral sería agradable y saludable para sus trabajadores.

El estrés laboral es un problema que actualmente ataca a muchas personas debido a las múltiples actividades que deben realizar, algunas causas de este se mencionan a continuación.

1.4.1 Causas del estrés laboral

Existen varias teorías que explican la génesis del estrés laboral. Para Melgosa (1999), este puede ser considerado como de naturaleza externa o interna, por lo que se puede originar de los agentes ambientales o externos son excesivamente fuertes. Como experiencia puede ser vivida aun por los individuos mejor capacitados. Cuando un individuo es muy frágil psicológicamente aunque los agentes estresantes sean suaves, le provocaran malestar. Peiró (1993), agregó a la discusión del origen del estrés laboral, las diferencias individuales. El autor explicó que en los individuos existen diferentes características de personalidad, patrones de conducta y estilos cognitivos relevantes que permiten predecir las

consecuencias de determinados estresores del ambiente laboral en la vida de cada individuo.

Así mismo, Cano (2002), refirió que en cualquier situación o condición en el que el individuo se vea presionado en su actividad laboral puede provocar una reacción de estrés. Incluso, en ocasiones, aunque la situación objetivamente no sea muy estresante, si un individuo interpreta dicha situación como un peligro, o como una amenaza potencial, surgirá la reacción de estrés en el cuerpo.

La organización del trabajo y el estrés (2004), refirió que el trabajo que produce más estrés en los individuos, es aquel en que las exigencias y presiones superan las capacidades y conocimientos del trabajador, existen pocas oportunidades de tomar decisiones, o ejercer control, y el apoyo que se recibe de las autoridades, compañeros y demás es escaso.

Cuanto más se ajusten los conocimientos y capacidades del trabajador a las exigencias que demanda el trabajo, cuando el trabajador se vea más involucrado, identificado y apoyado por las personas que trabajan con él, cuanto el control que el trabajador ejerce en su trabajo y la forma en que lo realiza y más participe en las decisiones que corresponden a su actividad, menor será la posibilidad que se genere estrés en él.

1.4.2 Efectos Psicosociales

Moreno (s/f) refirió que la organización actual del trabajo, está sufriendo cambios importantes que no son ajenos a la seguridad y salud del trabajador. La terciarización, el envejecimiento, la subcontratación creciente, el contrato temporal, el trabajo polivalente o borroso, el crecimiento de la economía sumergida y otros fenómenos característicos del trabajo actual, afectan a las conductas laborales, crean incertidumbre, generan tensión, provocan agobios, acentúan la competitividad interna, aumentan el aislamiento e inducen estado de ánimo negativos y de agotamiento emocional al final de la jornada de trabajo. Todos ellos son riesgos psicosociales cuyos efectos, a corto plazo, son las conductas

inseguras y a largo plazo sus consecuencias es el aumento de la vulnerabilidad del organismo, y la propensión a las enfermedades relacionadas con el trabajo, a pesar de las condiciones ambientales mejor cuidadas. Por esa razón el riesgo derivado de las condiciones psicosociales es tanto directo como indirecto.

1.4.3 Síntomas y efectos del estrés laboral

El estrés supone una reacción compleja a nivel psicológico, social y biológico. (Cano, 2002) indicó que la mayor parte de los cambios a nivel biológico que se producen en el organismo cuando este se somete a una reacción de estrés que no son perceptibles para el ser humano. Sin embargo, a nivel psicológico muchos síntomas que son producidos por el estrés pueden ser fácilmente identificados por el mismo individuo que está sufriendo dichos cambios. La frecuente reacción cuando el individuo se encuentra a reacciones de estrés es la ansiedad. El estrés, además de la ansiedad, puede producir enfado, ira, irritabilidad, tristeza, depresión y otras reacciones emocionales. Pero además de estas reacciones emocionales podemos identificar otros síntomas como el agotamiento físico y la falta de rendimiento. Si el estrés es muy intenso y se prolonga por mucho tiempo, puede llegar a producir enfermedades físicas y desordenes mentales en los individuos.

Algunas consecuencias del estrés laboral sobre el comportamiento son: Cambios en los hábitos alimentarios, falta de ejercicio físico, abandono de actividades sociales, sensación de estar enfermo y utilización excesiva de servicios de salud, cambios generales en la forma de vida, comportamientos antisociales, disfunciones en las relaciones personales y sexuales, depresión y suicidio.

En el ámbito laboral las consecuencias pueden ser: Absentismo, bajo rendimiento cuantitativo y cualitativo, incremento del número de accidentes, conflictos interpersonales y comportamientos inseguros.

Otros síntomas según Cano (2002) son a nivel cognitivo-subjetivo como preocupación, temor, inseguridad, dificultad para decidir, miedo, pensamientos negativos sobre uno mismo, pensamientos negativos sobre nuestra actuación ante los otros, temor a que se den cuenta de nuestras dificultades, temor a la pérdida del control, dificultades para pensar, estudiar, o concentrarse, etc. A nivel fisiológico con síntomas como sudoración, tensión muscular, palpitaciones, taquicardia, temblor, molestias en el estómago, otras molestias gástricas, dificultades respiratorias, sequedad de boca, dificultades para tragar, dolores de cabeza, mareo, náuseas, molestias en el estómago, tiritar, etc. A nivel motor u observable, como la evitación de situaciones temidas, fumar, comer o beber en exceso, intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse, etc.), ir de un lado para otro sin una finalidad concreta, tartamudear, llorar, quedarse paralizado, etc.

Según la Organización Mundial de la Salud (2004), el estrés laboral puede dar lugar a comportamientos disfuncionales y no habituales en el trabajo y contribuir a la mala salud física y mental del individuo. En casos extremos, el estrés prolongado a los acontecimientos laborales traumáticos pueden originar problemas psicológicos y propiciar trastornos psiquiátricos que desemboquen en la inasistencia al trabajo e impidan que el empleado pueda volver a trabajar. Cuando el individuo está bajo estrés le resulta difícil mantener un equilibrio saludable entre la vida laboral y la vida no profesional; al mismo tiempo, pueden abandonarse a actividades poco saludables como el consumo de tabaco, alcohol y drogas como anteriormente mencionaron otros autores.

1.5 Control y prevención del estrés laboral

Según la organización del trabajo y el estrés (2004) el riesgo del estrés laboral puede reducirse de diferentes formas: 1. Prevención primaria en donde se trata de reducir el estrés a través de la ergonomía, definición del puesto de trabajo y diseño ambiental y perfeccionamiento de la organización y de la gestión. 2.

Prevención secundaria que se basa en la educación y capacitación de los trabajadores. 3. Prevención terciaria, desarrollo de sistemas de gestión más sensibles y con mayor capacidad de respuesta y mejora de la presentación de servicios de salud ocupacional.

1.6 Terapia Racional Emotiva

Ellis y Grieger (1981), mencionaron que las personas tienen miles de ideas irracionales y filosofías propias que inventan de forma creativa, estas personas las mantienen dogmáticamente y se perturban de forma ilógica por tenerlas.

Ellis y Blau (2000), señalaron que el ser humano tiene cuatro procesos básicos que se interrelacionan entre sí: la percepción, el movimiento, el pensamiento y la emoción. El pensamiento puede consistir en cambios bioeléctricos en las células cerebrales, y además componerse de la comprensión, el aprendizaje, la solución de problemas y procesos biológicos similares. La emoción puede definirse como un estado excepcionalmente complejo de la respuesta humana que se relaciona integralmente con todos los demás procesos perceptuales.

Ellis (1999) refirió que el ABC de la REBT en su forma original y precisa, la persona vive inmersa en su contexto tanto físico como social. A menudo persiguen en su vida metas o propósitos: permanecer vivos, en movimiento y disfrutar, disfrutar de la vida tanto solitario como en colectividad, mantener relaciones de intimidad con determinadas personas, hallar un sentido a la vida a través de la educación y la experiencia, inventar y llevar a cabo objetivos que vislumbren una vocación y disfrutar del ocio y el juego.

Pero con frecuencia al perseguir estas metas se encuentran con un acontecimiento o experiencia activadora o adversidad (A) que les bloquea y les hace sentirse fracasados, verse rechazados o les lleva a experimentar incomodidad.

Cuando este acontecimiento activador (A) desafortunado ocurre, las personas cuentan con la opción de experimentar una consecuencia (C) saludable y útil como ocurriría si sintieran lástima, decepción o una cierta frustración. Pero también pueden optar por sentir consecuencias destructivas o no saludables (C), como una grave ansiedad, depresión o cólera. De igual forma cuando experimentan (A), se encuentran ante la posibilidad de elegir entre diversas maneras para ayudarse a sí mismos a salir de aquella situación o bien buscar manera para mejorarla (C).

El mismo autor mencionó que hay personas que optan por generar una consecuencia beneficiosa cuando se les presenta un (A) desagradable, están apelando en gran medida a sus creencias (B) sobre A. Por lo general optaran por determinadas creencias irracionales (RB) lo cual los llevará a reaccionar con conductas y sentimientos disfuncionales y destructivos ante C.

Con el modelo del ABC, Ellis explicó su teoría.

A	B	C
Acontecimiento Activador Consecuencias	Sistema de Creencias	
(situaciones)	(pensamientos) Conductas)	(Emociones,

“A” Representa el acontecimiento activador, suceso o situación. Puede ser una situación o acontecimiento externo o un suceso interno (pensamiento, imagen, fantasía, conducta, sensación, etc.)

“B” Representa en principio al sistema de creencias, pero puede considerarse que incluye todo el contenido del sistema cognitivo: pensamientos, recuerdos, imágenes supuestos, inferencias, concepto o imagen de sí, atribuciones, normas, sistema de valores, esquemas, filosofía de vida, etc.

Las creencias “B” racionales son aquellas que pueden apoyarse en una coherencia lógica, una verificación en la realidad, una eficacia, son deseos preferenciales, flexibles y ayudan a lograr metas o propósitos.

Las creencias irracionales “B” son aquellas que no pueden apoyarse en una coherencia lógica, una verificación en la realidad, una eficacia o utilidad practica, estas son demandantes, intolerantes, de baja tolerancia a la frustración y absolutistas.

“C” Representa la consecuencia o reacción en ocasión de la situación “A”. La “C” puede ser de tipo emotivo o conductual.

Las creencias irracionales que las personas mantienen y que ayudan a crear sentimientos y acciones que sabotean su posibilidad de afrontamiento de un determinado (A) desagradable, suelen consistir en afirmaciones absolutistas del tipo *debería de, tendría que, tengo que*, además de las lógicas pero destructivas y denigrantes irracionalidades que por lo general acompañan a estos “debo”. Las 3 afirmaciones absolutistas básicas generadoras de neurosis son las siguientes: 1. *Debo, absolutamente*, 2. *El resto de la gente debe, absolutamente*, 3. *Las condiciones bajo las que vivo deben ser absolutamente*.

Para Ellis (2000) la mayor parte del sufrimiento y los trastornos psicológicos de los seres humanos son reacciones exageradas e innecesarias que pueden ser objeto de una reducción significativa. La irritación, la ansiedad y la depresión no sólo son innecesarias, sino que además, cuando alguien se permite cualquier tipo de trastorno emocional, está siendo injusto y desleal consigo mismo. Ellis afirma que somos nosotros mismos quienes creamos nuestros propios sentimientos y optamos por pensar y sentir de maneras autopunitivas. Y concluye que uno de los caminos más apropiados para salir de esta trampa es la aplicación de los principios de la terapia racional emotivo-conductual. Dados el estrés y la tensión de la vida moderna, lo último que necesitamos son esos problemas agobiantes que nos provoca nuestra propia manera de pensar y sentir respecto al mundo y la gente que nos rodea.

Ellis y Harper (2003) planteó los siguientes principios básicos de la TREC:

1. La cognición es el determinante más importante y accesible de la emoción en los seres humanos. Sentimos lo que pensamos de una forma sencilla. No son las circunstancias, ni los demás los que nos hacen sentir como sentimos, si no nuestra manera de procesar esos datos, seamos o no conscientes de ello. Existen ciertas circunstancias, tales como el pasado y los eventos externos que contribuyen pero no son directamente lo que determina nuestras emociones.

2. Para cambiar nuestra perturbación emocional, para mejorar nuestros problemas emocionales y conductuales, es necesario cambiar los esquemas disfuncionales de pensamiento.

3. Los esquemas disfuncionales de pensamiento son causados por factores múltiples, en las que se incluyen las causas genéticas, biológicas y las influencias ambientales.

4. A pesar que la herencia y el ambiente son importantes en la adquisición de los esquemas disfuncionales de pensamiento, las personas mantienen sus esquemas disfuncionales por repetición de sus creencias irracionales. La causa más próxima de perturbación emocional es la adherencia actual a las creencias irracionales, más que la forma en que fueron adquiridas en el pasado. Si las personas reevaluaran su pensamiento y lo abandonaran, su funcionamiento actual sería muy distinto.

5. Las creencias actuales pueden ser cambiadas aunque tal cambio no sea fácil. Las creencias irracionales pueden cambiarse mediante esfuerzos activos y persistentes para reconocer, desafiar y revisar el propio pensamiento.

Estructura de una sesión de la TRE:

1. Identificar emociones y conductas problemáticas y enlazarlas con las creencias irracionales que las sustentan. Para identificar estas conductas se debe tener en cuenta que las creencias irracionales van en contra de la evidencia, no son conscientes de la realidad, van en contra de la lógica, producen emociones

perturbadoras, no son útiles, obstaculizan la consecución de sus metas, se expresan en lenguaje absolutista, demandante. Al identificar las creencias irracionales, es esencial traducir el pensamiento a su a su esencia, es decir llegar al pensamiento verdaderamente responsable de la alteración a través de preguntas.

2. Refutar esas creencias contraproducentes e identificar las creencias alternativas racionales. El proceso de identificación de creencias irracionales y la búsqueda de creencias racionales alternativas, se lleva a cabo principalmente a través de preguntas dirigidas a ayudar al paciente a descubrir la falsedad de su creencia irracional y a hallar la creencia racional alternativa.

3. Afianzar alternativas racionales. El paciente irá observando las conexiones entre los problemas, en especial los que se caracterizan por tener creencias irracionales comunes. Es importante ayudar al paciente a evaluar adecuadamente las razones del cambio terapéutico y ayudar a que las entienda y aprenda de ellas. Los cambios en C pueden ser debido a modificaciones hechas en A o B.

La sociedad moderna se desarrolla en un medio acelerado con fuertes demandas día a día las cuales llevan a los individuos a cambiar su ritmo de vida generando una serie de reacciones y estados emocionales tensos, los cuales llegan a impedir la realización de las tareas específicas. Esta respuesta de tensión se ha denominado como estrés y sus síntomas tanto fisiológicos como psicológicos se presentan en las relaciones interpersonales y laborales de una persona. Es así como el estrés se ha convertido en un problema psicosocial que afecta a la población mundial. En la actualidad, el estrés es uno de los males que más le afectan a la población, esto debido al estilo de vida y malos hábitos. El estrés es algo connatural a la vida, un cierto nivel de estrés en la vida de las personas, se asocia con la vitalidad y la tensión propia para adaptarnos; ahora bien, cuando sobrepasamos el límite de lo natural, entonces se ven desequilibrados los procesos naturales, se establece el desequilibrio y por lo tanto enfermedades. En esta investigación se abordará con más profundidad el tema del estrés laboral y el efecto que éste causa en las personas, en este caso, en los docentes. Existen

diversas técnicas que ayudan a la disminución de estrés; en el presente estudio se investigarán los efectos que la Terapia Racional Emotiva puede causar en los niveles de estrés que manifiestan las personas.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad existen varias investigaciones sobre el manejo de estrés en los maestros. Las personas, especialmente los docentes están sometidos a un alto nivel de presión laboral que a la larga repercute en los niveles de estrés que estos manejan. Los docentes se ven involucrados con una gran cantidad de factores estresantes en su ambiente laboral, el sentirse responsables de la formación de otras personas, el tener bajo su cuidado a varias personas al mismo tiempo, el lidiar con las diferentes personalidades de los alumnos y padres de familia disparan diferentes emociones en los docentes que a la larga los llevan a producir estrés. Para Lazarus y Folkman (1986) el estrés sería una respuesta psicológica que resulta de la relación entre el individuo y su ambiente, que es percibido como amenazante, que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar. Los grandes cambios de la vida en el individuo, ya sean positivos como negativos, generan un cierto grado de estrés; esto debido a las emociones que se ven involucradas en estos cambios.

Así mismo, González (1998) mencionó que el ambiente laboral es una de las circunstancias que condicionan la vida de los seres humanos. El autor refirió que con la actividad laboral placentera las personas generan una sintonía positiva, en caso contrario el trabajo puede llegar a producir estrés y malestar.

El estrés supone una reacción compleja a nivel psicológico, social y biológico. Cano y Peiró (2002) indicaron que la mayor parte de los cambios a nivel biológico se producen en el organismo cuando éste se somete a una reacción de estrés que no son perceptibles para el ser humano. Es por ello que gran cantidad de docentes se han visto afectados por este fenómeno; la compleja reacción ante las situaciones estresantes hace que los mismos lleguen a sufrir cambios tanto corporales como psicológicos que afectan su desempeño laboral.

En diversas circunstancias de la vida, las personas se ven obligadas en alguna manera a modificar su conducta tanto laboral, social y educativa. Dichas

actividades le consumen la mayor parte del tiempo, lo cual hace que se origine el problema del estrés, que afecta su estabilidad interna y externa. Al mismo tiempo puede provocar un desajuste emocional que se le dificulte controlar y esto lleva a la persona a disminuir su desempeño en varios ámbitos; laboral, emocional y social.

La Terapia Racional Emotiva conocida como REBT y también como TRE, puede tener una gran influencia en la disminución del estrés. Según Ellis (1999) y el ABC de la REBT en su forma original y precisa, la persona vive inmersa en su contexto tanto físico como social. De acuerdo a ello, a menudo los individuos persiguen en su vida metas o propósitos: permanecer vivos, en movimiento y disfrutar de la vida tanto solitario como en colectividad, mantener relaciones de intimidad con determinadas personas, hallar un sentido a la vida a través de la educación y la experiencia, inventar y llevar a cabo objetivos que vislumbren una vocación y disfrutar del ocio y el juego.

Sin embargo, con frecuencia, al perseguir estas metas se encuentran con un acontecimiento o experiencia activadora o adversidad (A) que les bloquea y les hace sentirse fracasados, verse rechazados o les lleva a experimentar incomodidad. Es por ello que la TRE puede ser eficaz en la disminución del estrés en los maestros a través de la aplicación de un programa.

Tomando en cuenta lo anterior surge la siguiente interrogante de investigación ¿Qué efectos tiene la Terapia Racional Emotiva en los niveles de estrés que manifiestan los maestros del nivel primario de una institución educativa privada?

2.1 Objetivos

Objetivo General

Determinar los efectos que tiene la Terapia Racional Emotiva en los niveles de estrés que manifiestan los maestros del nivel primario de una institución educativa privada.

Objetivos Específicos

- Determinar los niveles de estrés que manifiestan los maestros de la institución educativa elegida.
- Evaluar los niveles de estrés determinados.
- Indagar los esquemas cognitivos que manejan los maestros en relación a su trabajo.
- Aplicar a los docentes un programa basado en Terapia Racional Emotiva.
- Evaluar los efectos producidos por la terapia aplicada.

2.2 Hipótesis

Hi: Existe diferencia estadísticamente significativa a un nivel 0.05 en el estrés laboral evidenciado en los maestros del nivel primario de una institución educativa privada antes y después de haber recibido un programa de Terapia racional Emotiva.

Ho: No existe diferencia estadísticamente significativa a un nivel 0.05 en el estrés laboral evidenciado en los maestros del nivel primario de una institución educativa privada antes y después de haber recibido un programa de Terapia racional Emotiva.

2.3 Variables

Independiente: Programa basado en la Terapia Racional Emotiva

Dependiente: Estrés laboral

2.3.1 Definición de Variables

2.3.1.1 Conceptual

- **Programa de Terapia Racional Emotiva**

Programa basado en la Terapia Racional Emotiva, conformado por 9 sesiones que se trabajan con técnicas de la TRE; la cual es una forma de psicoterapia creada por Albert Ellis en el año de 1955. Este modelo se basa en el principio de la mediación cognitiva, expresado originalmente con que no son los hechos, sino lo que se piensa sobre los hechos, lo que perturba (Ellis y Harper 2003).

- **Estrés laboral**

Según la Organización del Trabajo y el estrés (2004) el estrés laboral es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y expresiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación. Aunque el estrés puede producirse en situaciones laborales muy diversas a menudo se agrava cuando el empleado siente que no recibe suficiente apoyo de sus supervisores y colegas y cuando tiene un control limitado sobre su trabajo o la forma en que puede hacerse frente a las exigencias y presiones laborales

2.3.1.2 Operacional

Programa realizado por la investigadora, basado en los libros “Teoría y práctica de la Terapia Racional Emotivo-Conductual (Lega, Caballo y Ellis 1998) y Usted Puede Ser Feliz: Terapia Racional Emotiva para superar la ansiedad y la depresión (Ellis 2000). El programa está conformado por 9 sesiones que se trabajarán con técnicas de la TRE.

Según la Organización del Trabajo y el estrés (2004) el estrés laboral es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y expresiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación.

2.4 Alcances y límites

El estudio será realizado con 20 maestros del nivel primario de una institución privada que están sometidos a una alta actividad laboral. La investigación pretende determinar los efectos que tiene la Terapia Racional Emotiva (TRE) en los niveles de estrés que ellos manifiestan a través de la aplicación de un programa basado en la misma; para esto se utilizará la Escala de Estrés Docente ED-6 para determinar el nivel de estrés.

Entre las limitaciones que se pueden encontrar para la realización de la investigación, cabe mencionar que dado que se llevará a cabo sobre una población con determinadas características, los resultados obtenidos tendrán la opción de generalizarse hacia individuos con las mismas condiciones. Otra limitante la constituye el tiempo en que se aplicará el programa, ya que las presiones laborales dependen de la etapa del año escolar en que se encuentre el docente.

2.5 Aporte

Con esta investigación se pretende dar a conocer el estrés que el docente manifiesta ante su actividad laboral. Al presentarse la situación de estrés, las personas no pueden seguir realizando su trabajo con total eficacia pues están influenciados por muchas cargas emocionales que causan desajuste en su vida lo cual provoca que su desempeño no sea favorable. Con este estudio se puede exteriorizar a la institución educativa que los maestros necesitan de herramientas que contribuyan en la disminución y el control del estrés. Para lograr esto se puede contar con programas y talleres que les brinden ayuda durante el transcurso de su trabajo.

Entre los principales aportes está el mejoramiento de los maestros en su desempeño laboral, esto se logrará aplicando un programa basado en la Terapia Racional Emotiva que los ayudará a disminuir los niveles de estrés que

manifiestan, rendir mejor en su trabajo, lograr un mejor desenvolvimiento y desarrollar una mejor tolerancia a las presiones que se les presenten en el ámbito laboral o algún otro ambiente.

Debido a que el estudio es un campo poco tratado en psicología, esta investigación puede servir como una herramienta de ayuda para que en el futuro se encuentren nuevas técnicas que puedan reforzar un mejor soporte del mismo.

Los resultados que se obtengan de esta investigación brindarán apoyo a los estudiantes que decidan relacionarse con este tema en el transcurso de su carrera universitaria y les puede servir como referencia bibliográfica.

III. MÉTODO

3.1 SUJETOS

Los sujetos que se utilizaron para la investigación son maestros del nivel primario de un centro educativo privado de la ciudad capital, de género femenino y masculino entre las edades de 22 a 52 años, esto debido a que se tomó el grupo completo de maestros del nivel primario por el tipo de metodología que fue utilizada para la investigación. Se dividió el grupo control y el experimental de acuerdo a la disposición de cada uno de los participantes.

La muestra estará conformada por de 20 maestros, 3 hombres y 17 mujeres, del nivel primario de la institución, los cuales pertenecen a un nivel socioeconómico medio, quienes residen en diferentes zonas de la ciudad de Guatemala y que fue seleccionada de la población de todo el claustro de maestros de la institución, con las siguientes características.

Número	Edad	Género	Estado civil
1	22	F	Soltera
2	45	F	Soltera
3	25	F	Casada
4	25	F	Soltera
5	25	F	Soltera
6	23	F	Soltera
7	34	F	Soltera
8	24	M	Soltero
9	47	F	Casada
10	43	F	Casada
11	39	F	Soltera
12	24	F	Casada

13	36	F	Soltera
14	24	F	Soltera
15	27	F	Casada
16	50	F	Divorciada
17	31	M	Soltero
18	23	F	Soltera
19	52	F	Casada
20	32	M	Casado

3.2 Instrumento

Para la investigación se utilizó la Escala de Estrés Docente ED-6 realizada por los autores Gutiérrez Santander, Morán Suárez, y Sanz Vázquez, en el año 2005, con el fin de medir el estrés o malestar docente.

La Escala construida por los autores muestra propiedades psicométricas aceptables, teniendo en cuenta que el Coeficiente Alfa de todos los factores se encuentra entre 0.74 y 0.89, siendo la fiabilidad global de la escala de 0,93. Además, el índice de discriminación de todos los ítems está por encima de 0.28. De este modo, la escala ha quedado conformada por un total de 77 ítems agrupados en seis dimensiones: Ansiedad (19 ítems), Depresión (10 ítems), Presiones (10 ítems), Creencias desadaptativas (12 ítems), Desmotivación (14 ítems) y Mal afrontamiento (12 ítems).

La Escala de Estrés Docente ED-6 tiene cualidades suficientes para ser utilizada al menos con tres fines: detección precoz de problemas de estrés en el profesorado para una intervención temprana; información sobre el nivel de malestar del profesor, posibles causas y consecuencias que está teniendo (importante de cara al diseño del tratamiento).

Dentro de la dimensión de presiones se hallan ítems que son citados por los profesores como potenciales fuentes de malestar, tales como los problemas de comportamiento de los alumnos, las responsabilidades, las adaptaciones del curriculum, etc.

Por su parte, en el factor de creencias desadaptativas se alude al grado de acuerdo del profesor, respecto de una serie de tópicos o cuestiones candentes en el tema de la enseñanza, bajo la suposición de que, en la medida en que el acuerdo sea alto, sería lógico que existiese cierto grado de malestar en consecuencia.

Dentro del factor desmotivación se evalúan ítems como: “En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo” o “Pocas cosas me hacen disfrutar en este trabajo”.

Por último, en la dimensión Mal afrontamiento se trata de abarcar una serie de aspectos que se creen pueden minimizar o maximizar el amortiguamiento de las fuentes de estrés.

Para la corrección de esta prueba el primer paso es sumar las contestaciones a cada uno de los ítems de cada sub-escala. La puntuación resultante será la puntuación directa que habrá de colocarse en la casilla correspondiente de la tabla de resultados.

De la misma forma se procede en el resto de subescalas, con la excepción de las tres últimas (Presiones, Desmotivación y Mal afrontamiento) en las cuales se puede observar, en algunos de los ítems asteriscos al final de los mismos. Estos asteriscos indican que estos ítems están invertidos, de forma que al sumar las contestaciones igualmente han de invertirse. De este modo, si en estos ítems se ha contestado un 1 se sumará 5, si se ha contestado 2 se sumará 4, si se contesta

3 se sumará igualmente 3, si se contesta 4 se suma 2 y, finalmente, si se contesta 5 se suma 1.

Una vez calculadas las puntuaciones directas de cada sub-escala, se procede a la suma de todas ellas siendo la puntuación resultante la correspondiente a la puntuación directa de “estrés docente”. De esta forma, quedará completada la totalidad de la primera columna de la tabla de resultado.

El siguiente paso, consistiría en consultar en la tabla de correspondencias el percentil al que equivale esa puntuación directa para cada sub-escala y para la escala en su conjunto (estrés docente). Así, esos percentiles se colocarán en la segunda de las columnas.

Establecidos los percentiles, la última operación a realizar es convertir estos en categorías cualitativas que facilitarán la comunicación de los resultados. En general, percentiles inferiores a 20 indicarían un nivel muy bajo en la sub-escala o en la escala en su conjunto, entre 21 y 40 sería un nivel bajo, entre 41 y 60 normal, entre 61 y 80 moderado y más de 80 alto.

3.3 Procedimiento

Con el propósito de llevar a cabo esta investigación fue necesario seguir una serie de pasos, los cuales se presentan a continuación:

- Se presentó el tema de investigación a la facultad para verificar la aprobación del tema.
- Se realizó una revisión del instrumento que podría ser útil para la investigación.
- Se procedió a comenzar la revisión bibliográfica con más profundidad y se realizaron los antecedentes nacionales e internacionales. Luego con la información recopilada se elaboró el marco teórico.
- Se realizó un programa de Terapia Racional Emotiva para disminuir niveles de estrés en los maestros para trabajar con el grupo experimental.

- Se visitó la institución educativa para así poder contar con la respectiva autorización de los encargados del centro educativo para la aplicación de los cuestionarios al personal docente del área de primaria del establecimiento educativo, explicándoles sobre el trabajo de investigación. Así mismo, se verificó el horario de los docentes para tomar en cuenta el día y la hora que ellos tenían libres para poder explicarles de qué se tratará el trabajo y así poder saber si las personas estaban dispuestas a participar.
- Se delimitó la muestra para realizar la investigación y se aplicó el instrumento para recopilar información sobre los niveles de estrés que manejaban (pre-test).
- Se aplicó el programa basado en la TRE a los sujetos seleccionados para el grupo experimental, este constó de 9 sesiones y se trabajaron 3 sesiones por semana durante 3 semanas consecutivas.
- Se procedió a aplicar nuevamente el instrumento (post-test) a toda la muestra para verificar si el programa ayudó a disminuir los niveles de estrés de los maestros.
- Se analizaron y discutieron los resultados para obtener las conclusiones y recomendaciones de la investigación.
- Se realizó el informe final sobre los resultados obtenidos en la investigación.

3.4 Diseño

Para la presente investigación el diseño utilizado fue de tipo cuasi-experimental de dos grupos de comparación entre el pre-test y el post- test. El objetivo de este diseño consiste en manipular una o más variables independientes, tales efectos influenciarán a una o más variables dependientes, con el objetivo de verificar las hipótesis generadas (Achaerandio, 1985).

Este diseño es particularmente útil para estudiar problemas en los cuales no se puede tener control absoluto de las situaciones, pero se pretende tener el mayor control posible, aún cuando se estén usando grupos ya formados. Es decir, el

cuasi-experimento se utiliza cuando no es posible realizar la selección aleatoria de los sujetos participantes en dichos estudios. Por ello, una característica de los cuasi-experimentos es el incluir "grupos intactos", es decir, grupos ya constituidos. Este estudio establece una medición previa a la intervención y otra posterior.

Hernández, Fernández y Baptista (2006) refirieron que los diseños experimentales manipulan deliberadamente, al menos, una variable independiente para observar su efecto y relación con una o más variables dependientes, sólo que difieren de los experimentos "puros" en el grado de seguridad o confiabilidad que pueda tenerse sobre la equivalencia inicial de los grupos. En los diseños cuasiexperimentales los sujetos no se asignan al azar a los grupos ni se emparejan, sino que dichos grupos ya están formados antes del experimento: son grupos intactos.

Dentro del diseño cuasiexperimental se encuentran tanto el grupo control como el grupo experimental o de intervención a los cuales se les aplicará una pre-prueba y una post-prueba después de la intervención.

El análisis de la información arrojada por un diseño cuasiexperimental permite realizar diversos análisis estadísticos como son: la prueba t, el análisis de varianza, el análisis de covarianza, etc.

Las herramientas de análisis Prueba t de dos muestras permiten comprobar la igualdad de las medias de población que subyacen a cada muestra. Las tres herramientas utilizan diferentes suposiciones: que las varianzas de población son iguales, que las varianzas de población no son iguales y que las dos muestras representan observaciones anteriores y posteriores al tratamiento en los mismos sujetos.

La prueba t es una prueba estadística para evaluar si dos grupos difieren entre sí de manera significativa respecto a sus medias. La comprobación se realiza sobre una variable (teóricamente dependiente). Si hay diferentes variables, se

efectuarán varias pruebas t (una por cada variable), y la razón que motiva la creación de los grupos puede ser una variable independiente.

El nivel de medición de la variable de comparación es de intervalos o de razón.

El valor t se obtiene mediante:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(N_1 - 1)S_1^2 + (N_2 - 1)S_2^2}{N_1 + N_2 - 2}} \sqrt{\frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2}}}$$

t = estadístico equivalente a t de Student.

\bar{X}_1 = media aritmética del grupo 1.

\bar{X}_2 = media aritmética del grupo 2.

s^2_1 = varianza del grupo 1.

s^2_2 = varianza del grupo 2.

n_1 = tamaño de la muestra del grupo 1.

n_2 = tamaño de la muestra del grupo 2

El cálculo de los grados de libertad se realiza con la fórmula siguiente:

$$G.L. = \nu = N_1 + N_2 - 2$$

n_1 = tamaño de la muestra del grupo 1.

n_2 = tamaño de la muestra del grupo 2

Pasos:

1. Determinar el promedio, la varianza y el tamaño de la muestra de cada población en el estudio.
2. Aplicar la ecuación t.

3. Calcular los grados de libertad (gl) de acuerdo con la ecuación dada.
4. Comparar el valor de t calculado respecto a los grados de libertad con los valores de t críticos.
5. Decidir si se acepta o rechaza la hipótesis.

El análisis de varianza (ANOVA), al igual que la prueba t, se utiliza para determinar una razón de las diferencias observadas (nivel/ margen de error) para comprobar hipótesis. Esta razón denominada como razón F, determina la varianza de las medias de los grupos como una medida de las diferencias observadas entre ellos. La razón t sólo se utiliza para comprobar la diferencia entre dos medias y la ANOVA nos permite verificar la diferencia entre dos o más medias.

Prueba estadística que se usa para averiguar si hay una diferencia real entre las medias (promedios) de dos grupos diferentes. A veces se usa para ver si hay una diferencia significativa en la respuesta al tratamiento entre los grupos de un estudio clínico.

IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

El objetivo de este trabajo de investigación era determinar los efectos que el la Terapia Racional Emotiva tenía en los niveles de estrés que manifiestan los maestros del nivel primario de una institución educativa privada, debido que este es un fenómeno predominante en la actualidad en esta población. Se aplicó el Programa “Libre de Estrés” para comprobar los efectos de dicha terapia y se comprobó que hubo una mínima disminución en la intensidad de estrés docente en algunas de las áreas evaluadas, según la Escala de Estrés Docente ED-6.

A continuación se presentan los resultados obtenidos, incluyendo las tablas comparativas que muestran las puntuaciones totales tanto del grupo control como el experimental antes y después de la aplicación del programa.

Al igual se pueden observar gráficas tanto del pre-test como el post-test y una comparativa de ambas, mostrando la diferencia del grupo control y del grupo experimental en la intensidad del estrés.

Tabla 4.1
RESULTADOS DE LA PRE-PRUEBA

Grupo Experimental		Grupo Control	
No.	Estrés docente Puntaje Total	No.	Estrés docente Puntaje Total
1	169	11	121
2	201	12	190
3	140	13	161
4	133	14	129
5	211	15	134
6	122	16	118
7	243	17	132
8	127	18	162
9	197	19	197
10	139	20	296
Promedio	168,2	Promedio	164
Mediana	154,5	Mediana	147,5
Desv. Est.	42,23163638	Desv. Est.	54,0740233

En la tabla 4.1 se comparan las puntuaciones totales del área estrés docente obtenidas en el pre-test en ambos grupos. Se muestra un promedio normal de intensidad de estrés según la Escala de Estrés Docente ED-6.

Tabla 4.2
RESULTADOS DEL POST-TEST

Grupo Experimental		Grupo Control	
No.	Estrés docente	No.	Estrés docente
1	134	11	122
2	195	12	177
3	142	13	136
4	88	14	106
5	211	15	153
6	134	16	100
7	126	17	111
8	141	18	285
9	160	19	197
10	115	20	108
Promedio	144,6	Promedio	149,5
Moda	134	Moda	#N/A
Mediana	137,5	Mediana	129
Desv. Est.	36,29569916	Desv. Est.	57,6102807

En la tabla 4.2 se comparan las puntuaciones totales obtenidas en el post-test en ambos grupos. Se demuestra un promedio muy bajo de intensidad de estrés en el Grupo Experimental luego de aplicar el programa, mientras que el grupo control tiene un promedio bajo según la Escala de Estrés Docente ED-6.

Tabla 4.3
GRUPO EXPERIMENTAL

Estadísticos de muestras relacionadas

Áreas evaluadas		Media	N	Desviación típ.	Error típ. de la media
Par 1	Ansiedad_pre	39.6000	10	12.84264	4.06120
	Ansiedad_post	32.8000	10	11.39981	3.60493
Par 2	Depresión_pre	18.4000	10	9.33571	2.95221
	Depresión_post	14.1000	10	4.74810	1.50148
Par 3	Creencias_pre	28.5000	10	7.42743	2.34876
	Creencias_post	28.0000	10	7.98610	2.52543
Par 4	Presiones_pre	23.3000	10	6.68414	2.11371
	Presiones_post	19.4000	10	6.05897	1.91601
Par 5	Desmotivación_pre	32.0000	10	6.01849	1.90321
	Desmotivación_post	28.4000	10	6.51835	2.06128
Par 6	Mal_afront_pre	26.4000	10	7.18331	2.27156
	Mal_afront_post	21.9000	10	6.10009	1.92902
Par 7	Estrés_docente_pre	168.2000	10	42.23164	13.35482
	Estrés_docente_post	144.6000	10	36.29570	11.47771

La tabla 4.3 muestra la media, el número de casos, la desviación típica y el error típico de la media, tanto para el pre-test como para el post-test del Grupo Experimental. Se puede observar que hay una mínima disminución en las áreas de ansiedad, depresión, presiones, desmotivación, mal afrontamiento y estrés docente después de la aplicación del programa “Libre de Estrés”.

Tabla 4.4

PRUEBA DE MUESTRAS RELACIONADAS GRUPO EXPERIMENTAL

Áreas evaluadas	t		
		gl	Sig. (bilateral)
Par 1 Ansiedad_pre - Ansiedad_post	1.357	9	.208
Par 2 Depresión_pre - Depresión_post	1.378	9	.201
Par 3 Creencias_pre - Creencias_post	.254	9	.805
Par 4 Presiones_pre - Presiones_post	2.706	9	.024
Par 5 Desmotivación_pre - Desmotivación_post	1.536	9	.159
Par 6 Mal_afrent_pre - Mal_afrent_post	2.776	9	.022
Par 7 Estrés_docente_pre - Estrés_docente_post	1.913	9	.088

La tabla 4.4 muestra la diferencia de medias entre el pre-test y el post-test del Grupo Experimental, en donde se observa una diferencia estadísticamente significativa en las áreas de Presiones y Mal afrontamiento (el valor de la significancia es menor que 0.05). De esta forma se puede observar que luego de la aplicación del programa en el grupo experimental si tuvo efectos en dichas áreas.

Tabla 4.5
GRUPO CONTROL

Estadísticos de muestras relacionadas

Áreas evaluadas	Media	N	Desviación típ.	Error típ. de la media
Par 1 Ansiedad_pre	36.7000	10	19.49387	6.16450
Ansiedad_post	33.6000	10	16.60120	5.24976
Par 2 Depresión_pre	16.1000	10	10.78528	3.41060
Depresión_post	15.9000	10	11.28864	3.56978
Par 3 Creencias_pre	30.9000	10	8.14385	2.57531
Creencias_post	28.7000	10	7.88881	2.49466
Par 4 Presiones_pre	23.2000	10	6.39097	2.02100
Presiones_post	20.0000	10	6.59966	2.08700
Par 5 Desmotivación_pre	32.6000	10	8.46168	2.67582
Desmotivación_post	30.7000	10	9.46397	2.99277
Par 6 Mal_afrent_pre	24.5000	10	10.71085	3.38707
Mal_afrent_post	22.6000	10	10.40513	3.29039
Par 7 Estrés_docente_pre	164.0000	10	54.07402	17.09971
Estrés_docente_post	149.5000	10	57.61028	18.21797

La tabla 4.5 muestra la media, el número de casos, la desviación típica y el error típico de la media tanto para el pre-test como para el post-test del Grupo Control.

Tabla 4.6
PRUEBA DE MUESTRAS RELACIONADAS GRUPO CONTROL

Áreas evaluadas	t	Sig. (bilateral)	
		gl	
Par 1 Ansiedad_pre - Ansiedad_post	.351	9	.734
Par 2 Depresión_pre - Depresión_post	.039	9	.970
Par 3 Creencias_pre - Creencias_post	1.123	9	.291
Par 4 Presiones_pre - Presiones_post	1.103	9	.299
Par 5 Desmotivación_pre - Desmotivación_post	1.079	9	.309
Par 6 Mal_afrent_pre - Mal_afrent_post	.422	9	.683
Par 7 Estrés_docente_pre - Estrés_docente_post	.610	9	.557

La tabla 4.6 muestra la diferencia de medias entre el pre-test y el post-test del Grupo Control, en donde no se observa una diferencia estadísticamente significativa en ninguna de las áreas. (El valor de la significancia es mayor que 0.05).

Tabla 4.7.1
PRUEBA T PRE-TEST ENTRE GRUPOS
Estadísticos de grupo

	Grupo	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
Ansiedad_pre	Experimental	10	39.6000	12.84264	4.06120
	Control	10	36.7000	19.49387	6.16450
Depresión_pre	Experimental	10	18.4000	9.33571	2.95221
	Control	10	16.1000	10.78528	3.41060
Creencias_pre	Experimental	10	28.5000	7.42743	2.34876
	Control	10	30.9000	8.14385	2.57531
Presiones_pre	Experimental	10	23.3000	6.68414	2.11371
	Control	10	23.2000	6.39097	2.02100
Desmotivación_pre	Experimental	10	32.0000	6.01849	1.90321
	Control	10	32.6000	8.46168	2.67582
Mal_afrent_pre	Experimental	10	26.4000	7.18331	2.27156
	Control	10	24.5000	10.71085	3.38707
Estrés_docente_pr e	Experimental	10	168.2000	42.23164	13.35482
	Control	10	164.0000	54.07402	17.09971

La tabla 4.7.1 muestra el número de casos, la media, la desviación Típica y el error típico de la media en el pre-test tanto para el Grupo experimental como para el Grupo control. En ella se puede observar un puntaje más alto en las áreas de ansiedad, depresión, mal afrontamiento y estrés docente del grupo experimental.

Tabla 4.7.2

		Prueba T para la igualdad de medias		
		t	gl	Sig. (bilateral)
Ansiedad_pre	Se han asumido varianzas iguales	.393	18	.699
Depresión_pre	Se han asumido varianzas iguales	.510	18	.616
Creencias_pre	Se han asumido varianzas iguales	-.689	18	.500
Presiones_pre	Se han asumido varianzas iguales	.034	18	.973
Desmotivación_pre	Se han asumido varianzas iguales	-.183	18	.857
Mal_afront_pre	Se han asumido varianzas iguales	.466	18	.647
Estrés_docente_pre	Se han asumido varianzas iguales	.194	18	.849

La tabla 4.7.2 muestra la diferencia entre medias en el pre-test entre el Grupo Experimental y el Grupo Control, en donde no se observa diferencia estadísticamente significativa en ninguna de las áreas (el valor de la significancia es mayor que 0.05).

Tabla 4.8.1
PRUEBA T POST-TEST ENTRE GRUPOS
Estadísticos de grupo

	Grupo	N	Media	Desviación típ.	Error típ. De la media
Ansiedad_post	Experimental	10	32.8000	11.39981	3.60493
	Control	10	33.6000	16.60120	5.24976
Depresión_post	Experimental	10	14.1000	4.74810	1.50148
	Control	10	15.9000	11.28864	3.56978
Creencias_post	Experimental	10	28.0000	7.98610	2.52543
	Control	10	28.7000	7.88881	2.49466
Presiones_post	Experimental	10	19.4000	6.05897	1.91601
	Control	10	20.0000	6.59966	2.08700
Desmotivación_post	Experimental	10	28.4000	6.51835	2.06128
	Control	10	30.7000	9.46397	2.99277
Mal_afrent_post	Experimental	10	21.9000	6.10009	1.92902
	Control	10	22.6000	10.40513	3.29039
Estrés_docente_post	Experimental	10	144.6000	36.29570	11.47771
	Control	10	149.5000	57.61028	18.21797

La tabla 4.8.1 muestra el número de casos, la media, la desviación típica y el error típico de la media, en el post-test tanto para el Grupo experimental como para el Grupo Control. En este cuadro se puede observar una pequeña diferencia de puntuaciones en las distintas áreas en el Grupo Experimental ya que se muestran más bajas que en el Grupo Control.

Tabla 4.8.2

Prueba de muestras independientes

		Prueba T para la igualdad de medias		
		t	gl	Sig. (bilateral)
Ansiedad_post	Se han asumido varianzas iguales	-.126	18	.901
Depresión_post	Se han asumido varianzas iguales	-.465	18	.648
Creencias_post	Se han asumido varianzas iguales	-.197	18	.846
Presiones_post	Se han asumido varianzas iguales	-.212	18	.835
Desmotivación_post	Se han asumido varianzas iguales	-.633	18	.535
Mal_afront_post	Se han asumido varianzas iguales	-.184	18	.856
Estrés_docente_post	Se han asumido varianzas iguales	-.228	18	.823

La tabla 4.8.2 muestra la diferencia de medias en el post-test entre el Grupo Experimental y el Grupo Control, en donde no se observa diferencia estadísticamente significativa en ninguna de las áreas (el valor de significancia es mayor que el 0.05).

- Según los resultados obtenidos indican que no hay diferencia estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 en la intensidad del estrés entre el pre-test y el post-test que presenta el grupo experimental de los maestros de una institución educativa privada al aplicar un programa basado en la Terapia Racional Emotiva por lo que se acepta la Hipótesis Nula H_0 y se rechaza la alterna H_1 correspondiente.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El estrés es un tema muy mencionado en la actualidad, es un problema psicológico y físico al que muchas personas están expuestas; esto a causa de las múltiples exigencias de la vida cotidiana y laboral. Por lo tanto el objetivo de esta investigación era comprobar la efectividad de un programa basado en la Terapia Racional Emotiva en la disminución de estrés, por lo que primero se realizó la definición de estrés en todos sus ámbitos para poder comprenderlo de una mejor manera. Por lo anterior Lazarus y Folkman (1986), definen que el estrés sería una respuesta psicológica como resultado de la relación entre el individuo y su ambiente, que es percibido como amenazante, que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar.

Cano y Peiró (2002), indicaron que la mayor parte de los cambios a nivel biológico que se producen en el organismo cuando este se somete a una reacción de estrés que no son perceptibles para el ser humano. Sin embargo, a nivel psicológico muchos síntomas que son producidos por el estrés pueden ser fácilmente identificados por el mismo individuo que está sufriendo dichos cambios. La frecuente reacción cuando el individuo se encuentra a reacciones de estrés es la ansiedad. El estrés, además de la ansiedad, puede producir enfado, ira, irritabilidad, tristeza, depresión y otras reacciones emocionales. Pero además de estas reacciones emocionales podemos identificar otros síntomas como el agotamiento físico y la falta de rendimiento. Algunos de estos síntomas se pudieron observar e identificar en los sujetos durante la aplicación del programa basado en la TRE.

González (1998), mencionó que no hay nada peor contra el autocontrol personal que estar estresado. El estrés puede afectar significativamente a las personas. Produce alteraciones en la personalidad (sistema afectivo-emocional), en la cognición y puede ser reflejado en afecciones corporales cuando la demanda externa excede los recursos disponibles. Fisiológicamente la persona puede experimentar cambios en su organismo.

Con respecto a lo anterior, la mayoría de los sujetos con los que se trabajó para la realización de esta investigación, refirieron manifestar algunos síntomas como tensión corporal, malos hábitos de sueño y dolores de cabeza. Esto podría ser el resultado del poco conocimiento sobre cómo afrontar las diversas presiones que se les presentan en la vida cotidiana.

El estrés es considerado uno de los problemas más graves de salud que afectan a la sociedad hoy en día. Esto se debe a que perjudica a los trabajadores en los diferentes niveles y puede provocar incapacidad física o mental en el desarrollo de las actividades diarias. En el ámbito laboral el estrés representa una amenaza para todos los trabajadores. El estrés laboral es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y expresiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación. Aunque el estrés puede producirse en situaciones laborales muy diversas a menudo se agrava cuando el empleado siente que no recibe suficiente apoyo de sus supervisores y colegas y cuando tiene un control limitado sobre su trabajo o la forma en que puede hacerse frente a las exigencias y presiones laborales (Organización del trabajo y el estrés 2004).

Con relación a lo antes mencionado, en los sujetos de esta investigación se evidenció que muchos de ellos estaban sometidos a un nivel de estrés normal y otros a un nivel bajo. Esto se evidenció en la escala aplicada y de alguna manera en forma práctica también se confirmaron dichos resultados; ya que los puestos que los maestros desempeñan demandan muchas exigencias debido a la gran responsabilidad que tienen a su cargo.

En el afrontamiento las personas utilizan sus recursos personales para dominar un problema, vencer o evitar un obstáculo. Diferentes estrategias de afrontamiento son eficaces para cada tipo de situación. Las habilidades de afrontamiento que las personas poseen para las diferentes experiencias de la vida tiene influencia sobre la cantidad de estrés que sienten y cómo lo manejan. La experiencia y el éxito para manejar situaciones parecidas, la confianza en sí mismo, las bases

sólidas y la capacidad para permanecer tranquilo, contribuyen a valorar en forma realista las situaciones y las respuestas que se den (Sarason y Sarason, 2006).

En la investigación realizada se observó que muchos de los sujetos manifestaban niveles de estrés debido a la época escolar del año tan difícil y ocupada en la que se encontraban y al poco conocimiento de técnicas para poder dominar las diversas situaciones que se les presentan.

El estrés puede ser controlado de distintas maneras, una de ellas es la utilización de técnicas que ayuden a la disminución del mismo. Para ello se realizó un programa basado en la Terapia Racional Emotiva con el fin de evaluar los efectos que este tiene en la disminución de estrés en maestros que se ven sometidos diariamente a altas presiones laborales.

Velásquez (2006), evidenció que la Terapia Racional Emotiva puede ser efectiva en el tratamiento del Trastorno de Estrés Postraumático, incluso en un Adulto Mayor – lo que generalmente no se espera. La TRE le dio al paciente las habilidades de afrontamiento cognitivo para plantear su situación desde una perspectiva en la que no se sentía acorralado y le dio posibilidades de diversas alternativas. A través de la TRE también se logró, que el paciente estructure su problema, dentro de un marco coherente que le permita analizar y comenzar a establecer soluciones viables dependiendo del peso emocional y objetivo, que determine.

Con respecto a lo anterior, para esta investigación se utilizó la Terapia Racional Emotiva para realizar un programa, el cual fue aplicado al grupo experimental; en donde se pudo observar que en el pre-test ambos grupos tienen un nivel normal de estrés y en el post-test, el grupo experimental tiene un nivel muy bajo y el grupo control un nivel bajo de estrés, lo cual nos muestra que el programa si tuvo efectos en la forma de afrontar el estrés en los sujetos de la muestra. Se puede observar que la aplicación de un programa basado en la TRE enfocado a la disminución de estrés si tiene efectos positivos en las personas ya que los ayuda a disminuir ideas irracionales que les impiden responder de forma adecuada a las demandas de su

ambiente. Por lo cual, el programa basado en la Terapia Racional Emotiva para la disminución de estrés en maestros aplicado en esta investigación fue efectivo para disminuir la intensidad de los niveles de estrés en los maestros en ciertas áreas como presiones y mal afrontamiento de situaciones, debido a que los ejercicios aplicados eran enfocados a las ideas irracionales que los maestros estaban manejando respecto a sus actividades laborales y personales.

En la investigación realizada se mostró que el nivel de estrés no tuvo mayor disminución en algunos sujetos del grupo experimental, esto pudo deberse a la época del año en el que se realizó la intervención y la aplicación del programa ya que ellos estaban involucrados en múltiples actividades de fin de año como realización de exámenes finales, entrega de calificaciones, planificaciones e incluso en la espera de la renovación de contrato. Mc Grath (1970) citado por Jouvencel (1994), hizo referencia al estrés como un desequilibrio sustancial entre la demanda que se presenta por el medio y la capacidad que tiene cada individuo para responder a esta demanda. Según esta definición, un individuo sufrirá estrés, cuando ante la existencia de las demandas del entorno, no se encuentre con capacidad para responder de manera positiva; y además, percibe y valora esta situación como una amenaza para su estabilidad.

En el programa aplicado al grupo experimental fueron aplicados los principios de la TRE planteados por Ellis y Harper (2003), para trabajar todas esas creencias y pensamientos que los limitaban a poder afrontar y enfrentar las presiones y obligaciones diarias en las que se ven involucrados. De esta manera se le brindó a los sujetos diferentes herramientas que los ayudarán a saber cómo manejar las múltiples presiones laborales y personales en los cuales se ven envueltos diariamente. Se pudo observar que en la mayoría de los sujetos del grupo experimental hubo una disminución general en las diferentes áreas evaluadas en la escala luego de la aplicación del programa basado en la TRE.

El estrés afecta de muchas formas a las personas, puede aumentar el riesgo de enfermedades físicas y psicológicas, reducir la capacidad de afrontamiento al mismo en un futuro y puede llegar a causar problemas en el ámbito en el que se desenvuelven por el mal manejo del mismo; sin embargo lo más importante de todo esto es que es un problema que se puede trabajar y existen diversas soluciones para poder combatirlo.

Por lo tanto el contraste de medias demostró no existe diferencia estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 en la disminución de estrés en los maestros del nivel primario de una institución educativa privada tanto para el grupo control como para el grupo experimental.

Por otro lado, la investigación reflejó que el programa fue efectivo ya que existe una diferencia estadísticamente significativa en las áreas de Mal Afrontamiento y Presiones en el grupo experimental, después de realizar diferentes actividades en donde se trabajaron las ideas irracionales que estaban manejando los maestros antes las diversas presiones a las que estaban sometidos.

VI. CONCLUSIONES

- Dado que se pudo observar que los sujetos del grupo experimental de la investigación lograron una mejoría en sus intensidades de estrés y en las áreas de presiones y mal afrontamiento, evaluadas en la escala, se concluye que el programa “Libre de Estrés” basado en la Terapia Racional Emotiva, tuvo un efecto positivo en la disminución de niveles de estrés en los maestros.
- De acuerdo a los resultados obtenidos se acepta la Hipótesis Nula H_0 y se afirma que no existe diferencia estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 en la intensidad del estrés entre el pre-test y el post-test que presentan ambos grupos. Por lo tanto se rechaza Hipótesis Alterna H_1 correspondiente.
- Se concluye que el grupo control luego de la aplicación del post-test, mantuvo los niveles de estrés muy parecidos, mostrando mínimas diferencias con el pre-test. Por lo tanto se concluye que un programa de Terapia Racional Emotiva puede tener efectos positivos en la disminución de niveles de estrés.
- Se observó mejoramiento de los docentes de la institución en el desempeño de su trabajo, debido a que las herramientas brindadas y las técnicas empleadas en el programa los ayudaron a percibir de forma diferente el ambiente al que estaban expuestos; desarrollando una mayor tolerancia a las presiones y mejorando el afrontamiento de las diversas situaciones estresantes que se les presentan diariamente.
- Se ha demostrado que las técnicas cognitivas como la Terapia Racional Emotiva se han aplicado para el tratamiento de una gran cantidad de trastornos psicológicos y también como técnicas preventivas.

- Se concluyó que la motivación que los sujetos mostraron durante la intervención y aplicación del programa fue de gran ayuda para el desenvolvimiento y efectividad del mismo, ya que en todo momento ellos demostraron interés.

VII. RECOMENDACIONES

- Es recomendable aplicar el programa a una muestra con mayor número de sujetos para que los resultados puedan ser generalizados.
- Realizar la aplicación en otra época del año ya que las presiones en los maestros difieren dependiendo de las distintas etapas del año escolar.
- En estudios posteriores sería enriquecedor aplicar el programa con más disponibilidad de tiempo para poder realizar una sesión por semana y trabajar por más tiempo con los sujetos.
- Es necesario trabajar el programa en un espacio adecuado y un ambiente tranquilo para que el mismo tenga una mayor efectividad.
- Es importante recalcar a los sujetos la importancia del compromiso ante el programa y las actividades, ya que este incluye tareas para la casa que servirán de ayuda conjuntamente con lo que se trabaja en cada sesión.
- Implementar el programa “Libre de estrés” basado en la TRE como un programa preventivo para todas aquellas personas que se ven sometidas continuamente a presiones que pueden causar estrés.
- Realizar más investigaciones utilizando la TRE con distintas poblaciones para que se compruebe si la terapia es efectiva para la disminución de los niveles de estrés.
- Realizar la aplicación del programa en forma individual para indagar de forma más específica los efectos del mismo.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Achaerandio, L. (1985). Lecturas sobre Metodología de la Investigación. Guatemala. Universidad Rafael Landívar.

Acosta, J. (2008). Gestión del estrés. (1ª. Edición). Barcelona: Bresca Editorial.

Barcárcel, H (2008). Repercusión que tiene la ergonomía en los niveles de estrés que manejan las maestras de nivel primario, dentro de un centro educativo privado de la ciudad capital. Tesis inédita Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

Cano, A. (2002). La Naturaleza del Estrés. Consultado el 25 de marzo. http://www.ucm.es/info/seas/estres_lab/index.htm

Cerín, C. (2005) Eficacia del programa anti estrés laboral en docentes del nivel primario. Tesis inédita Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

Cruz, L. (2003). Afrontamiento al estrés en personas hipertensas del Centro del Adulto Mayor de Lima Cercado. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Tesis Inédita. Lima Perú.

Ellis A. y Harper R. (2003). Una nueva vida para una vida racional. Obelisco Ediciones.

Ellis, A. (2000). Usted Puede Ser Feliz: Terapia racional emotiva para superar la ansiedad y la depresión. España: Paidós Iberica Ediciones S A.

Ellis, A. y Blau, S. (2000). Vivir en una sociedad irracional. España: Paidós, SAICF.

Ellis, A. (1999). Una Terapia Breve más profunda y duradera. España: Paidós, SAICF.

Ellis, A. y Grieger, R. (1981). Manual de Terapia Racional Emotiva. Bilbao: Desclee De Brouwer, S.A. 3ª. Edición.

Fajardo, Y (2001). Aplicación de un programa psicolaboral para disminuir niveles de estrés a docentes del sector privado. Tesis inédita Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

Fontana, D. (1992). Control del estrés. Mexico, D.F., Santa Fe de Bogotá: El Manual Moderno, S.A. de C.V.

García, S. (2009) Eficacia de un programa de reducción de estrés basado en la programación lingüística PNL. Tesis inédita Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

Gerrig, R., Zimbardo, P. y Dávila, J. (2005). Psicología y Vida. México: Pearson Educación. 7ª. Edición.

Gonzales, J. (2006). Incidencia de un programa de capacitación en la disminución en los niveles de estrés en los receptores pagadores de una institución bancaria. Tesis inédita Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

González, J. (1998). Auto-control, formas para controlar el estrés. España: EDIMAT LIBROS S.A. única edición.

Gutiérrez, M. (2004). Factores de riesgo psicosociales relacionados con estrés en los profesionales de enfermería de servicios críticos Hospital Puerto Montt. Universidad Austral de Chile. Tesis Inédita. Valdivia Chile.

Herrera, P. (2008). El estrés familiar, su tratamiento en la psicología. Revista Cubana de Medicina General Integral. v.24 n.3 Ciudad de La Habana jul.-sep.

Hernández, N. (2007). Eficacia de un programa de técnicas de relajación progresiva para disminuir la intensidad de estrés en encargados de guardería. Tesis inédita Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

Hernández, J. (2003) Estrés y Burnout en profesionales de la salud de los niveles primario y secundario de atención. Revista cubana de salud pública, marzo-diciembre. Sociedad cubana de administración de salud. La Habana Cuba.

Hernández R., Fernández C. y Baptista P. (2006). Metodología de la investigación. México: Mc Graw Hill.

Jouvencel M. (1994). Ergonomía básica: aplicada a la medicina del trabajo. Madrid (España). Ediciones Díaz de Santos.

Kotliarenco, A., Cáceres, I. y Fontecilla, M. (1997). Estado de arte en Resiliencia. Estados Unidos (Washington DC). Organización Panamericana de la Salud.

Lastreto P. (2000). El impacto del estrés en el desempeño laboral. Tesis inédita Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.

Lega, L., Caballo, V. y Ellis, A. (1998) Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual. México: Siglo Veintiuno Editores. 2ª. Edición.

León, V. (1994). Efectividad de un taller de relajación para disminuir niveles de estrés en el estudiante universitario que asiste a la unidad de salud de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Tesis inédita Universidad de San Carlos de Guatemala. Guatemala.

Lévano, J. (2003). El patrón de conducta tipo A y tipo B y los estilos de afrontamiento al estrés en una muestra de personal militar. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Tesis inédita. Lima Perú.

Leka, S., Griffiths, A. y Cox, T. (2004) Organización del trabajo y el estrés. Serie protección de la salud de los trabajadores. No. 3. [En red], Disponible en: www.who.int/occupational-health/publications/stress/es/. Revisado el abril 2009.

Melgosa, J. (1999). Sin Estrés. España: Editorial SAFELIZ, S.L. 1ª. Edición. Q1

Moreno, B. (S/F). Olvido y recuperación de los factores psicosociales en la salud laboral. Madrid. Centro Universitario de Salud Pública. Universidad Autónoma de Madrid.

Marty M., Matías G., Figueroa M., Larraín de la C., Cruz C. (2005). Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. Revista Chilena de neuropsiquiatría. v.43 n.1 Santiago mar.

Organización Mundial de la Salud OMS (1999). El estrés laboral, un obstáculo en su buen desempeño. (En red), Disponible en: http://www.fsb.edu.co/index.php?option=com_content&view=article&id=75&Itemid=187

Peiró, J., Salvador, A. (1992). Desencadenantes del Estrés Laboral. España: Editorial UDEMA S.A. 1ª. Edición.

Peiró, J., Salvador, A. (1993) Control del Estrés Laboral. España: Editorial UDEMA S.A. 1ª. Edición.

Peiró, J. (1999). Desencadenantes del estrés laboral. Madrid, España: Psicología Pirámide.

Peralta, M (2008). Manifestaciones del acoso laboral, Mobbing y síntomas asociados al estrés post-traumático. Colombia. Psicología desde el Caribe, julio No. 01. Universidad del Norte Barranquilla, Colombia.

Sarason, I. y Sarason, B. (2006). Psicopatología: Psicología anormal: el problema de la conducta inadaptada. Pearson Educación. 11ª. Edición.

Serrano, M. (2006). Adaptación psicobiológica al estrés social en una muestra de profesores: cambios hormonales, cardiovasculares y psicológicos.

Silva, C. (2005). Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas, Revista Chilena de Neuropsiquiatría. Vol. 43 (Edición 1): págs. 25-32

Soto, A. (2007). Clima Laboral y Estrés (Estudio a realizarse en el colegio Evangélico La Patria, Quetzaltenango). Tesis inédita Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

Torres, C. (2006). Determinar los principales efectos en la salud causados por el estrés de acuerdo a la percepción de los agentes de compras de una empresa transnacional de cosméticos. Tesis inédita Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

Vásquez A. (2005). Correlación entre estrés laboral y personalidad tipo A en los empleados de AMC Guatemala. Tesis inédita Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

Velásquez E. (2006). Aplicación de la Terapia Racional Emotiva en el Trastorno de Estrés Post Traumático de un Adulto Mayor. Tesis inédita Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

Zárate, L, Montero, J y Gutiérrez M. (2006). Relación entre el estrés parental y el del niño preescolar. Psicología y salud, julio- diciembre. Volumen 16, número 002. Universidad Veracruzana. Xalapa México.

Anexo 1

Programa de Terapia
Racional Emotiva
“Libre de estrés”

FICHA TÉCNICA

PROGRAMA “LIBRE DE ESTRÉS”

El programa fue realizado tomando como base los libros:

Teoría y práctica de la terapia racional emotiva-conductual (Lega, Caballo y Ellis 1998).

Usted Puede Ser Feliz: Terapia Racional Emotiva para superar la ansiedad y la depresión (Ellis 2000).

Los libros fueron utilizados por la investigadora como guía para poder realizar las diferentes actividades y ejercicios que se trabajarían en cada sesión. Se utilizó información específica como: Las Pautas para reconocer las ideas irracionales p. 39, los tipos de debates p. 48-58, sesión única de hipnoterapia p.79-84 y el formulario para establecimiento de metas p. 133-134 del libro Teoría y práctica de la terapia racional emotiva-conductual (Lega, Caballo y Ellis, 1998). También se utilizó información adquirida en el curso Entrenamiento en Psicoterapia II, en donde se utilizó como referencia el libro Usted Puede Ser Feliz: Terapia Racional Emotiva para superar la ansiedad y la depresión (Ellis 2000). Cada una de las sesiones del programa fue realizada por la investigadora, tomando en cuenta las pautas para la estructura de la sesión, dadas en la clase de Entrenamiento en Psicoterapia II.

PROGRAMA “LIBRE DE ESTRÉS”

DESCRIPCION:

Este programa fue realizado por la investigadora y está basado en los libros “Teoría y práctica de la terapia racional emotiva-conductual” (Lega, Caballo y Ellis 1998) y “Usted Puede Ser Feliz: Terapia Racional Emotiva para superar la ansiedad y la depresión” (Ellis 2000). Este fue elaborado con el fin de disminuir el nivel de estrés que manifiestan los maestros del nivel primario de una institución educativa privada de la ciudad de Guatemala. El mismo está integrado con actividades que permiten identificar las ideas racionales que manifiestan los maestros.

Consiste en una serie de ejercicios basados en la TRE. Las sesiones se realizarán de forma grupal, en donde cada integrante trabajará en su propio proceso para la disminución de estrés.

El programa será aplicado durante 3 semanas, realizando 3 sesiones de 50 minutos semanalmente. La primera intervención se realizará con el grupo total de maestros, la cual se utilizará para establecer un vínculo con los participantes y para la realización de la aplicación de la escala ED-6 al grupo control y experimental. La última intervención, también se realizará con el grupo total de maestros, será utilizada para la segunda aplicación de la escala al grupo control y experimental, esto con el fin de realizar una comparación de resultados entre pre-test y post-test.

OBJETIVOS:

Objetivo general:

Disminuir los niveles de estrés que presentan los docentes a través de un programa basado en la Terapia Racional Emotiva.

Objetivos específicos:

Lograr que los docentes reconozcan las situaciones que actualmente causan malestar en su vida cotidiana.

Ayudar a los docentes a encontrar nuevos pensamientos alternativos y más constructivos que los ayuden a sentirse y estar mejor en el ámbito personal y laboral.

CONTENIDO Y CALENDARIZACIÓN DEL PROGRAMA

NO. DE SESIÓN	TEMA	ACTIVIDAD	DURACIÓN
1	Explicación del programa y aplicación de la escala ED-6	Presentación con el grupo de docentes. Se les explicará en qué consiste el programa con el que se trabajará y se aplicará la escala ED-6 al grupo control y experimental.	50 minutos
	Aprendiendo sobre el estrés	Se realizará una actividad rompe hielo para que los participantes logren establecer un vínculo de confianza entre ellos y con el terapeuta. Luego se realizará una pequeña presentación sobre el estrés, causas y sus efectos.	50 minutos
2	Sistema de creencias	Identificar y verbalizar pensamientos, creencias, actitudes y filosofías de los participantes.	50 minutos
3	Comprensión del esquema conceptual, identificar y cuestionar aspectos irracionales a través del ABC	Enseñar al participante el ABC para que haga consciente su esquema conceptual a través de ejemplos reales y una hoja de trabajo. Para concluir se realizará el formulario para analizar las ideas irracionales.	50 minutos

4	Ideas racionales e irracionales y El debate. “Enfrentando mis ideas racionales e irracionales”	Explicar la diferencia entre ideas racionales e irracionales. Se le enseñará al participante a utilizar el método científico para el análisis de su pensamiento irracional.	50 minutos
5	Tipos de debates	Se le pedirá a algunos voluntarios que expongan alguna situación molesta que les haya ocurrido recientemente, en donde se utilizará: el debate socrático, didáctico, chistoso y revelador de sí mismo; dependiendo la situación que el participante exponga.	50 minutos
6	Imágenes racional emotiva	Se guiará al participante para que pueda crear una imagen racional emotiva, que le permita producir un cambio en las emociones que se generan espontáneamente, de negativas-inapropiadas a negativas-funcionales.	50 minutos
7	Sesión única de hipnoterapia racional emotiva.	Se realizará una única sesión guiada de hipnoterapia, con el propósito de lograr una relajación profunda en el participante.	50 minutos

8	"Situándonos en el Aquí y ahora"	Se trabajará con la técnica de "aquí y ahora" la cual pretende determinar la relevancia de un problema del participante ocurrido hace algún tiempo. Se analizan los pensamientos o interpretaciones que el participante tiene sobre dicho problema en el momento presente.	50 minutos
9	Concluir el programa "Libre de estrés"	Se realizará una retroalimentación con los participantes del grupo experimental, sobre lo realizado durante la aplicación del programa "Libre de estrés" para concluir se realizará el formulario para el establecimiento de metas con el propósito que el participante establezca metas reales a corto y largo plazo con la utilización de imágenes guiadas.	50 minutos

Anexo 2

Sesiones del programa

“Libre de estrés”

SESION 1

“APRENDIENDO SOBRE EL ESTRÉS”

I. VALORACIÓN DEL ESTADO DE ÁNIMO

Los participantes definirán su estado de ánimo y lo compartirán con el grupo. En una hoja con 10 estrellas, los participantes deberán marcar el número de estrellas que indiquen la intensidad de su estado de ánimo, en donde 1 es nada y 10 es lo máximo que podrían experimentarlo. Con esto las personas lograrán reflexionar sobre su propio estado de ánimo y sus conductas, identificando sus emociones y puntuándolas en una escala.

II. REVISION DE TAREAS

En esta sesión no habrá revisión de tareas puesto que es la primera sesión con el grupo experimental.

III. ESTABLECIMIENTO DE LA AGENDA

Se les indicará a los participantes las actividades a realizarse en esta sesión y se les informará que el objetivo es que conozcan el tema del estrés con más profundidad, las causas y los efectos del mismo.

IV. CONTENIDO DE LA SESIÓN

1. Valoración del estado de ánimo.
2. Actividad rompe hielo que consiste en presentarse con el grupo diciendo cómo se llama y cómo le gusta que le digan, qué es lo que más le gusta de ser maestro y qué es lo que más le desagrada de su profesión.
3. Presentación del tema del estrés, causas y efectos del mismo.
4. Se les pedirá a los participantes que den sus opiniones sobre lo expuesto, esto realizando el juego de papa caliente.

V. TAREAS PARA LA CASA

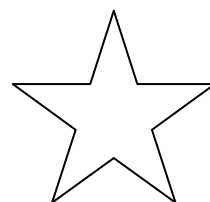
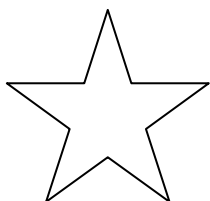
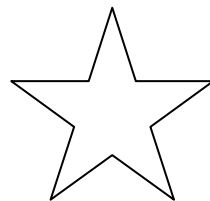
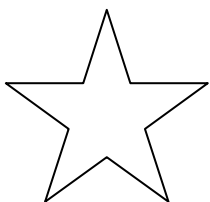
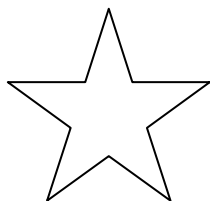
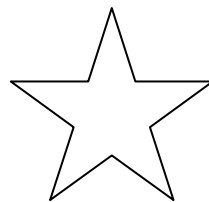
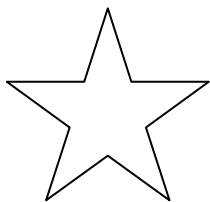
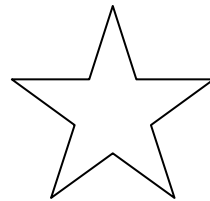
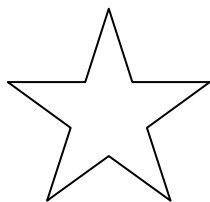
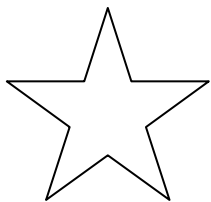
Se practicará el formulario de trabajo No. 1 para que luego los participantes se lo lleven de tarea para la casa.

VI. RETROALIMENTACIÓN

En unos papelitos se escribirán las preguntas: ¿cómo me sentí durante la actividad?, ¿qué aprendí?, ¿qué me gustó?, ¿qué no me gustó?, ¿para qué me sirve esto en mi vida?. Estos papelitos estarán en una caja, los cuales serán tomados por algunos de los participantes para que respondan las preguntas. Luego de esto, se les entregará de nuevo la hoja con estrellas para evaluar nuevamente el estado de ánimo como se hizo al inicio de la sesión.

Materiales: copias de hojas con estrellas, presentación sobre el estrés, copias de trabajo 1, caja con preguntas.

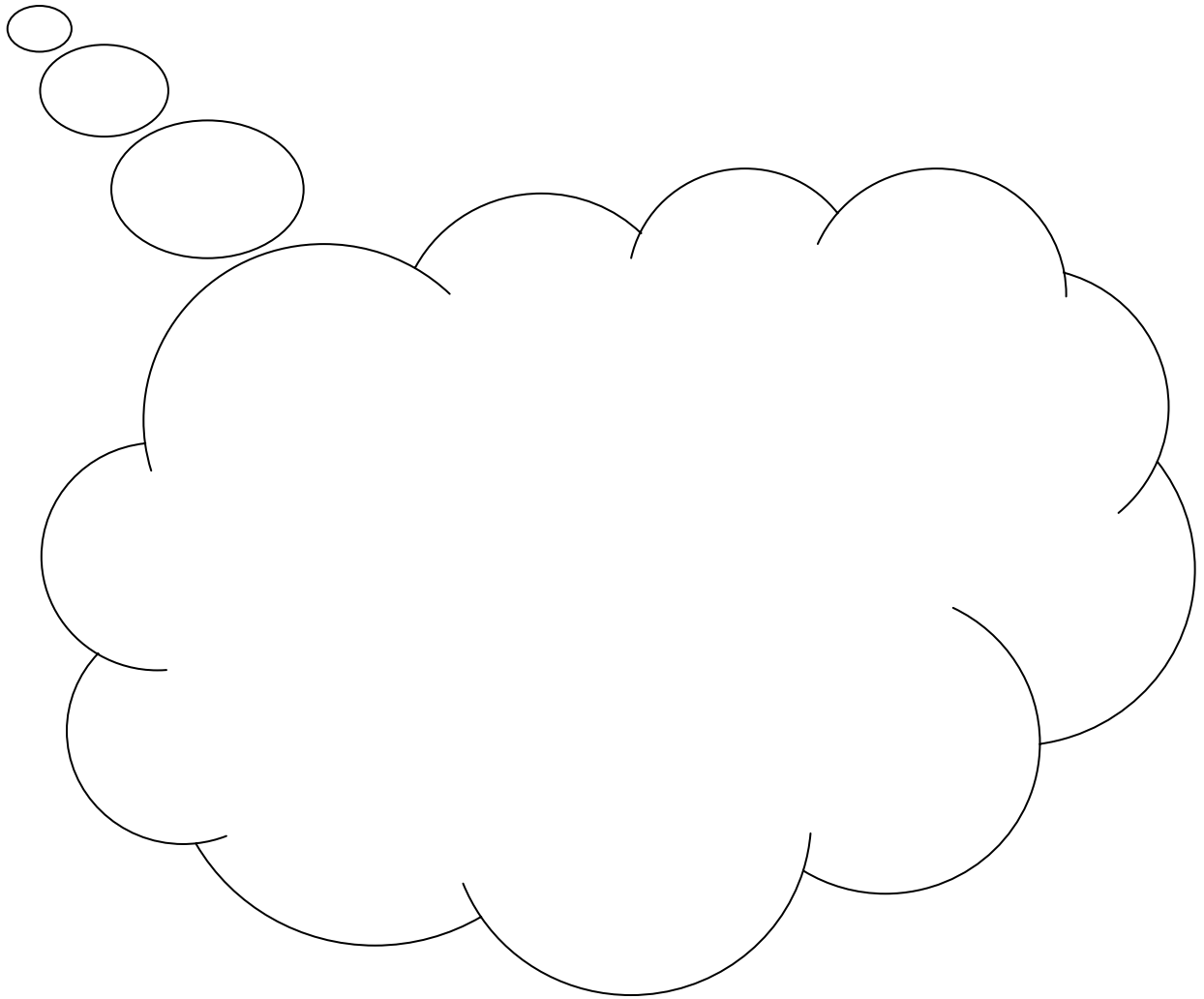
Colorea el número de estrellas que indiquen la intensidad de tu estado de ánimo, en donde una estrella es nada y diez es todo.



TRABAJO 1

Instrucciones: Traiga a su mente todas las actividades y obligaciones con la que tiene que cumplir diariamente. Piense en el tiempo que emplea realizando cada una de ellas, el esfuerzo que hace para realizarlas. ¿Cómo se siente? ¿Qué sentimientos le vienen a la cabeza cuando hace el recuento de sus actividades? ¿Qué se está diciendo a sí mismo para crear este sentimiento?

Anote sus pensamientos en el espacio de abajo.

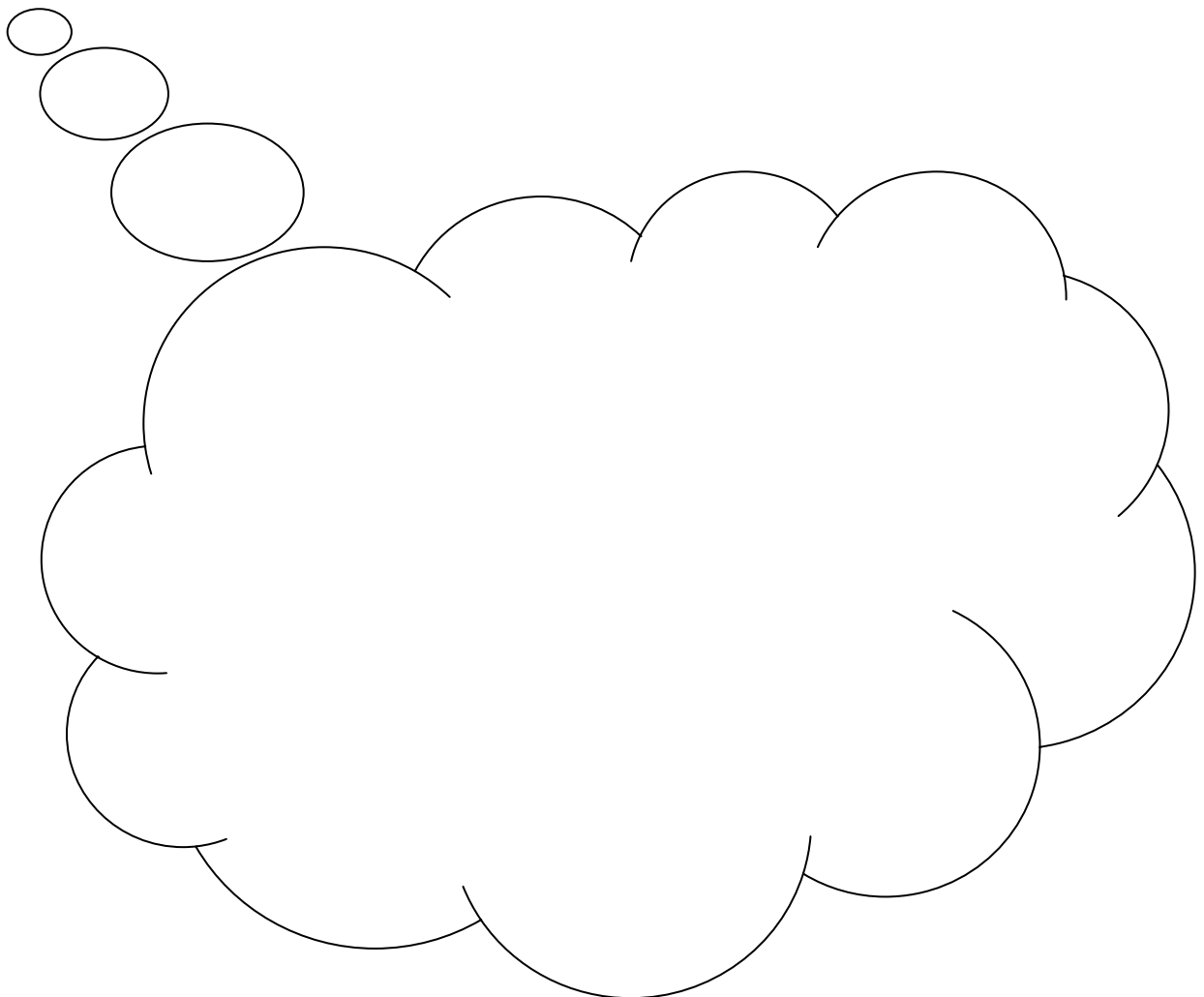


TRABAJO 1

Tarea

Instrucciones: imagine alguna cosa muy desagradable que le podría ocurrir dentro de poco, como perder un buen trabajo, resultar herido en un accidente, o perder a un ser querido. Imagine vívidamente que este acontecimiento puede ocurrir fácilmente. ¿Cómo se siente? ¿Qué se está diciendo a sí mismo para crear este sentimiento? Ahora imagine que algo espantoso le pasa realmente, como tener un jefe que siempre lo critique, o compañeros que hablen a sus espaldas. ¿Al imaginarlo, solo lo siente, está triste y lo lamenta? ¿Qué se siente también inapropiadamente deprimido o enfadado?

Anote sus pensamientos en el espacio de abajo.



SESIÓN 2

“SISTEMA DE CREENCIAS”

I. VALORACIÓN DEL ESTADO DE ÁNIMO

Los participantes comentarán con el grupo cómo se sienten en ese momento. Luego se les dará el dibujo de un termómetro para que marquen su estado de ánimo en una escala donde 1 es nada y 10 es lo máximo que puede experimentarlo.

II. REVISION DE TAREAS

Se les dará a los participantes un cuestionario que deberán responder sobre la experiencia de la tarea. Luego se compartirá entre todos.

III. ESTABLECIMIENTO DE LA AGENDA

Se les indicará a los participantes las actividades a realizarse en esta sesión:

- El objetivo de esta sesión está basado en identificar y verbalizar creencias, pensamientos, actitudes y filosofías de cada uno de los participantes.

IV. CONTENIDO DE LA SESIÓN

1. Valoración del estado de ánimo.
2. En esta sesión se trabajará en la identificación de creencias, los participantes responderán una escala de actitudes y creencias que los ayudará a identificar sus creencias, luego el terapeuta ayudará a los participantes a identificar y verbalizar sus pensamientos, sentimientos, creencias, actitudes y filosofías por medio de un cuestionario.
3. Luego se compartirá lo que cada participante expresó en su cuestionario.
4. Después de identificar y verbalizar creencias se aplicará a situaciones que causen estrés en cada uno de los participantes.

V. TAREAS PARA LA CASA

Se trabajará la Hoja de trabajo No. 2 que luego será utilizada como tarea para la casa.

VI. RETROALIMENTACIÓN

A través de un dibujo los participantes expondrán cómo se sintieron al realizar una exploración de sus creencias y manifestarán las situaciones que les causan estrés. Luego se les dará otro termómetro en donde deberán volver a marcar cómo se sienten.

Material: copias del termómetro, copias del cuestionario de revisión de tarea, copias del cuestionario de creencias, copias de la hoja de trabajo 2, hojas en blanco, lápices.

En el siguiente termómetro indica la intensidad de tu estado de ánimo, en donde un cuadrado es nada y diez es lo máximo que puedes experimentar.

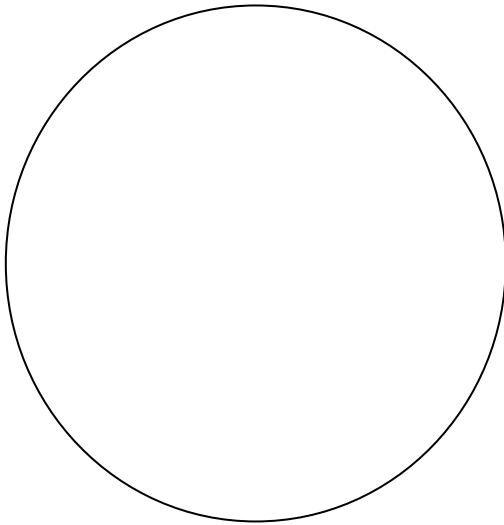


TRABAJO 2

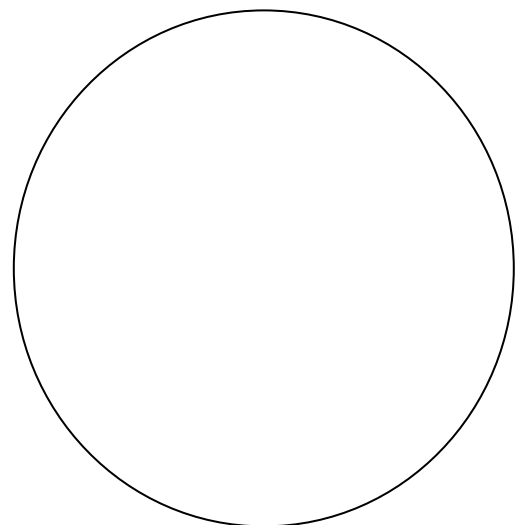
Instrucciones: Imagínate una situación poco agradable que te haya sucedido recientemente y que te haya ocasionado estrés, encuentra los tendría que, debería y tengo que de esa situación que te hayan hecho sentirte enfadado y escríbelos en los siguientes círculos.

SITUACIÓN:

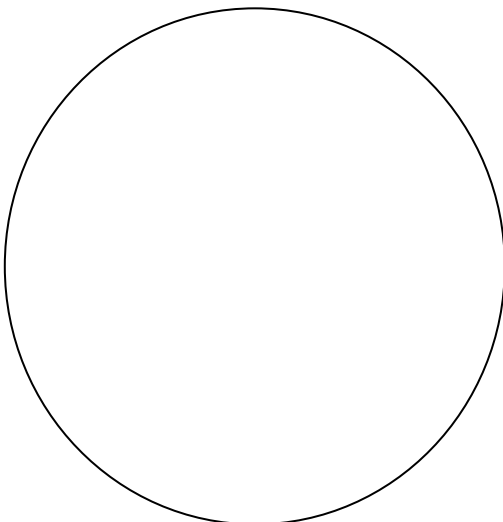
TENDRÍA QUE...



DEBERÍA...



Tengo que...



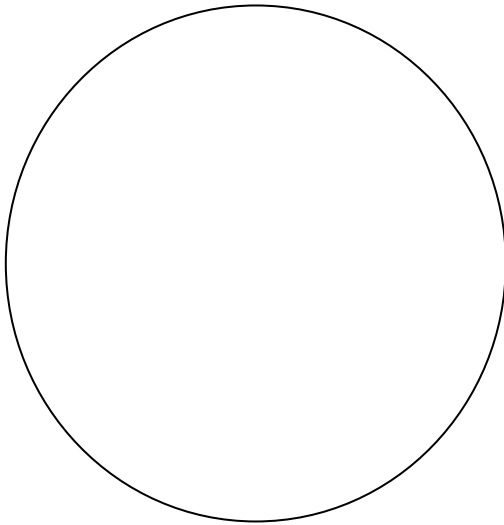
TRABAJO 2

Tarea

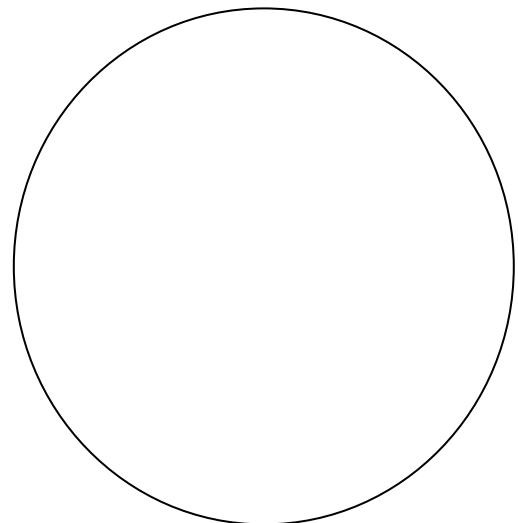
Instrucciones: Imagínate una situación poco agradable que te haya sucedido recientemente y que te haya ocasionado estrés, encuentra los tendría que, debería y tengo que de esa situación que te hayan hecho sentirte enfadado y escríbelos en los siguientes círculos.

SITUACIÓN:

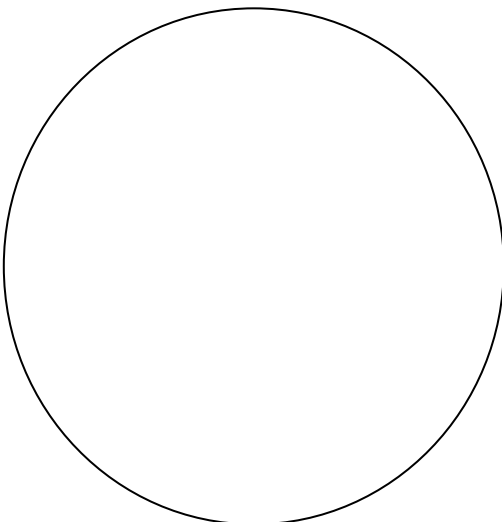
TENDRÍA QUE...



DEBERÍA...



Tengo que...



Responda las siguientes preguntas con sinceridad:

- ¿Qué estaba pasando por su cabeza? O ¿Qué está pasando por su cabeza en estos momentos?

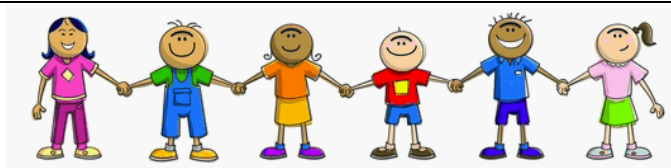
- ¿Qué se estaba diciendo a sí mismo?

- ¿Se daba cuenta de algún pensamiento que pasase por su cabeza?

- ¿Qué tenía en la cabeza?

- ¿De qué se preocupaba?

- ¿Se da cuenta de lo que está pensando en estos momentos?



REVISIÓN DE TAREAS



Lo que se me facilitó

Lo que se me dificultó

En qué me ayudó

Como lo seguiré aplicando

SESIÓN 3

“EL MODELO ABC”

I. VALORACIÓN DEL ESTADO DE ÁNIMO

Los participantes en una hojita de papel, escribirán cómo se sienten. Se les dará a los participantes una bolsa con cuadritos de papel, deberá tomar el número de papelitos que indique con que intensidad están sintiendo una emoción específica en el momento, en donde 1 cuadrito es nada y 10 es lo máximo que podrían experimentarlo y deberán pegarlos en una hoja en blanco.

II. REVISION DE TAREAS

De forma oral, los participantes expresarán cómo se sintieron realizando la tarea, si tuvieron alguna dificultad para realizarla y en qué les ayudó hacerla.

III. ESTABLECIMIENTO DE LA AGENDA

Se les indicará a los participantes las actividades a realizarse en esta sesión:

- En esta sesión se pretende enseñar a los participantes el modelo ABC, para que ellos puedan realizar su propio esquema conceptual.

IV. CONTENIDO DE LA SESIÓN

1. Valoración del estado de ánimo.
2. Enseñar al participante el modelo del ABC para que haga consciente su esquema conceptual, se les mostrarán a los participantes las pautas para reconocer un pensamiento irracional. Se trabajarán el modelo ABC con diversos ejemplos reales, que ayuden a los participantes a comprenderlo de una mejor manera. Se realizará una hoja de trabajo sobre el modelo ABC.

V. TAREAS PARA LA CASA

Como tarea para la casa los participantes deberán completar el cuadro del modelo ABC con alguna situación que recientemente les haya causado estrés.

VI. RETROALIMENTACIÓN

Se les pedirá a los participantes que expresen cómo se sintieron en la actividad, que sentimientos les causó, de qué se pudieron dar cuenta y cómo se sienten al terminar. Nuevamente los participantes utilizarán los cuadritos para expresar su estado de ánimo al final de la de la sesión.

Materiales: cuadritos de papel, copias de la hoja de trabajo 3, hojas en blanco, goma.

TRABAJO 3

A	B	C
Acontecimiento activante	Creencias, ideas, evaluaciones, interpretaciones de A	Consecuencias Emociones/sentimientos
		<ul style="list-style-type: none">• Dolor de cabeza• Dolor de espalda• Tensión muscular

A	B	C
Acontecimiento activante	Creencias, ideas, evaluaciones, interpretaciones de A	Consecuencias Emociones/sentimientos
		<ul style="list-style-type: none">• Soledad• Tristeza• Preocupación

A	B	C
Acontecimiento activante	Creencias, ideas, evaluaciones, interpretaciones de A	Consecuencias Emociones/sentimientos
		<ul style="list-style-type: none"> • Enojo • Rabia • Ansiedad

TRABAJO 3
Tarea

Instrucciones: completa el siguiente cuadro del modelo ABC utilizando alguna situación que te haya causado estrés recientemente.

A	B	C
Acontecimiento activante	Creencias, ideas, evaluaciones, interpretaciones de A	Consecuencias Emociones/sentimientos

PAUTAS PARA RECONOCER EL PENSAMIENTO IRRACIONAL

1. **RADICAL/EXTREMO:** las cosas se ven en términos de “blanco o negro”, sin posibilidades intermedias. Si la persona falta en un comportamiento, se ve a sí misma como un fracaso. De la misma manera, se ve como un ser superior y “fabuloso” si funciona muy bien en un papel.
2. **MUY GENERALIZADO:** las conclusiones se extienden más allá de los datos empíricos de una situación determinada y es común la utilización de términos como “siempre”, “nunca”, “todo el mundo”, “nadie”, etc. O unido al pensamiento extremo se refiere a sí mismo o a otros como “estúpido”, “malo” o “incompetente”.
3. **CATASTRÓFICO:** los acontecimientos negativos se exageran hasta adquirir dimensiones de verdaderas catástrofes. Se utilizan expresiones como “espantoso”, “terrible”, “trágico”, “el fin del mundo”, “lo peor”, etc. En estos casos se ignora la capacidad que se tiene de afrontar las situaciones.
4. **MUY NEGATIVO:** en los casos donde sólo se tienen en cuenta los aspectos negativos de la situación, llega a predicciones sobre un futuro “vacío”, “sin esperanza”, etc. En donde se juzga duramente a sí mismo y a los otros. Es el caso clásico quien ve un vaso como “medio vacío” y olvida que también está medio lleno.
5. **MUY DISTORCIONADO:** se da en los casos en los cuales la persona “descubre” evidencias en aspectos o detalles mínimos y , si fallan las “antenas” y no encuentra datos, los fabrica.
6. **POCO CIENTÍFICO/CONFUSO:** se produce cuando se ignora la evidencia empírica, utilizando solamente la evidencia distorsionada y subjetiva, donde los sentimientos, no los hechos son “pruebas” para juzgar las intenciones de los otros, predecir el futuro.
7. **TOTALMENTE POSITIVO/NEGACIÓN DE LO NEGATIVO:** se da en los casos en los que la persona se convence a sí misma de que los problemas no existen, de que ciertas cosas “no son importantes” (cuando sí lo son), o de que no “sienten nada negativo” (cuando es obvia la situación de problema).
8. **EXTREMADAMENTE IDEALIZADO:** se produce cuando la visión de la realidad es exageradamente “romántica”, con expectativas irreales sobre sí misma, la familia, el trabajo, la vida en general, realmente imposibles de lograr.
9. **EXTREMADAMENTE EXIGENTES:** se da en personas que “deben”, “tienen que” obtener lo que quieren de sí mismas, de los demás y del mundo en general, cuando y como lo quieren, sin tener en cuenta nada más que el propio deseo.
10. **OBSESIVO:** se da en personas que “deben”, “tienen que” obtener lo que quieren de sí mismas, de los demás y del mundo en general, cuando y como lo quieren, sin tener en cuenta nada más que el propio deseo.

SESION 4

“ENFRENTANDO MIS IDEAS RACIONALES E IRRACIONALES”

I. VALORACIÓN DEL ESTADO DE ÁNIMO

Los participantes definirán su estado de ánimo y lo compartirán con el grupo. Se les entregará a cada participante una bolsita plástica, en ella deben guardar el número de dulces que indique la intensidad de su estado de ánimo, donde 1 dulce es nada y 10 dulces es lo máximo que pueden experimentar. (tomarán los dulces de un botecito de dulces).

II. REVISION DE TAREAS

En esta sesión cada participante expondrá escribiendo en un papelógrafo, qué descubrió al realizar la tarea y cómo se sintió haciéndola.

III. ESTABLECIMIENTO DE LA AGENDA

Se les indicará a los participantes las actividades a realizarse en esta sesión y se les informará el objetivo de esta sesión que es identificar sus ideas racionales e irracionales.

IV. CONTENIDO DE LA SESIÓN

1. Valoración del estado de ánimo.
2. Se les darán ejemplos de situaciones reales, en donde los participantes deberán identificar las ideas racionales e irracionales.
3. El paciente pensará en una situación actual que le esté causando alguna molestia y buscará identificar ideas racionales e irracionales. Luego deberán identificar situaciones que les estén causando estrés y buscarán las ideas racionales e irracionales sobre esta situación específica.
4. Explicar en qué consiste el debate, luego se discutirá el sistema de creencias irracionales de los participantes de acuerdo a la situación estresante antes expuesta.

V. TAREAS PARA LA CASA

Se practicará el trabajo No. 3 para que luego los participantes se lo lleven de tarea para la casa.

VI. RETROALIMENTACIÓN

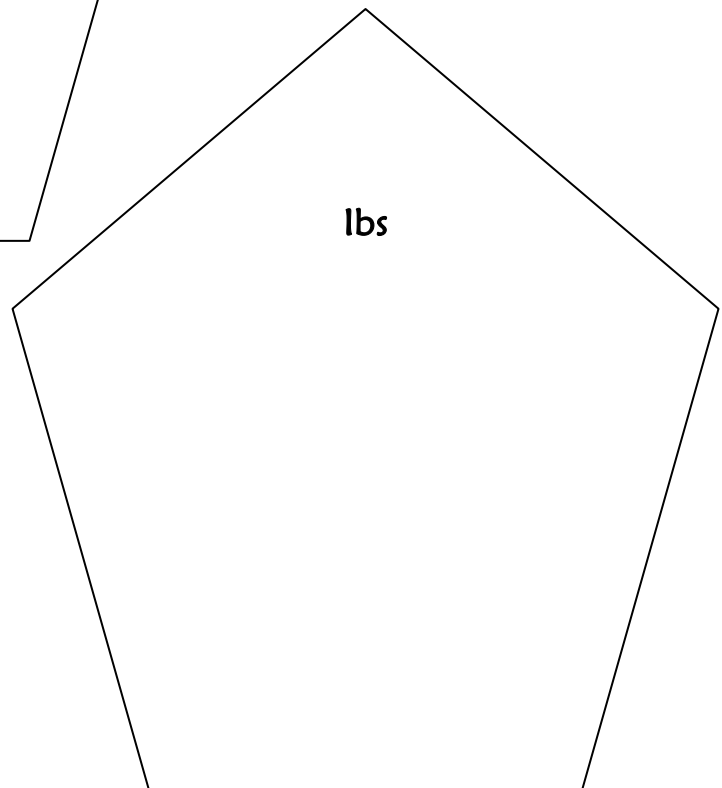
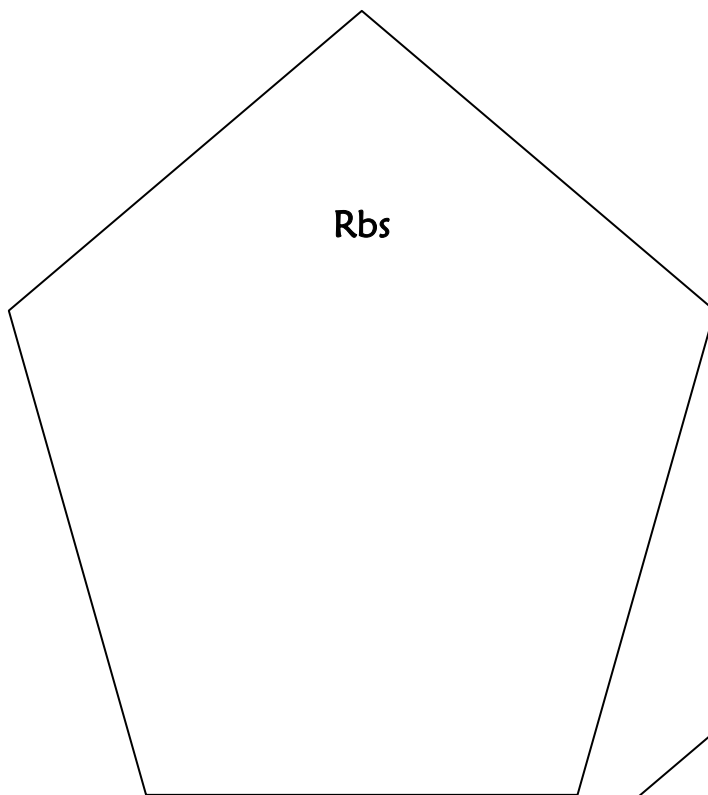
Se jugará teléfono descompuesto, la persona que debe decir la frase, expresará lo que aprendió en esta sesión y cómo lo puede aplicar a su vida. Para finalizar se hará nuevamente la evaluación del estado de ánimo. Nuevamente se les darán dulces para que indiquen la intensidad de su estado de ánimo.

Material: papelógrafo, dulces, bolsas plásticas, copias del trabajo 4.

TRABAJO 4

INSTRUCCIONES: intente recordar un acontecimiento de los primeros años de su vida que le hiciera sentirse aterrorizado, deprimido o que lo hiciera odiarse a sí mismo. En los siguientes espacios, separe las creencias racionales (Rbs) y las creencias irracionales (lbs) que mantenía en ese momento y que probablemente fuera la causa de que se perturbara emocionalmente. Pregúntese a sí mismo cómo se aferra a ellas en la actualidad.

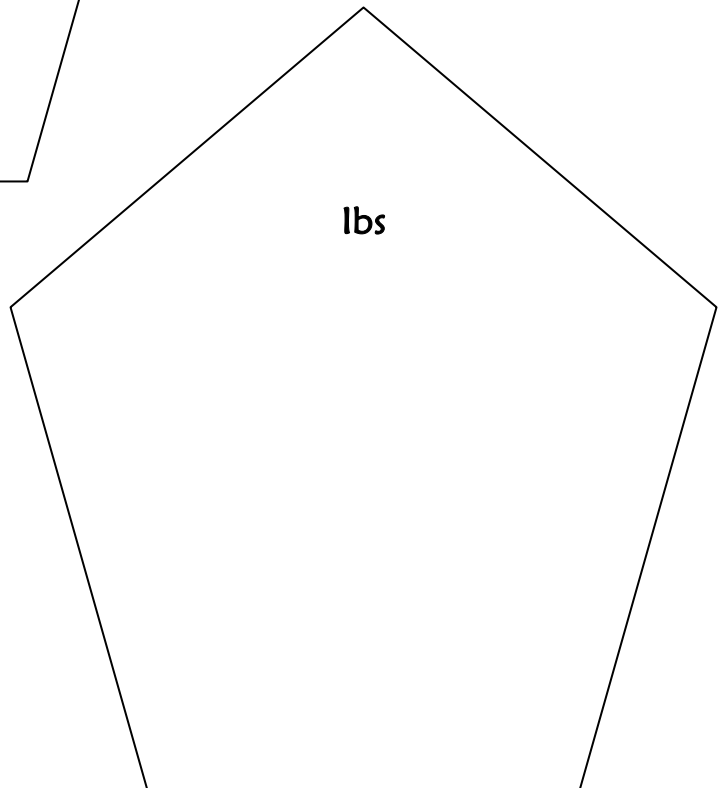
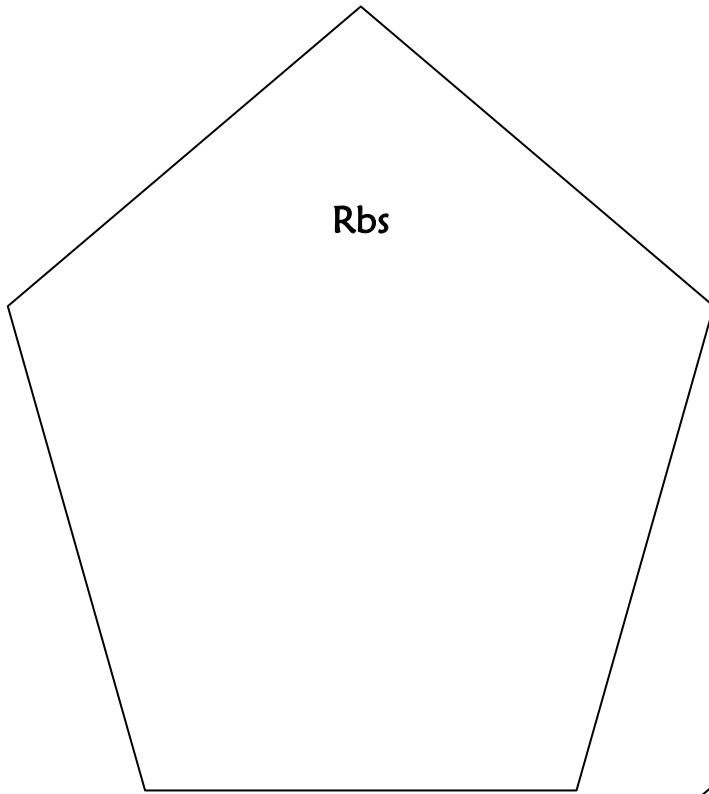
SITUACIÓN:



TRABAJO 4

INSTRUCCIONES: intente recordar un acontecimiento reciente que le haya ocasionado estrés, en los siguientes espacios, separe las creencias racionales (Rbs) y las irracionales (lbs) que surgieron por esa situación y que fueran la causa de que se perturbara emocionalmente.

SITUACIÓN:

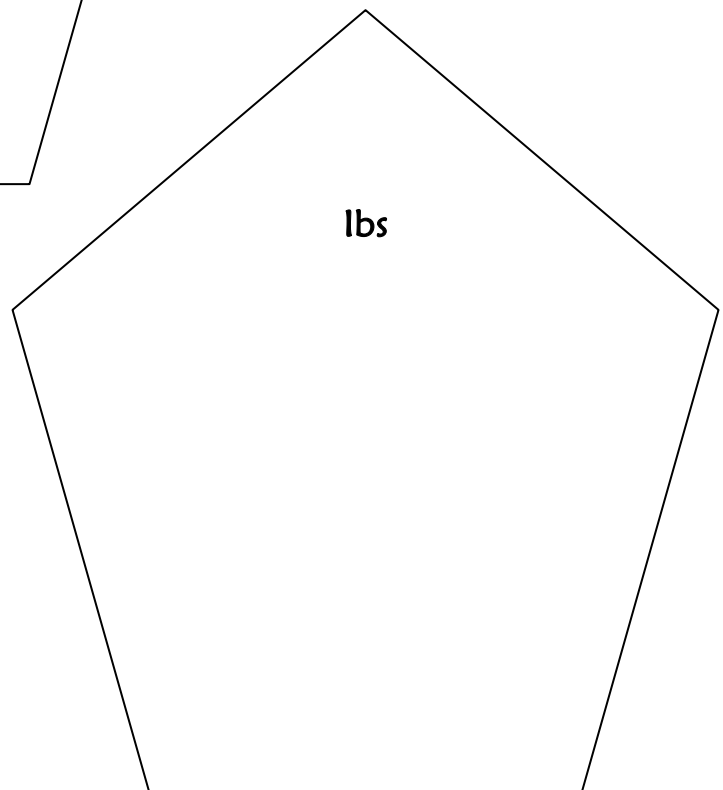
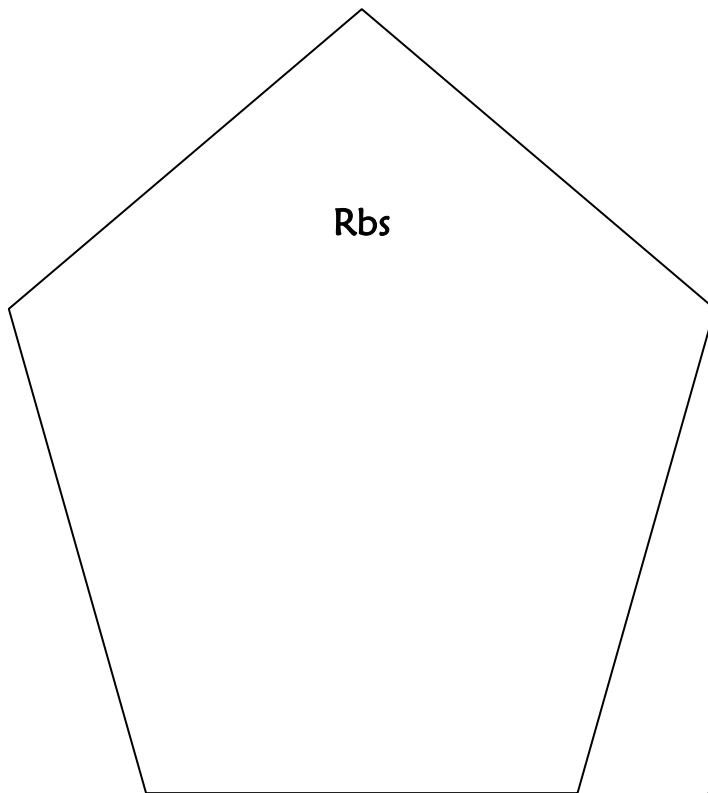


TRABAJO 4

Tarea

INSTRUCCIONES: intente recordar un acontecimiento reciente que le haya ocasionado estrés, en los siguientes espacios, separe las creencias racionales (Rbs) y las irracionales (lbs) que surgieron por esa situación y que fueran la causa de que se perturbara emocionalmente.

SITUACIÓN:



SESION 5

“TIPOS DE DEBATES”

I. VALORACIÓN DEL ESTADO DE ÁNIMO

Los participantes definirán su estado de ánimo y lo compartirán con el grupo. Luego con pintura de dedos, los participantes marcarán en una hojita de papel el número de huellas que indiquen la intensidad de su estado de ánimo en donde 1 huella es nada y 10 es lo máximo que puede experimentar.

II. REVISION DE TAREAS

Los participantes llenarán el cuestionario de revisión de tareas para expresar cómo se sintieron realizando la tarea.

III. ESTABLECIMIENTO DE LA AGENDA

Se les indicará a los participantes las actividades a realizarse en esta sesión y se les informará el objetivo de esta sesión que consiste en dar a conocer los tipos de debates (socrático, didáctico, chistoso y filosófico).

IV. CONTENIDO DE LA SESIÓN

1. Valoración del estado de ánimo.
2. Exposición por parte de los participantes sobre alguna situación molesta que les haya ocasionado estrés que les haya ocurrido recientemente. Utilizando los ejemplos de los participantes se les explicarán los tipos de debates que se pueden utilizar, esto incluye el chisto, socrático, didáctico y filosófico. Son esto se pretende enseñar a los participantes a cómo realizar un auto debate en situaciones estresantes.
3. Se les presentarán las estrategias que se pueden utilizar para realizar un auto debate, para que ellos puedan aplicarlo a su vida cuando sea necesario.
4. Los participantes harán una dramatización utilizando cada uno de los debates.
5. Se realizará un diario de debate en donde el participante podrá practicar las habilidades aprendidas sobre el debate.

V. TAREAS PARA LA CASA

Como tarea los participantes llevarán un diario de debate en donde podrán poner en práctica las habilidades aprendidas.

VI. RETROALIMENTACIÓN

Los participantes expresarán en forma de cuento cómo se sintieron, qué aprendieron y cómo pueden aplicar en su vida lo trabajado en esta sesión, se volverá a evaluar el estado de ánimo, brindándoles nuevamente pintura de dedos y un hojita para que lo marquen con sus huellas.

Materiales: hojas en blanco, pinturas de dedos, copias del diario de debate, hoja de revisión de tareas.

REVISIÓN DE TAREAS

Lo que se me facilitó

Lo que se me dificultó

En qué me ayudó

Como lo seguiré aplicando

Diario de Debate

Utilice este Diario para practicar sus habilidades de Debate (D) o cuestionamientos y reforzar su nueva filosofía racional, acumulando sus expectativas por escrito.

En la columna 1, resuma las situaciones (A) que suelen provocar pensamientos irracionales.

En la columna 2, haga una lista de cualquier idea o pensamientos poco productivo/irracional (B) que se le venga a la cabeza en cada acontecimiento/situación descrita en la columna 1.

En la columna 3, resuma los argumentos que utilizó, o que hubiese querido utilizar, para debatir o cuestionar cada una de las ideas irracionales de la columna 2.

SITUACIÓN/ ACONTECIMIENTO (A)	PENSAMIENTO/IDEA IRRACIONAL (Ib)	ARGUMENTO QUE LE CONTRARESTA (D)
Ejemplo: fallé en mi trabajo.	Ejemplo: siempre debo funcionar bien; no tolero los errores; soy un fracaso.	Ejemplo: Es preferible pero NO absolutamente necesario tener éxito; de él no depende mi valor como ser humano.

SESION 6

“IMÁGENES RACIONAL EMOTIVAS”

I. VALORACIÓN DEL ESTADO DE ÁNIMO

Los participantes definirán su estado de ánimo, comentándolo con todo el grupo. Se les dará una escala en donde deben marcar la intensidad del estado de ánimo que presentan en donde 1 es nada y 10 es lo máximo que pueden manifestarlo.

II. REVISION DE TAREAS

Los participantes llenarán el cuestionario de revisión de tareas para expresar cómo se sintieron realizando la tarea.

III. ESTABLECIMIENTO DE LA AGENDA

Se les indicará a los participantes las actividades a realizarse en esta sesión y se les informará que el objetivo es guiarlos para que puedan crear una imagen racional emotiva, que les permita producir un cambio en las emociones que se generan espontáneamente, de negativas-inapropiadas a negativas-funcionales.

IV. CONTENIDO DE LA SESIÓN

1. Valoración del estado de ánimo.
2. Se trabajarán con imágenes racional emotivas, siguiendo los pasos para el empleo de las mismas.
3. Se practicará el uso de imágenes racional emotivas, aplicadas a situaciones que causan estrés en los participantes.
4. Se comentará sobre el trabajo realizado haciendo una puesta en común.

V. TAREAS PARA LA CASA

Se practicará el formulario para el establecimiento de metas. Luego se les dará como tarea para la casa.

VI. RETROALIMENTACIÓN

Los participantes realizarán un paisaje que muestre cómo se sintieron realizando esta actividad. Luego nuevamente se les dará la escala para evaluar el estado de ánimo.

Materiales: escala, copias del formulario para el establecimiento de metas, hojas en blanco, crayones, lápices.

Encierra en un círculo el número que indique la intensidad de tu estado de ánimo. En donde 1 es nada y 10 es lo máximo que puedes experimentarlo.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Encierra en un círculo el número que indique la intensidad de tu estado de ánimo. En donde 1 es nada y 10 es lo máximo que puedes experimentarlo.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Encierra en un círculo el número que indique la intensidad de tu estado de ánimo. En donde 1 es nada y 10 es lo máximo que puedes experimentarlo.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

REVISIÓN DE TAREAS

Lo que se me facilitó

Lo que se me dificultó

En qué me ayudó

Como lo seguiré aplicando

Formulario para el establecimiento de metas

El siguiente formulario tiene como propósito ayudarle a establecer metas reales a corto y a largo plazo con la utilización de imágenes guiadas. Siga paso a paso las instrucciones.

Sección I: cierre los ojos e imagine su vida en el futuro, dentro de 5 años, en una situación ideal, donde todo lo que sucede es positivo. Trate de visualizar el mayor número de detalles posibles, como vida familiar, situación económica y de trabajo, etc.

(Deje pasar dos o tres minutos)

Ahora abra los ojos y describa dicha situación por escrito en este espacio:

Sección II: vuelva a cerrar los ojos y a colocarse nuevamente a 5 años en el futuro. Imagine su vida, pero esta vez bajo las peores condiciones posibles de familia, trabajo, etc. Recuerde, es muy importante hacerlo con el mayor lujo de detalles.

(Deje pasar otros dos o tres minutos)

Ahora abra los ojos nuevamente y describa esta segunda situación por escrito en este espacio.

Sección III: por último, cierre los ojos y trate de imaginar nuevamente su futuro, pero esta vez dentro de un año y bajo una perspectiva real.

(Espere dos o tres minutos)

Abra los ojos y describa esta última situación por escrito en el siguiente espacio:

Sección de metas específicas: examine sus respuestas a las secciones anteriores: ¿ve algunos elementos en común? ¿Cuáles son? ¿Cómo se relacionan los aspectos ideales positivos y negativos en las secciones I y II, con su probable situación dentro de un año, descrita en la sección III?

Sección IV: basado en el análisis anterior, escriba a continuación una meta probable que quisiera lograr el próximo año, descrita en términos muy específicos. Por ejemplo, “conseguir un empleo que aumente mi ingreso anual en una tercera parte” en lugar de “mejorar mi situación de trabajo” o “ser más feliz”.

META A LOGRAR EN ESTE PRÓXIMO AÑO:

¿CÓMO QUIERO LLEGAR A ACTUAR?

¿CÓMO QUIERO LLEGAR A SENTIR?

¿CÓMO QUIERO LLEGAR A PENSAR?

Sección V: etapas intermedias. En términos reales, ¿qué debo haber logrado en puntos intermedios de tres y seis meses? Por ejemplo, ¿puedo lograr este aumento en mi lugar actual de trabajo? ¿Debo buscar empleo en otros lugares? Si es este el caso, ¿cuántas agencias de empleo debo de contactar? ¿Necesito revisar mi curriculum? ¿Necesito más entrenamiento?

Metas a seis meses:

Metas a tres meses:

SESION 7

“HIPNOTERAPIA RACIONAL EMOTIVA”

VALORACIÓN DEL ESTADO DE ÁNIMO

Los participantes definirán su estado de ánimo y lo compartirán con el grupo. Se les entregará a los participantes una tira de lana en donde los participantes deberán hacer el numero de nudos que indiquen la intensidad de su estado de ánimo, en donde un nudo es nada y 10 nudos es lo máximo que pueden experimentarlo

REVISION DE TAREAS

En esta sesión cada participante expondrá escribiendo en un papelógrafo, qué descubrió al realizar la tarea y cómo se sintió haciéndola.

ESTABLECIMIENTO DE LA AGENDA

Se les indicará a los participantes las actividades a realizarse en esta sesión y se les informará el objetivo de esta sesión que consiste en realizar una única sesión de hipnoterapia con el propósito de lograr una relajación profunda en los participantes.

CONTENIDO DE LA SESIÓN

1. Valoración del estado de ánimo.
2. Se trabajará una única sesión de hipnoterapia, realizando el guión de relajación.

TAREAS PARA LA CASA

Se practicará el trabajo No. 7 para que luego los participantes se lo lleven de tarea para la casa.

RETROALIMENTACIÓN

Las personas escribirán en un papelito lo cómo se sintieron al realizar la actividad, qué les agradó y qué les desagradó y luego colocarán los papelitos en una caja, el terapeuta sacará esos papelitos y los leerá en voz alta para compartir con todos los pensamientos de cada uno. Se les dará nuevamente un pedazo de lana para evaluar el estado de ánimo al finalizar la sesión.

Material: papelógrafo, lana, cd con música de relajación, copias trabajo 7.

TRABAJO 7

INSTRUCCIONES: con el siguiente ejercicio se le facilitará encontrar sus sentimientos positivos apropiados e inapropiados; apropiados son todos aquellos sentimientos de orgullo sobre su persona pero sin ser exagerados o considerándose por encima de todas las demás personas. Si siente que es una persona noble, sobre humana, superior, entonces sus sentimientos positivos son inapropiados. Para desarrollar este ejercicio debe imaginar una situación en donde está haciendo las cosas asombrosamente bien, como por ejemplo un deporte, ejercer un trabajo. En la siguiente tabla encontrará unas preguntas que debe responder.

EVENTO	SENTIMIENTO POSITIVO APROPIADO	SENTIMIENTO POSITIVO INAPROPIADO

SESION 8

“SITUANDONOS EN EL AQUÍ Y AHORA”

VALORACIÓN DEL ESTADO DE ÁNIMO

Los participantes definirán su estado de ánimo y lo compartirán con el grupo. Se les entregará a los participantes 10 trocitos, ellos deberán realizar una torre con el número de trozos que indiquen la intensidad de su estado de ánimo en donde un trozo es nada y diez es lo máximo que pueden experimentarlo.

REVISION DE TAREAS

Los participantes completarán el formulario de revisión de tareas y luego se compartirá entre todos.

ESTABLECIMIENTO DE LA AGENDA

Se les indicará a los participantes las actividades a realizarse en esta sesión y se les informará el objetivo de esta sesión que pretende determinar la relevancia de un problema de los participantes que les haya causado estrés, ocurrido hace algún tiempo. Se analizarán los pensamientos o interpretaciones que el participante tiene sobre dicho problema en el presente.

CONTENIDO DE LA SESIÓN

1. Valoración del estado de ánimo.
2. Se utilizarán los ejemplos que cada participante brinde sobre el problema o la situación que los hizo sentirse estresados, para realizar un ejemplo de cómo resolver el problema, incluyendo el análisis de la similitud de lo que le ocurre al grupo y lo que sucede en la vida real. Se analizarán los pensamientos e interpretaciones que cada participante tiene de dicho problema apoyándose de las opiniones del grupo. Esto ayudará a determinar porque el problema se sigue manteniendo.

TAREAS PARA LA CASA

Se realizará la hoja de trabajo 8. Luego se le dará de tarea para la casa este ejercicio.

RETROALIMENTACIÓN

Se jugará teléfono descompuesto, la persona que debe decir la frase, expresará lo que aprendió en esta sesión y cómo lo puede aplicar a su vida. Para finalizar se hará nuevamente la evaluación del estado de ánimo. Nuevamente se les darán trocitos.

Material: trocitos, copia del formulario de tareas, copia de trabajo 8.

REVISIÓN DE TAREAS

Lo que se me facilitó

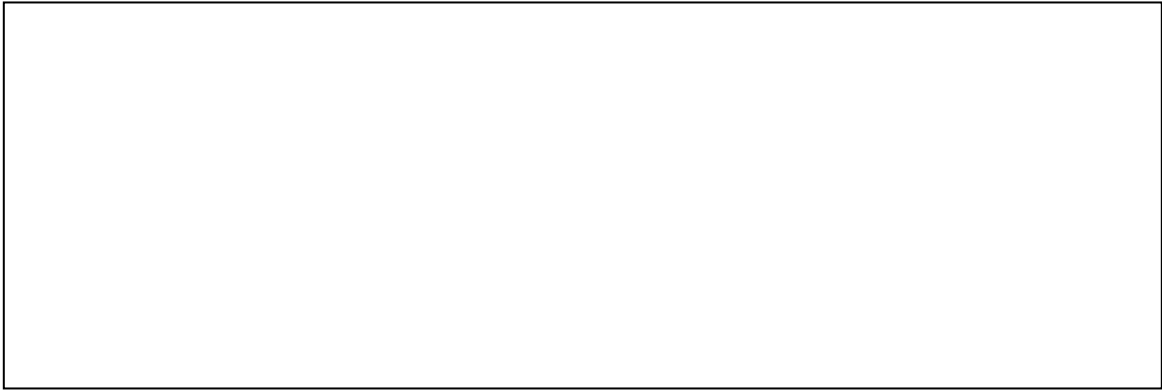
Lo que se me dificultó

En qué me ayudó

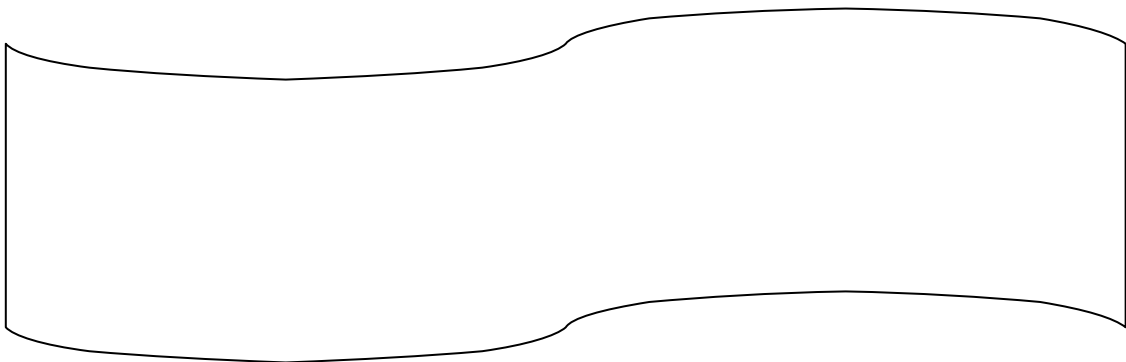
Como lo seguiré aplicando

TRABAJO 8

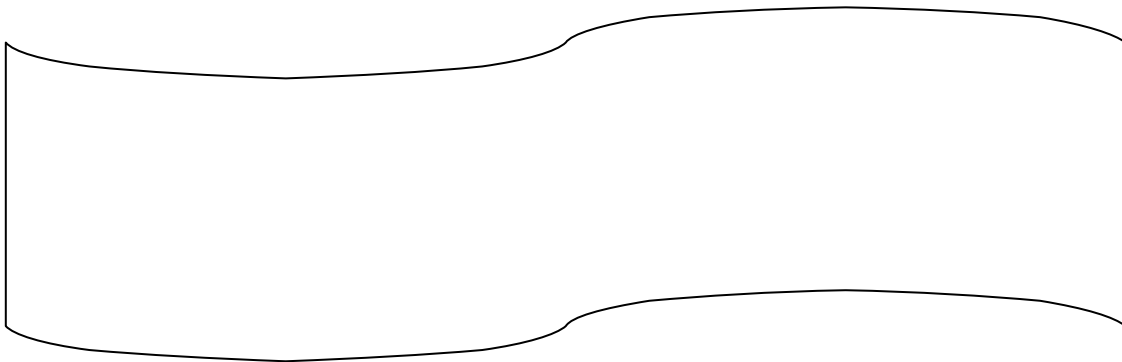
INSTRUCCIONES: Intente recordar uno de los peores acontecimientos que se presentaron en su vida recientemente y que fueron causa de estrés, luego escríbalo en el siguiente recuadro.



Piense de que manera las creencias irracionales que le hicieron sentirse herido y perturbado en ese momento



Busque ideas contraproducentes que ha seguido diciéndose a si mismo desde ese momento, que son las que han mantenido vivo este incidente.



SESION 9

CONCLUSION DEL PROGRAMA

“LIBRE DE ESTRÉS”

I. VALORACIÓN DEL ESTADO DE ÁNIMO

Los participantes escribirán en un cartel cómo se sienten y lo compartirán con el grupo. Luego se les dará una hoja que indica la intensidad y los colores para cada intensidad, los participantes deberán colorear el dibujo con el color que indique la intensidad de su estado de ánimo.

II. REVISION DE TAREAS

Se jugará papa caliente y los participantes expresarán cómo se sintieron realizando la tarea, compartirán lo que más se les dificultó y lo que se les hizo más fácil de ella.

III. ESTABLECIMIENTO DE LA AGENDA

Se les indicará a los participantes las actividades a realizarse en esta sesión:

- En esta sesión se pretende realizar una retroalimentación sobre lo realizado durante la aplicación del programa “Libre de estrés”.

IV. CONTENIDO DE LA SESIÓN

1. Valoración del estado de ánimo.
2. En esta sesión los participantes harán una retroalimentación sobre lo aprendido y lo trabajado durante las sesiones anteriores de forma oral.
3. Por medio de una dramatización en grupos de 3, los participantes expresarán en qué consideran ellos que les ayudó el programa y cómo lo podrían aplicar a su vida.

4. TAREAS PARA LA CASA

En esta ocasión no habrá tarea puesto que en esta sesión se finalizará el programa.

5. RETROALIMENTACIÓN

Se les pedirá a los participantes que hagan una historia que refleje cómo se sintieron participando en el taller, qué aprendieron y cómo consideran que lo pueden aplicar a su vida. Se les dará nuevamente la hoja para evaluar el estado de ánimo.

Materiales: copias de hoja de evaluación del estado de ánimo, hojas en blanco, lapiceros, pelota para papá caliente.

Colorea de acuerdo a la intensidad de tu estado de ánimo, basándote en los colores en donde uno es nada y diez es todo.

Colores:

1 = rojo

2=amarillo

3= Verde Claro

4= morado

5= azul

6= Celeste

7= anaranjado

8= Verde oscuro

9= Café

10= negro

