

**Filosofía para gestionar el estrés, una propuesta desde la orientación
educativa**

PROYECTO DE INTERVENCIÓN E INNOVACIÓN

Que para obtener el título de:

Licenciado en Pedagogía

Presenta:

Carlos de Jesús González Hernández

Teziutlán, Pue; junio de 2023.

**Filosofía para gestionar el estrés, una propuesta desde la
orientación educativa**

PROYECTO DE INTERVENCIÓN E INNOVACIÓN

Que para obtener el título de:

Licenciado en Pedagogía

Presenta:

Carlos de Jesús González Hernández

Asesora:

María del Carmen Mendoza Olivares

Teziutlán, Pue; junio de 2023.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DEL ESTADO DE PUEBLA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 212 TEZIUTLÁN

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

U-UPN-212-2023.

Teziutlán, Pue., 05 de Junio de 2023.

C.
Carlos de Jesús González Hernández
Presente.

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales y después de haber analizado el trabajo de titulación, alternativa:

Proyecto de Intervención e Innovación

Titulado:

"Filosofía para gestionar el estrés, una propuesta desde la orientación educativa"

Presentado por usted, le manifiesto que reúne los requisitos a que obligan los reglamentos en vigor para ser presentado ante el H. Jurado del Examen Profesional, por lo que deberá entregar un ejemplar en digital rotulado en formato PDF como parte de su expediente al solicitar el examen.



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 212 TEZIUTLÁN

Atentamente
"Educar para Transformar"

Lic. Yuner Calixto Pérez
Presidente de la Comisión

YCP/scc*

Calle Principal Ignacio Zaragoza No. 19, Barrio de Maxtaco Teziutlán, Pue. C.P. 73840 Tel: (231) 3122302

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I REFERENTE TEÓRICO-CONCEPTUAL

1.1 Sustento teórico del tema-problema	13
1.1.1 El fenómeno del estrés.....	13
1.1.2 Herramientas para gestionar el estrés	30
1.2 Antecedentes investigativos	40
1.3 La intervención psicopedagógica	42
1.3.1 La orientación educativa.....	42
1.3.2 Breve historia de la orientación educativa	44
1.3.3 Principios de la orientación educativa	46
1.3.4 Áreas de intervención de la orientación educativa.....	49
1.3.5 Modelos de intervención psicopedagógica.....	50

CAPITULO II. PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO "EL PODER INVISIBLE DE LOS ESTOICOS PARA GESTIONAR EL ESTRÉS"

2.1 Diseño metodológico.....	58
2.2 Diagnóstico Psicopedagógico	65
2.2.1 Contexto situacional	66
2.2.2 Resultados del diagnóstico.....	68
2.3 Estrategia de intervención desde el modelo de programas.....	75
2.3.1 Planeación y secuencias de aplicación	76

CAPITULO III. BALANCE DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN

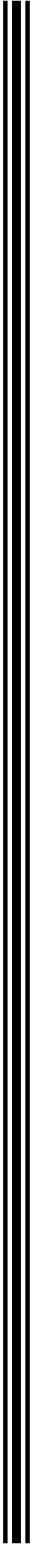
3.1 Implementación del proyecto de desarrollo educativo.....	78
3.2 Hallazgos, aportes y alcances	78
3.3 Limitaciones y obstáculos	83

CONCLUSIONES

REFERENTES

ANEXOS

APÉNDICES



INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

El estudio del fenómeno del estrés se realiza desde diferentes campos profesionales, donde es predominante la investigación desde la medicina y la psicología, se trata de un fenómeno complejo que no termina de estudiarse, el fenómeno del estrés es responsable de una serie de síntomas que afectan de manera transversal todos los sistemas del organismo, además de que se encuentra relacionado con otros problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión.

La Pandemia de SARsCOV2 y todo lo que implicó, el cierre de escuelas, la pérdida de empleo, el distanciamiento social, la enfermedad y la muerte tuvo como consecuencia la activación de estos mecanismos adaptativos durante varios meses, lo que termino generando el desarrollo de estrés crónico y otros problemas para la salud, desde que inicio la pandemia 84000 personas fueron atendidas por contención emocional de las cuales 25% reportaron ansiedad, 22% preocupación, 17% el tema del miedo, 8% depresión, tristeza o angustia (MILENIO, 2022).

El estrés es un sistema complejo de respuestas adaptativas que se activa ante situaciones nuevas, que son interpretadas como un desafío o como una amenaza, en este sentido, cualquier estímulo que se ha interpretado de esa forma desencadena la respuesta del estrés, lo que resulta un problema en la sociedad moderna, donde hay un sinfín de estímulos que las personas interpretan como amenazas. En este sentido, el fenómeno del estrés es condicionado por la percepción, que a su vez se integra por el sistema de creencias, el estado de ánimo y el sistema activador reticular ascendente, esta relación lo hace objeto de estudio de otros campos de investigación, por ejemplo, la orientación, una actividad profesional que estudia el desarrollo de habilidades en las personas con la intención de prevenir problemas futuros, entre estas la gestión y manejo del estrés.

De acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud, México ocupa el primer lugar en padecimiento de estrés laboral, lo que genera múltiples enfermedades, se estima que el 75% de los trabajadores del país lo padecen, es decir, 26947416 aproximadamente, el estrés laboral también denominado Síndrome de Desgaste Profesional, afecta en un 60% a los hombres y en un 40% a las mujeres (Excélsior TV, 2017).

Ambos tipos de estrés, el estrés psicosocial y el estrés laboral, son condicionados por la interpretación que se hace de una realidad específica, que en el primer caso se hace sobre los acontecimientos de algún evento que afecta a la mayor parte de la sociedad, mientras que el otro de la interpretación que se hace sobre su relación con lo laboral. Resulta interesante que esa interpretación de un evento genera una reacción que en exceso termine convirtiéndose en un problema que genera muchos más, por eso cualquier investigación al respecto, resulta interesante, hacerlo desde el campo de la orientación implica estudiar esa relación de estrés y percepción, considerando que esta se trata de una actividad profesional que cuenta con áreas de intervención y dirige su intervención en modelos de orientación con principios como la prevención y el desarrollo. Es así que se generan las siguientes preguntas y objetivos para la investigación, todos dirigidos a los estudiantes de 2º semestre de la licenciatura en Pedagogía de la Universidad Pedagógica Nacional Unidad 212, Teziutlán, Puebla:

¿Cómo puede contribuir la orientación educativa al integrar prácticas y razonamientos de la filosofía estoica en la gestión del estrés para la prevención del estrés crónico? ¿Tienen las competencias para comprender y gestionar el estrés? ¿Qué indicadores del estrés manifiestan estos estudiantes? De la primera pregunta de investigación se genera el objetivo general de la investigación, es decir, desarrollar un proyecto que integre prácticas y razonamientos de filosofía

estoica en un modelo de orientación educativa para la gestión del estrés y la prevención del estrés crónico en los estudiantes de 2° semestre de la licenciatura en pedagogía de la Upn 212, de Teziutlán, Puebla; que a su vez implica una serie de objetivos específicos, en primer lugar, exige seleccionar un modelo de orientación educativa para la prevención del estrés crónico en estudiantes universitarios, que permite desarrollar el siguiente objetivo, el de orientar a través de una propuesta de intervención psicopedagógica la comprensión y gestión del estrés a los estudiantes ya mencionados, para terminar con el objetivo de evaluar la orientación de la prevención del estrés crónico en esos estudiantes. Finalmente, de las otras preguntas de investigación se derivan dos objetivos más, el de identificar si los estudiantes cuentan con competencias para comprender y gestionar el estrés, y el de identificar las manifestaciones del estrés que experimentan dichos estudiantes.

De acuerdo con Nassif (1974, como se citó en Calzadilla, 2004) “la pedagogía es una ciencia en sentido amplio que tiene por objeto a la educación, esta se nos ha ofrecido como una tarea y como una realidad humana, individual y social” Por esta razón, es capaz de integrar todas las dimensiones de lo educativo, su carácter científico se traduce al ofrecer modelos para la comprensión de los fenómenos educativos y orientaciones de intervención en las prácticas educativas. La pedagogía tiene un carácter científico y filosófico, el carácter científico ofrece explicaciones y modelos de acción, y el filosófico ofrece sentido y dirección de esas explicaciones y modelos. La Orientación Educativa que emerge de un marco pedagógico tiene también este doble carácter, a diferencia de la orientación educativa que emerge de la psicología, el carácter pedagógico ofrece una visión completa de lo educativo en general y de lo escolar en particular. El orientador educativo es un profesional de la educación, que cuenta con los saberes y competencias didácticas, curriculares y de la psicología del aprendizaje, además de esto el orientador educativo

que se forma en pedagogía desarrolla principios éticos que le permiten dar sentido y dirección a sus acciones.

Por eso cuando se propone contribuir a la prevención de estados de estrés crónico, integrando razonamientos y prácticas de la filosofía estoica en un modelo de Orientación Educativa para gestionar el estrés en estudiantes de Pedagogía de la UPN 212, no se hace desde las ideas románticas de la educación, no desde la creencia de que educar es un asunto de sentido común, donde bastan las buenas intenciones, tal propuesta es compleja y no se haría si el pedagogo no contara con las competencias para desarrollar tal proyecto, por lo que tal investigación responde a varios hechos, el primero de que la tarea de educar resulta estresante, el segundo, de que la mayoría de estudiantes de pedagogía tienen intenciones de desarrollar funciones de educador, el tercero, que la filosofía estoica ofrece razonamientos y prácticas que puede desarrollar el orientador educativo diferente a las estrategias del tratamiento médico y psicológico que competen a profesionales de la salud. Y cuarto que el desarrollo de este proyecto puede contribuir a otras investigaciones que consideren como metas el desarrollo de las personas, su bienestar y felicidad.

La investigación se presenta en este proyecto considerando lo establecido por la Universidad Pedagógica Nacional en su Reglamento general para la obtención del título de licenciatura (2019a) en el CAPÍTULO IV DE LAS OPCIONES DE TITULACIÓN, ARTÍCULO 21. Opciones de intervención e innovación, letra e. Proyecto de desarrollo educativo descrito como:

Una propuesta en la cual se propone resolver un caso, una situación de mejora o un problema detectado en el proceso educativo, que es motivo de la intervención. Implica el diagnóstico y contiene fundamentos teórico-metodológicos de la acción innovadora, la estrategia, las condiciones particulares, que llevarán a su aplicación, los recursos necesarios,

los tiempos y las metas esperadas. Se origina y desarrolla en los ámbitos formal, no formal e informal. (p. 16)

La línea de investigación de este proyecto de desarrollo educativo es la orientación, la actividad profesional del pedagogo en el desarrollo de la investigación, considera los principios de desarrollo y prevención en el área de intervención: orientación para el desarrollo personal, desde un modelo de orientación de programas. A causa de estas características la estructura del proyecto es la siguiente: en el capítulo I se presentan en un primer momento todas las características para comprender el fenómeno del estrés, una serie de definiciones, con ejemplos y explicaciones, la relación de estrés y percepción, se exponen los tipos de estrés, sus detonantes, consecuencias, y una serie de herramientas filosóficas para su manejo, después se presenta la descripción de las investigaciones sobre el tema que fueron consultadas como marco de referencia para la investigación de este proyecto donde se incluyen descripciones de estudios dirigidos a profesionales de la educación y se mencionan datos de intervenciones donde se desarrollaron prácticas de filosofía estoica, al final del capítulo se presenta la descripción de la intervención psicopedagógica, donde se incluyen definiciones, una serie de principios, áreas de intervención y modelos de orientación donde se explica la forma en la que el manejo del estrés es objeto de intervención de la orientación.

En el capítulo II se explica la relación del diseño metodológico con las características del proyecto de desarrollo educativo, considerando las características de la orientación, después se hace referencia al desarrollo a las técnicas, método y enfoque que sigue la investigación, además se explica el vínculo del diseño metodológico con el desarrollo del diagnóstico y el desarrollo de la estrategia de intervención, diseñada en consecuencia de los resultados del diagnóstico, además se presentan las características generales de los casos, los grupos objetos de la investigación, se

describen sus características, así como las del contexto en el que están inmersos, al final del capítulo se incluye la planeación y secuencias de aplicación que concentran los objetivos y actividades para la intervención.

En el capítulo III se describe la información que se obtuvo después de la intervención, donde se presenta la relación del proyecto en función de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible y de la actividad profesional del pedagogo en función del programa de la licenciatura en Pedagogía de la Universidad Pedagógica Nacional, también se incluyen los hallazgos, aportes y alcances del proyecto, se describe la experiencia de la intervención, y al final se mencionan las limitaciones y obstáculos de la investigación.

Al final de la investigación se presentan las conclusiones del proyecto, las referencias que corresponden a las citas presentes en todo el trabajo, para el que se consultaron variedad de fuentes de información en diferentes formatos, si bien no se tuvo acceso a algunas de estas, se consultaron una serie de conferencias donde sus autores las explicaban, también se incluyen los anexos donde se encuentra la información adicional al proyecto, formatos de sistematización de información, al final del proyecto se encuentran los apéndices, donde se concentran los formatos de los instrumentos utilizados en la fase de análisis e interpretación de la información.



CAPÍTULO I

CAPÍTULO I. REFERENTE TEÓRICO-CONCEPTUAL

Para comprender la relación de la orientación educativa con la prevención del estrés crónico a través de herramientas de filosofía, es importante la descripción en primer lugar del fenómeno del estrés, su relación con la percepción, los tipos de estrés, sus posibles desencadenantes y consecuencias, los síntomas que le son asociados y las técnicas para gestionarlo, todo esto implica una revisión de las investigaciones hechas al respecto, de manera que la exposición de las características de la intervención psicopedagógica permita comprender el vínculo entre intervención y objeto de intervención.

1.1 Sustento teórico del tema-problema

1.1.1 El fenómeno del estrés

“El estrés es un término que procede de la física. En este ámbito, estrés significa presión, utilizándose para explicar los efectos que se producen sobre un cuerpo cuando este es sometido a una presión” (Palmero et al., 2011). Esta definición explica el estrés como una relación de causa y efecto entre la presión que se ejerce sobre un cuerpo y los efectos que se presentan en este, y sirve en un primer momento para comprender los significados que le atribuyen las personas al fenómeno del estrés, si se sigue esta definición se denominará estrés al malestar que experimenta una persona cuando está bajo presión, por ejemplo en el trabajo, sin embargo, las personas reaccionan diferente cuando están bajo presión, además de que la expresión estar bajo presión puede hacer referencia a situaciones diferentes para las personas.

Conviene entonces considerar otras definiciones para comprender mejor el fenómeno del estrés, como la que ofrece el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) que define el estrés

como un “Conjunto de reacciones físicas y mentales que la persona sufre cuando se ve sometida a diversos factores externos que superan su capacidad para enfrentarse a ellos” (IMSS, s. f.). Esta definición también hace referencia a los efectos que experimenta una persona al estar bajo presión, además de clasificarlos como reacciones físicas y mentales, sin embargo, agrega que estas reacciones se presentan siempre y cuando las exigencias de la situación superen la capacidad de la persona para enfrentarse a ellos y que se experimentan como un sentimiento, el de sufrimiento, además de considerar el estrés como un conjunto de reacciones a situaciones externas al sujeto. Si se sigue esta definición, puede decirse que el malestar físico y mental que experimenta una persona, como dolor de cabeza, dolor de estómago, problemas de atención y memoria, es estrés, que se ha producido porque una situación supero su capacidad de responder a ella, por ejemplo, la encomienda de un trabajo para el cual la persona no cuenta con las competencias para desarrollarlo.

Aunque las definiciones expuestas esclarecen más el fenómeno del estrés a un no son suficientes para comprender su complejidad, y es necesario agregar otras definiciones, por ejemplo, la que ofrece la licenciada Patricia Demichelis quien explica el estrés como:

el producto de la interacción entre las demandas que vienen de la mente y las posibilidades de respuesta que tiene el sujeto, en este sentido, hay situaciones de alta tensión cuando las demandas que presenta la situación supera la posibilidad de respuesta del sujeto, hay otras situaciones que son de baja tensión cuando las demandas que presenta la situación son inferiores a la posibilidad de control que tiene el sujeto. (PROYECTO EDUCATIVO-UN ESPACIO DE INSTITUTO CARLOS SAAVEDRA LAMAS, 2017)

Esta definición es muy importante porque explica el fenómeno del estrés como producto de una interacción entre demandas internas o de la mente y la capacidad de la persona para responder a estas demandas, por lo que sugiere que el estrés no responde a situaciones externas sino a

exigencias internas, o de la mente, y que los efectos que resultan de esto se sufren únicamente cuando las exigencias superan nuestra capacidad de respuesta. Esta definición, además agrega la expresión posibilidad de control, en el sentido de que las reacciones que sufrimos, y que hasta ahora se ha denominado estrés, no se presentan cuando la persona tiene posibilidad de control, es decir, que tiene la capacidad para superar la situación. Siguiendo la definición diremos que estrés es lo que experimenta una persona porque su capacidad de respuesta no es suficiente para responder a una exigencia interna, por ejemplo, un estudiante que desea un trabajo (exigencia interna) pero que por su condición de estudiante no es contratado (posibilidad de control) y le produce una situación de alta tensión. A esta interacción entre su deseo y su falta de control de la situación se le denomina estrés.

Las definiciones que se han presentado hasta este punto, explican el fenómeno del estrés, pero obvian las respuestas que este produce, conviene entonces hacer referencia a la definición de Walter Canon, un fisiólogo que acuñó el término stress en el siglo pasado y que se refirió a este con el término lucha o huida (fight or flight) para describir la respuesta automática de nuestro organismo, cuando percibe una amenaza o un peligro, ya sea real, imaginario o presentado (Campillo, 2014). La definición de Canon es importante porque permite comprender el fenómeno del estrés como una respuesta automática a la percepción amenazante o peligrosa de una situación, que no necesariamente debe ser real. Si sumamos estos elementos a los de la definición anterior, agregaríamos que una persona tiene estrés cuando sus exigencias internas la hacen participar de una realidad que supera su capacidad de control y esto supone una amenaza que puede ser real o imaginaria, generándole una situación de malestar o alta tensión. Por poner un ejemplo, una persona que se enamora y tiene deseo por otra (exigencia interna) y cree que a esa persona no le resultara atractiva (percepción) por lo que no sabe cómo actuar (posibilidad de control) y entonces

concluye que está en una situación vulnerable (amenaza real-imaginaria), por lo que cada que están cerca decide evitar a la otra persona (lucha-huida). Se debe agregar que:

aunque en la situación de estrés existen varias posibilidades de afrontamiento, entre las cuales, en efecto, se encuentran las de huir y luchar, también cabe la posibilidad de resistir en la situación tratando de mitigar o reducir los efectos negativos de la situación de estrés sobre la salud de la persona implicada. (Palmero et al., 2011, p. 247)

En este momento se puede hablar del fenómeno del estrés como un conjunto de respuestas adaptativas, pues luchar, huir y resistir son respuestas que le permiten a las personas sobreponerse a cualquier situación, aun cuando esto implique sufrir sus efectos, también se puede concluir que el fenómeno del estrés inicia en las exigencias internas y a la percepción que le sigue a estas. Con respecto a este punto de comprender el fenómeno del estrés como respuesta adaptativa, Palmero et al., (2011) describen el estrés como un proceso adaptativo que “Implica la activación de un complejo sistema de respuestas, que tienen como objetivo garantizar la adaptación óptima del organismo a cualquier situación que implique un desafío, amenaza o peligro para su integridad física o psíquica” (p.253). La descripción de Palmero es importante porque permite comprender que aunque una persona que experimenta el fenómeno del estrés sufre sus efectos, puede lograr cosas importantes, por ejemplo, un estudiante universitario desea concluir sus estudios (exigencia interna) considera que tiene las competencias para lograrlo (posibilidad de control) y se da cuenta de que el último semestre es mucho más difícil que los anteriores y existe la posibilidad de no lograr su objetivo (percepción de desafío, amenaza o peligro), así que se esfuerza en estudiar más y mejor y finalmente, resiste y concluye (respuesta adaptativa). En este ejemplo, aunque el estudiante experimento estrés, no tuvo un mal desenlace, porque su posibilidad de control y su

percepción le permitieron responder a la situación de una forma correcta con una respuesta adaptativa, la de resistir.

Aun cuando una persona tenga la capacidad para hacerle frente a una situación, pero no tenga la noción consciente de ella, su percepción le hará responder con una respuesta inadecuada y su situación tendrá un mal desenlace, aunque independientemente de esto, todas las personas padecen sus efectos. De ahora en adelante cada que se haga referencia al fenómeno del estrés se hará en función de un sistema complejo de respuestas en principio adaptativas, producto de exigencias internas condicionadas por la percepción de un evento o suceso, en este sentido, “El estrés es, en definitiva, la noción consciente de un esfuerzo adaptativo a las circunstancias de vida que se vivencia emocionalmente como un padecimiento. Repito: el sinónimo de estrés es sufrimiento” (López Rosetti, 2019, p. 169).

Se ha definido el estrés como un sistema complejo condicionado por la percepción de la posibilidad de control que ejerce una persona sobre un evento, al respecto, la psiquiatra María Rojas-Estapé señala que todos interpretamos la vida una manera dependiendo de una serie de factores, en primer lugar por nuestro sistema de creencias, que básicamente son ideas prefijadas de cómo debe ser la vida, en segundo lugar el estado de ánimo que a su vez depende de cómo duerme la persona, las circunstancias en las que vive, y su personalidad, y en tercer y último lugar por el sistema reticular activador ascendente, que entre sus funciones se encuentra la de seleccionar y poner foco en la información que le interesa a la persona, en este sentido, la percepción de una persona se ve condicionada por las ideas que tiene de una situación o evento, el estado emocional que tenga en ese momento, y de lo que le interese ver en esa situación (Aprendemos Juntos 2030, 2021).

Esta explicación es importante porque la percepción de la persona determinara el tipo de estrés que experimentara, su intensidad, el tiempo, y sus efectos, así como las técnicas de afrontamiento para gestionarlo, de acuerdo con esta idea “(...) la respuesta que ofrece el individuo se encuentra relacionada con la percepción que dicho individuo tiene de la situación o de los estímulos que la afectan, y no con la característica objetiva de la situación o los estímulos” (Palmero et al., 2011, p. 253). En este punto conviene aclarar que el fenómeno del estrés es clasificado según su intensidad y su duración, por su relación con una situación o evento, y por sus efectos en el organismo.

Por su intensidad y el tiempo que se experimenta, el fenómeno del estrés se clasifica en dos: estrés agudo y estrés crónico. López Rosetti (2019) define el estrés agudo como una serie de reacciones mentales y físicas que colocan el organismo en la mejor condición posible, para defender su vida y asegurar su descendencia, en este sentido, el fenómeno del estrés tiene una función biológica, para ilustrar mejor el fenómeno del estrés agudo, López Rosetti (2019) describe lo que denomina la cascada del estrés, con el ejemplo del hombre prehistórico, este se encuentra sorprendido por un enorme tigre dientes de sable, al verlo experimenta la emoción del miedo, y su organismo se prepara para luchar o huir, respuestas que le permitirán defender su vida para asegurar su descendencia, estas respuestas exigen la movilización de todos los recursos, lo que desencadenara una serie de reacciones en todo el organismo y en todos los sistemas, para comenzar aumentara la frecuencia cardiaca con la intención de llevar más sangre, y con ello más oxígeno a nuestros músculos, en consecuencia aumentara la frecuencia respiratoria, con la intención de llevar más oxígeno a la sangre, aumentara la presión arterial para garantizar la circulación sanguínea que se exige ante tal situación, el azúcar en sangre, y las grasas aumentaran por ser el combustible que los músculos necesitan para luchar o huir, la tensión muscular también aumentara para ponernos

en la mejor condición de respuesta, todos los sistemas contribuirán a un funcionamiento más eficiente del corazón y del cerebro, en este aumentara la actividad bioeléctrica y en consecuencia el estado mental de alerta será mayor, se generaran dos hormonas, la adrenalina y el cortisol, que condicionaran las reacciones del estrés. Todas estas respuestas le permitieron al hombre prehistórico defender su vida y asegurar su descendencia.

Si bien es cierto que hoy en día difícilmente nos encontraremos en las situaciones en las que se encontraba el hombre prehistórico, conviene recordar que el fenómeno del estrés sigue presente en nuestro organismo, y que su activación requiere de una interpretación de un evento o situación como amenaza, peligro, o desafío, en otras palabras que la activación de este sistema de respuestas depende de la percepción de la persona, en este sentido, no es necesario que la persona se encuentre frente a una amenaza, peligro o desafío real, basta con que así lo perciba, para que su organismo se prepare con una respuesta adaptativa, y esto es así porque el organismo no distingue una amenaza real de una potencial o imaginaria. Hay que mencionar además que el estrés agudo, corresponde a la necesidad inmediata de una respuesta adaptativa, donde los recursos se movilizan durante momentos de emergencia y desafío y este termina cuando el organismo o bien conserva su vida y supera el desafío, o muere, en el caso del hombre prehistórico una vez que logra huir del tigre dientes de sable, su organismo genera una respuesta homeostática, es decir, que regresa a su equilibrio. Mientras que el estrés crónico es:

Cuando en lugar de una amenaza de semejante magnitud lo que nos sucede es, digamos así, una sobrecarga o amenaza de menor intensidad, pero constante, se producen más o menos las mismas reacciones, pero en menor intensidad y de manera sostenida en el tiempo. (López Rosetti, 2019, p. 171)

Por ejemplo el caso de una persona que debe cuidar a un familiar que se encuentra gravemente enfermo, esta interpreta que se encuentra en una situación de amenaza, peligro o desafío, y su organismo la prepara para alguna de las respuestas adaptativas, luchar, huir o resistir, si su interpretación es la de una realidad de amenaza o peligro su organismo se preparará para luchar o huir, respuestas adaptativas que no son adecuadas para cuidar de su familiar, sin embargo, su percepción ya ha condicionado toda la serie de reacciones descritas anteriormente, siguiendo con el ejemplo, después de unos meses el familiar de esta persona se recupera, pero en el tiempo que se encargó de sus cuidados ha experimentado el fenómeno del estrés crónico, en otras palabras ha experimentado el sentimiento de sufrimiento, en el sentido que lo explica López Rosetti (2019).

En lo que se refiere a la clasificación del estrés por sus efectos en el organismo Palmero et al., (2011) describe la existencia de dos formas de estrés: eustrés y distrés, diferencia establecida por Selye, el primero tiene connotaciones positivas en la salud de la persona, donde esta se siente motivada para el logro de objetivos, mientras que el segundo, el distrés tiene consecuencias negativas en la salud, y que a medio y largo plazo puede generar trastornos, enfermedad y la muerte. El Doctor Daniel López Rosetti expone que el distrés se produce cuando las tensiones y la presión resultan demasiado altas y/o continuas y nuestra capacidad de resistencia es relativamente baja, lo que genera un desajuste, donde el organismo claudica en su capacidad de adaptación generando así alteraciones y trastornos progresivos a nivel físico, psicológico y social (Nuevo Espacio Ciencias Médicas, 2021). En este sentido, el distrés es por definición estrés crónico, pues se trata de un desajuste que se ha mantenido durante semanas o meses y que genera consecuencias en la salud de las personas. Mientras que el eustrés es el fenómeno que motiva a las personas al logro de objetivos y de superación de desafíos, el distrés es el fenómeno que genera malestar, para ilustrar mejor esta diferencia y esclarecer los conceptos conviene citar las palabras de Siddhartha Gautama, el buda,

expuestas por López Rosetti “El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es optativo” (Nuevo Espacio Ciencias Médicas, 2021). En el sentido de que si el fenómeno del estrés tiene una función biológica, significa que es inherente a la vida, y que, por lo tanto, es inevitable experimentarlo, que en su justa medida resulta funcional para superar los desafíos de la vida, mientras que el fenómeno del distrés, y del estrés crónico, son optativos, porque se pueden evitar, al estar condicionados por la interpretación de los eventos y situaciones que vive cada persona, o sea por su percepción de control, en definitiva el dolor es inevitable y el sufrimiento es optativo es el equivalente a decir que el estrés agudo es inevitable y el estrés crónico es optativo.

Cuando el estrés tiene su origen en la percepción de control en el área profesional se habla de estrés laboral, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS, s.f.) define el estrés laboral como el:

Tipo de estrés donde la creciente presión en el entorno laboral puede provocar la saturación física y/o mental del trabajador, generando diversas consecuencias que no solo afectan la salud, sino también su entorno más próximo porque genera un desequilibrio entre lo laboral y lo personal.

Mientras que el Centers for Disease Control (2010, como se citó en Palmero et al., 2011) lo define como “las nocivas reacciones físicas y emocionales que ocurren cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos, o las necesidades del trabajador” (p. 273). La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés laboral “como un grupo de reacciones emocionales, psicológicas, cognitivas y conductuales ante exigencias profesionales que sobrepasan los conocimientos y habilidades del trabajador para desempeñarse de forma óptima” (Con Acento, 2023)

Al respecto, Palmero et al., (2011) señalan que “Algunas profesiones, por sus características y el contexto en que se ejercen, tienen más riesgo de ser estresantes. Por ejemplo, el profesorado y el personal sanitario son colectivos profesionales que han suscitado un gran interés” (p. 258). Considerando este punto diremos que un profesional de la educación que no tenía conocimientos ni habilidades digitales durante el confinamiento por pandemia y que interpreto tal exigencia como amenazante o peligrosa, experimento malestar físico y mental, en otras palabras, estrés laboral, pues se vio rebasado por las exigencias de la situación, porque no contaba con las capacidades, ni con los recursos para hacerle frente a esa realidad, además de pertenecer a una de las profesiones con más riesgo de ser estresantes.

Finalmente, en el mismo sentido de su relación con una situación o evento, existe el fenómeno del estrés psicosocial, López Rosetti (2017) explica el estrés psicosocial en función de la dimensión psicológica y la dimensión social, la primera hace referencia a las funciones individuales cognitivas y emocionales, como la atención, la memoria, el juicio, el razonamiento, la toma de decisiones y la resolución de problemas, así como las capacidades emocionales, afectivas y los sentimientos, mientras que la segunda hace referencia a la cultura, las normas, las creencias, los estilos de vida, los valores, los hábitos, el trabajo, la escuela, entre otros más, concluyendo que se denomina estrés psicosocial al fenómeno del estrés que se produce cuando las circunstancias por sí mismas afectan a todos los individuos de una estructura social. Por ejemplo, las medidas preventivas que se implementaron para evitar la propagación de la enfermedad de COVID-19 como el confinamiento y la educación a distancia, exigían de las personas respuestas adaptativas, y representaba para la mayoría una amenaza, un peligro y un desafío donde se interpretaba o no la posibilidad de control, lo que generaba situaciones de alta tensión, es decir, sufrimiento.

Siguiendo la lógica de la definición del fenómeno del estrés a la que se ha llegado, condicionada por la interpretación de un suceso o evento, es decir, la percepción de posibilidad de control, cualquier situación o evento puede convertirse en desencadenante del fenómeno del estrés, siempre y cuando se interprete como una amenaza, un peligro o un desafío. Al factor que desencadena la respuesta del estrés, se le denomina estresor, “(...) Luego, dependiendo de la capacidad de control que posea ese individuo de dicho estímulo, nos encontraremos con la posibilidad de estrés positivo o con la posibilidad de estrés negativo” (Palmero et al., 2011, p. 255).

Los estresores que se denominan sucesos vitales son “(...) experiencias objetivas que se desorganizan o amenazan con desorganizar las actividades usuales de la persona, requiriendo cambios importantes en su conducta” (Dohrenwend, 2006, como se citó en Palmero et al., 2011). Por ejemplo, un estudiante que ha concluido la educación media superior y comenzará a estudiar la universidad en otro estado, ahí tendrá que hacerse responsable de varias actividades, el cambio de ciudad, el ingreso a la universidad, etc., demandas que representan cambios en sus actividades más comunes, y requieren de respuestas adaptativas, al ser interpretadas como una amenaza, un peligro, o un desafío como es el caso del ejemplo. También sería el caso de una persona que sufre la muerte de un ser querido, tal acontecimiento representa una experiencia objetiva que exige cambios importantes en la conducta de esta persona, y que desorganiza sus actividades usuales, además de que la persona que sufre la pérdida interpretará la muerte como una amenaza, un peligro o un desafío donde su percepción de control le genera una situación de alta tensión, y será vulnerable a experimentar el fenómeno de estrés crónico o distrés. Conviene subrayar que los sucesos vitales son acontecimientos especialmente impactantes, y en consecuencia no se experimentan de forma continua, mientras que hay sucesos que las personas experimentan todos los días, sucesos cotidianos que pueden desencadenar la respuesta del estrés.

En cuanto a estos sucesos cotidianos, Garrison y Loredó (2002) señalan que la frustración es una fuente común de estrés, que hace referencia a un sentimiento de enojo cuando el avance de una persona hacia una meta se ve bloqueado, y que la frustración resulta sumamente estresante cuando interpretamos que han sido ocasionada por circunstancias irracionales. Así, por ejemplo, en el caso de que una persona que espera el transporte y se da cuenta de que este decide hacer caso omiso y sigue en movimiento sin recogerla sentirá más frustración que otra a la que el conductor le ha indicado que no hay más espacio para ella, esto es así porque en el primer caso no hay ningún motivo racional para que el conductor del transporte ignorara a la persona. También podría ser el caso de un par de compañeros de universidad, cuando uno de ellos se muestra enojado, y comienza a discutir con el otro, sin ninguna razón. Ambos acontecimientos son interpretados como una amenaza, un peligro, o desafío, además de que la percepción de posibilidad de control generara en ambas personas una situación de alta tensión al no existir una causa que justifica tales eventos o situaciones. Como se ha dicho, los sucesos cotidianos también pueden desencadenar la respuesta del fenómeno del estrés, mientras que los sucesos vitales se asocian con el eustrés o distrés, los sucesos cotidianos se relacionan con el estrés agudo y el estrés crónico, pues estos pueden mantenerse durante semanas o meses.

Para concluir este apartado, se hace referencia a las circunstancias que se interpretan como una amenaza, un peligro, o un desafío por la mayoría de las personas, Palmero et al., (2011) se refiere a estos estresores como catástrofes y al respecto, explican que “(...) Estos estresores tienen de particular que afectan a muchas personas a la vez, causando grandes secuelas en su salud y circunstancias de vitales, e incluso causando muchas muertes” (p. 258). Son ejemplos los desastres naturales, las guerras y las epidemias, quizá el caso más claro sea el de la pandemia de COVID-19, que ha provocado la enfermedad y la muerte de millones de personas en el mundo, a lo que se suma

el confinamiento derivado de esta, ambos eventos y situaciones provocan alta tensión en las personas, porque no hay posibilidad de control. Este tipo de estresores se relacionan con el fenómeno del estrés psicosocial, el estrés crónico y distrés, siguiendo con el caso de la pandemia de COVID-19 y el confinamiento, provocaron una respuesta de estrés mantenida durante meses y años condición para desarrollar estrés crónico, lo que a su vez generó múltiples consecuencias para la salud de las personas, que se asocia al fenómeno del distrés, finalmente, se trata de situaciones y eventos que la mayoría interpreta como una amenaza, un peligro o un desafío, es decir, estrés psicosocial.

Sobre las consecuencias de mantener la reacción del estrés, conviene recordar que dicha reacción llega a estar condicionada por la percepción de posibilidad de control, es decir, la interpretación de que la persona puede manejar la amenaza, el peligro o el desafío ya sea que luche, huya, o resista, respuestas en principio adaptativas, Palmero et al., (2011) consideran que la importancia de la percepción de la persona a la hora de interpretar una situación como estresor puede desencadenar consecuencias negativas, lo que sugiere que la percepción es una especie de filtro o variable que permite entender como dos personas diferentes que experimentan la misma situación la interpretan de forma diferente, como incluso una misma persona puede hacer diferentes interpretaciones de una misma situación en diferentes momentos, y como a medio y/o largo plazo las personas que perciben esa situación como estresante tienen una mayor probabilidad de enfermar o desarrollar trastornos que las personas que no perciben esa misma situación como estresante. De manera semejante, Richard Rahe y Ransom J. Arthur (1968, como se citó en Garrison y Loredó, 2002) explican en seis etapas el proceso por el cual el estrés puede causar trastornos, la primera etapa es la de percepción de la situación donde la persona interpreta una situación como un estresor, continua la etapa de respuestas psicológicas donde la persona niega o reprime sus efectos, le sigue

la etapa de respuestas fisiológicas donde la persona presenta las respuestas adaptativas de lucha y huida, continua la etapa de comportamiento protector donde la persona intenta resolver la situación, después se presenta la etapa de signos de enfermedad, cuando la persona se comporta como si estuviera enferma y finalmente, la etapa de franca enfermedad donde un profesional de la salud confirma la enfermedad. Ambas explicaciones, la que ofrece Palmero et al., (2011) y Garrison y Loredó (2002) coinciden en que es la percepción de un evento como estresor la que inicia la reacción de estrés que termina en consecuencias negativas.

Cuando la percepción de la persona condiciona la reacción de estrés durante semanas y/o meses, en otras palabras, cuando el estrés es crónico se producen múltiples consecuencias, al respecto, la neurocientífica Wendy Suzuki explica que el estrés crónico provoca daños extremos en el cerebro y que sus áreas más afectadas son el hipocampo y la corteza prefrontal, una zona crítica para el manejo de la atención, la toma de decisiones y las funciones ejecutivas, de ahí que una persona con estrés crónico presente problemas para tomar decisiones y para concentrarse, además el cortisol que se genera durante la reacción de estrés tiene efectos terribles para el sistema digestivo, también se ven afectados órganos como el corazón y el sistema vascular, en otras palabras se generan consecuencias en las áreas más importantes del organismo (Aprendemos Juntos 2030, 2019a). De igual modo, Davis et al., (1985) advierten que durante el estrés crónico “(...) los centros reguladores del cerebro tienden a hiperreaccionar lo que ocasiona desgaste físico, crisis de llanto y, potencialmente, depresión y muerte” (p. 12). De manera análoga, López Rosetti (2019) menciona que “(...) se ha podido vincular y relacionar el estrés con numerosas enfermedades, como la enfermedad cardiovascular, la afectación del sistema inmunológico, el sobrepeso, la obesidad, la diabetes, así como enfermedades hormonales, reumatológicas y hasta el cáncer” (p. 171).

Otra consecuencia de mantener la reacción del estrés es desarrollar el síndrome de burnout, síndrome de desgaste profesional, o estrés laboral, al que ya se ha hecho referencia. Las consecuencias del síndrome de burnout son “(...) la reducción de la productividad, el descenso en la calidad de vida, problemas de salud física y o mental, trastornos de depresión y ansiedad, problemas familiares y riesgos de alcoholismo y otras adicciones” (IMSS, s.f., s.p.).

En definitiva, mantener la reacción del estrés produce múltiples consecuencias que impiden el desarrollo integral de la persona, los efectos de dicha reacción afectan el organismo de la persona, provocando cambios en el estado fisiológico, mental, emocional y conductual, como se ha dicho es la interpretación de los eventos la que condiciona la reacción del estrés y sus consecuencias en el organismo.

Como se explicó anteriormente que el fenómeno del estrés está condicionado por la percepción de posibilidad de control de las personas, y esta a su vez está determinada por el sistema de creencias, el estado de ánimo y el sistema reticular activador ascendente de cada persona. De esta forma las personas interpretan y en consecuencia reaccionan de forma diferente a los estímulos, cuando los interpretan como una amenaza, un peligro o un desafío, el organismo activa un sistema complejo de respuestas en principio adaptativas, preparando a la persona para luchar, huir, o resistir, los efectos que padece la persona ante tal sistema complejo de respuestas son los indicadores del fenómeno del estrés.

Pérez Blasco et al., (s.f.) describe 4 signos que indican que una persona se encuentra estresada, cuando se presentan cambios en el estado fisiológico, mental, emocional y conductual de las personas. Los cambios físicos preparan el organismo para las respuestas adaptativas, se

presenta descarga de adrenalina, aumento de la respiración, del ritmo cardiaco, y de la presión sanguínea, tensión muscular, y dilatación de pupilas. Los cambios cognitivos que se presentan son en referencia a la concentración, la memoria, y la atención, que producen un pensamiento que se focaliza en responder o resolver la amenaza, el peligro o desafío. Entre los indicadores emocionales se encuentran la inquietud, el miedo, la tristeza, la ira, los estallidos emocionales, incluso la desesperanza y los sentimientos de impotencia cuando en nuestra percepción no hay posibilidad de control. Por último, los cambios en la conducta son respuestas que tienen la intención de superar la situación percibida como amenaza, peligro o desafío o bien a disminuir el malestar emocional que esta desencadena.

Todos esos indicadores del fenómeno del estrés son reacciones adaptativas, y resultan adecuadas cuando se presentan en las situaciones correctas, durante el tiempo preciso, es decir, cuando la percepción de posibilidad de control interpreta una realidad que en efecto es una amenaza, un peligro o un desafío, y que una vez resuelta la situación motivo de esta, se produce una respuesta homeostática o de equilibrio. En consecuencia:

El estrés nos favorece en la medida en que nos conduce a ejercitar y desarrollar nuestras competencias y recursos, pero, cuando es muy intenso o se prolonga demasiado, puede perjudicarnos seriamente. Estar alerta, activados, en tensión, favorece nuestro rendimiento, hasta un punto máximo en el que la relación se invierte: si la ansiedad continúa aumentando, nos volvemos ineficaces. (Pérez Blasco et al., s.f., p. 4)

Por ejemplo a un estudiante se le ha dado la encomienda de organizar y desarrollar una ponencia de un determinado tema, su percepción interpreta el evento como una amenaza, un peligro o un desafío, el organismo responde con un complejo sistema de respuestas adaptativas que le permiten a este estudiante luchar, huir o resistir, en este caso el estudiante ha interpretado el evento

como un desafío, por lo que resistirá la situación, comenzara a presentar varios indicadores del fenómeno del estrés, al hacer frente al desafío, o sea durante su ponencia aumentara la actividad eléctrica de su cerebro, un indicador fisiológico, su concentración será precisa sobre el tema, y será capaz de recordar todo lo que ha estudiado, indicadores cognitivos, al terminar se sentirá muy emocionado y finalmente, saldrá a celebrar con sus amigos, indicadores emocionales y conductuales, al final del día su organismo ha superado el desafío y regresara a su equilibrio. Todos los cambios que experimento este estudiante son indicadores del fenómeno del estrés positivo, el eustrés.

Caso contrario de la clase de indicadores de estrés que experimenta una persona que ha interpretado una situación como una amenaza, un peligro o un desafío, pero que en su percepción no existe posibilidad de control, por ejemplo una persona que recibe la noticia de estar gravemente enferma, y no poder hacer nada para cambiar su estado, esta persona experimentara indicadores físicos, como el aumento de su frecuencia cardiaca y presión sanguínea, comenzara a tener pensamientos intrusivos, problemas para concentrarse y problemas de memoria, indicadores cognitivos, tendrá sentimientos de desesperanza e impotencia por su condición, indicadores emocionales y llegará a presentar conductas como el consumo del alcohol, el tabaco u otras sustancias adictivas con la intención de disminuir el malestar emocional, al final en su percepción no hay ninguna posibilidad de control de tal situación. Sigamos este ejemplo con otras suposiciones, después de unos días la misma persona es informada que ha sido mal diagnosticada, y que si bien tiene una enfermedad no es tan grave como creía, así que con unas semanas en tratamiento su salud volverá a la normalidad. Todos los indicadores que experimento esta persona corresponden al fenómeno del estrés negativo, el distrés.

1.1.2 Herramientas para gestionar el estrés

Existen diferentes herramientas que pueden ayudar a gestionar el estrés y prevenir el estrés crónico, por ejemplo de acuerdo con el doctor Mario Alonso Puig todo lo que está relacionado con el cuidado del cuerpo, como el ejercicio físico, el cuidado de la nutrición, el descanso, una buena postura, afecta el estado mental de una persona y reduce la posibilidad de padecer el síndrome de Burnout, que las prácticas meditativas como el cultivo del silencio, el mindfulness reducen la intensidad de un cuadro de Burnout y que la interacción entre las personas cuando existe generosidad y gratitud también tienen un enorme impacto en todo el organismo (Alonso Puig, 2022).

En el mismo sentido, Rojas-Estapé (2018) señala que el ejercicio libera endorfinas y baja los niveles de cortisol en el organismo, pero que la actitud de la persona frente a cualquier circunstancia es clave para responder a ella de una forma adaptativa, es decir, que la actitud previa a cualquier circunstancia determina como se responde ante ella, por ejemplo si una persona se levanta pensando que tendrá un buen día, su corteza prefrontal que es una zona encargada de la concentración, de la planificación y de la resolución de problemas aumentara el flujo de sangre y sus conexiones, que se traducirá en que esa persona experimente respuestas adaptativas que le permitan tener un buen día.

Sin embargo, hay que recordar que es la interpretación de un evento lo que causa la reacción del estrés, por lo que la mejor manera de prevenir el estrés crónico es reducir la frecuencia con la que se interpreta la realidad como una amenaza, un peligro o un desafío, lo que implicaría actuar sobre la percepción de la persona, siguiendo esta lógica, Garrison y Loredó (2002) plantean que:

“Para romper la cadena de eventos que pueden causar una enfermedad relacionada con el estrés, es necesario que la persona altere su percepción del problema y las consecuencias potenciales o, si el estrés es inevitable, que modifique sus efectos físicos y psicológicos” (p. 298)

En este sentido, la mejor manera de gestionar el estrés, es prevenirlo, si la percepción se integra por el sistema de creencias, el estado de ánimo y el sistema reticular activador ascendente, como ya se ha explicado, entonces debe actuarse sobre ellos.

En este punto conviene mencionar que el doctor Daniel López Rosetti señala que hay tres principios generales del tratamiento del estrés que corresponden al área médica, psicológica y filosófica, la primera hace referencia a mediciones biológicas y hormonales que tienen que ver con la reacción estresante, es decir, todo lo que tiene que ver con la atención de un médico, la segunda hace referencia a las conductas y variables psicológicas que se relacionan con el estrés, finalmente, el principio o área filosófica que corresponde al hecho de que la meta final de la gestión del estrés es la búsqueda de bienestar (Nuevo Espacio Ciencias Médicas, 2021). Para tales casos, el de la necesidad de herramientas para modificar la percepción y el principio filosófico para el tratamiento del estrés, el doctor Daniel López Rosetti propone una serie de herramientas de la filosofía estoica para el bienestar que permiten prevenir el desarrollo de estrés crónico, herramientas al alcance de todas las personas.

Cuando se usa la palabra estoico se hace para referirse coloquialmente a una persona que permanece tranquila bajo presión que evita extremos emocionales y aunque esto refleja aspectos importantes de la filosofía del estoicismo, esta filosofía es más que una actitud (TED-Ed Español, 2022). Dicho de otra manera, se le ha denominado estoico a la persona que se muestra indiferente

ante todos los acontecimientos que experimenta durante su vida, por ejemplo, una persona que experimenta la muerte de un familiar y no demuestra ninguna expresión emocional, o el caso de una persona que se ha separado de su pareja sentimental y parece que no le importa, ambos son casos de represión emocional donde las personas invalidan, o niegan sus emociones, en cambio, una persona estoica busca su desarrollo personal, reconoce sus emociones, y es capaz de darles un sentido para vivir mejor.

La filosofía del estoicismo tiene su origen en Atenas alrededor del año 300 a. de C. con Zenón de Chipre, se trataba de un comerciante que había perdido toda su riqueza a causa de un naufragio, al llegar a Atenas entro en una librería donde escucho de Sócrates, y se sintió intrigado por la filosofía, tiempo después de ser haber estudiado con un filósofo, Crates de Tebas, Zenón fundo su propia escuela, que sería conocida como la stoa en referencia al lugar donde se reunía con sus discípulos para discutir filosofía, una estructura pública denominada la stoa poikile o pórtico pintado (Pigliucci & López, 2019). Es así que la filosofía estoica se desarrolló con la intención de buscarle sentido a los eventos o circunstancias que no se podían controlar y que llegaban a causar el sufrimiento emocional, como el naufragio que le aconteció a Zenón de Chipre.

Los principios de la filosofía estoica pueden resumirse en la idea de vivir de acuerdo a la naturaleza, la práctica de tres disciplinas, y la dicotomía del control. “Los estoicos pensaban que los aspectos más importantes de la naturaleza humana son dos: que somos animales sociales (y, por tanto, profundamente dependientes de otras personas) y que somos capaces de solucionar problemas basándonos en la razón” (Pigliucci & López, 2019, p. 10). En resumen, el principio de vivir conforme a la naturaleza significa que el desarrollo personal se logra a través del uso de la razón y de la interacción con otras personas.

Específicamente los estoicos formularon su trabajo en torno a una serie de ejercicios en tres disciplinas fundamentales, la primera, la disciplina de la percepción que trata sobre las interpretaciones del mundo, la segunda, la disciplina de la acción que trata de las decisiones y acciones que toman las personas, y la tercera y última la disciplina de la voluntad que trata de la forma de enfrentar los eventos o circunstancias sobre los que no se tiene posibilidad de control (Holiday & Hanselman, 2017).

Los estoicos creían que el mundo funcionaba de acuerdo a una red de causa y efecto cuyo resultado era una estructura racional del universo llamada logos, en esa lógica las personas no pueden controlar siempre los eventos que las afectan y solo tiene el control sobre como abordan tales eventos (TED-Ed Español, 2022).

Para la filosofía estoica la felicidad es consecuencia del desarrollo de la virtud, las virtudes estoicas son el control de uno mismo, el valor, la justicia y la sabiduría, mientras que la mayoría de nuestros problemas son consecuencia de como percibimos los hechos y no de los hechos en sí (Holiday & Hanselman, 2017). Como se ha explicado la percepción es una interpretación que condiciona la reacción del estrés y determina si esta será positiva o negativa, los estoicos se interesaron en estas interpretaciones y en el sufrimiento que podían ocasionar.

Desde el punto de vista de la filósofa Victoria Camps, la filosofía invita a la reflexión de lo que significa la felicidad para cada persona y dice que esta se trata de mantener la búsqueda y el deseo de seguir viviendo pese a las contingencias de la vida humana y se refiere a los estoicos como filósofos que desarrollaron su filosofía dirigida a un programa de vida teniendo en cuenta que ocurren muchas cosas que escapan al control de las personas (Aprendemos Juntos 2030, 2019).

b). Este programa de vida se trata de la dimensión ética de la filosofía estoica, “Para decidir cuál es la mejor forma de vivir (ética), hay que entender cómo funciona el mundo (física) y razonar adecuadamente sobre ello (lógica). Esto nos lleva a la idea de vivir de acuerdo con la naturaleza” (Pigliucci & López, 2019, p. 10).

La ética de la filosofía estoica es humanista, el orador, filósofo y político Cicerón, formuló el concepto de humanismo, la idea que coloca el ser humano en el centro, mientras que Séneca, otro filósofo estoico dijo que el ser humano es para el ser humano algo sagrado, dicha sentencia quedo como consigna DE todo el humanismo posterior (Gaarder, 1995). El estoicismo se caracterizó por ser:

eminentemente democrático, pasando a través de las clases sociales: ya sea rico o pobre, sano o enfermo, educado o ignorante, todo esto no implica ninguna diferencia en su capacidad para vivir una vida moral y así alcanzar lo que los estoicos llamaban ataraxia, o tranquilidad de la mente. (Pigliucci, 2017, p. 14)

Baste como muestra lo diferente que son entre sí los representantes más famosos de la filosofía del estoicismo, Marco Aurelio, Séneca y Epicteto, el primero se trata de uno de los emperadores romanos más importantes, el segundo un dramaturgo y consejero político, y el tercero y último un esclavo que se ganó su libertad, un profesor influyente y amigo del emperador romano Adriano. Los tres con vidas muy diferentes que encontraron en la filosofía del estoicismo una forma de orientarse en el mundo, la obra de Marco Aurelio se encuentra en su diario personal que se ha titulado *Meditaciones*, la obra de Séneca se encuentra en una serie de cartas denominadas *Epístolas Morales*, mientras que la obra de Epicteto se encuentra en una suerte de manual escrito por uno de sus estudiantes, que lleva por título *Disertaciones* por Arriano.

Para los estoicos una de las cosas más importantes es el control de las interpretaciones, o sea de la percepción, dicho control ofrece claridad mental, para ello las acciones deben ser correctas y justas, para lograr la sabiduría y una perspectiva para enfrentar cualquier obstáculo que se presente (Holiday & Hanselman, 2017). Si bien los filósofos estoicos desconocían que la percepción de las personas depende de su sistema de creencias, estado de ánimo y sistema activador reticular ascendente, propusieron una serie de razonamientos y prácticas que producen cambios en ellos y en consecuencia en la percepción de los hechos.

Lo que explica por qué “(...) el estoicismo es la raíz filosófica de una serie de terapias psicológicas basadas en pruebas científicas, entre ellas la logoterapia de Viktor Frankl y la terapia racional emotiva conductual de Albert Ellis” (Pigliucci, 2017, p. 13). Esto no quiere decir que el estoicismo sea en sí mismo una clase de terapia, la filosofía estoica no sustituye la atención médica ni psicológica, se trata de una filosofía de vida que busca el desarrollo personal.

Como lo expone Pigliucci (2017) la filosofía del estoicismo trata de practicar la virtud y la excelencia, de maximizar las capacidades de las personas mientras son conscientes de la dimensión moral de sus acciones, del reconocimiento de sus emociones, de la reflexión de lo que las causa y de la buena gestión de estas.

Las herramientas filosóficas para el bienestar son razonamientos y prácticas que permiten gestionar el estrés desde la percepción y en consecuencia prevenir la reacción de estrés crónico, para los estoicos la filosofía que vale la pena ser estudiada es la que permite desarrollar el bienestar, esta idea se resume en la sentencia de Epicuro (como se citó en Risso, 2000) quien plantea que:

Vacío es el argumento de aquel filósofo que no permite curar ningún sufrimiento humano. Pues de la misma manera que de nada sirve un arte médico que no erradique la enfermedad de los cuerpos, tampoco hay utilidad ninguna en la filosofía si no erradica el sufrimiento del alma (p. 14).

López Rosetti (2023) plantea que los estoicos compartían estas ideas y desarrollaron razonamientos y prácticas que permiten modificar la percepción, misma que condiciona y determina la reacción del fenómeno de estrés, lo que permite prevenir el desarrollo de estrés crónico y otros problemas, estos razonamientos son la dicotomía del control, la premeditación de la adversidad y la meditación de la mortalidad.

La dicotomía es el concepto central del estoicismo, se resume en que hay eventos, circunstancias o cosas sobre las que se tiene control y otras sobre las que no, para los estoicos, como expresa Risso (2000) lo que realmente depende de la persona es su albedrío, o sea el manejo de su juicio, sus interpretaciones, decisiones y deseos, que nadie más podría realizar más que dicha persona, de esta forma la persona es responsable de como usa sus representaciones, pensamientos, creencias y esquemas mentales, mientras que lo que no depende de la persona es sobre lo que no tiene completamente el control, como la salud, la enfermedad, la vida y la muerte, aun cuando pueda influir directamente sobre ellas.

Los estoicos llamaban representaciones a los acontecimientos y hechos que experimentan las personas, la representación es un estímulo cualquiera, mientras que su uso se refiere a la interpretación que se hace de él y de las acciones que se derivan en consecuencia, si se practica este razonamiento se genera bienestar, como lo sostiene Epicteto (1993) se desarrolla la capacidad del uso correcto de las representaciones “(...) los dioses hicieron que dependiese sólo de nosotros

lo más poderoso de todo y que dominaba lo demás: el uso correcto de las representaciones; mientras que lo demás no depende de nosotros” (p. 57).

En este sentido, la dicotomía del control debe entenderse como un razonamiento que al integrarse al sistema de creencias de la persona tendrá como consecuencia cambios en su percepción, sirva de ejemplo el caso de dos personas, la primera que conoce y practica el estoicismo mientras que la segunda lo desconoce, la primera persona es insultada en su trabajo y la despiden injustamente, después de tales acontecimientos que potencialmente pueden desencadenar la reacción negativa del estrés, la persona practica la dicotomía del control, por lo que interpreta que esos acontecimientos no dependen completamente de ella, así que no los percibe como amenazas o peligros, sino como un desafío, el de reaccionar de forma tranquila, que si depende completamente de ella, en el caso de la segunda persona interpretará tales acontecimientos como amenazas y su organismo reaccionara con estrés negativo, por lo que la persona padecerá los síntomas que se asocian al estrés.

El razonamiento de la premeditación de la adversidad se trata de anticiparse a los problemas, de generar un plan de contingencia ante las circunstancias o eventos que pueden afectarnos, sobre este razonamiento Séneca (como se citó en Pigliucci y López (2019) considera que:

El golpe de una desgracia, prevista de antemano, llega mitigado. Pero a los necios y confiados en la fortuna todas las formas que presentan los acontecimientos les parecen nuevas e inesperadas. Ahora bien, para los ignorantes una gran parte del mal estriba en su novedad. (p. 44)

Parece que los estoicos llegaron a la conclusión de que las personas pueden prepararse y anticipar un hecho que potencialmente desencadenara la reacción negativa del estrés, en primer lugar, con la consideración y reflexión de que las cosas pueden salir mal, imaginándose en tales situaciones aplicando otros razonamientos como la dicotomía del control, superando en la imaginación los problemas futuros, en psicología a este ejercicio se le denomina preparación cognoscitiva, como lo explica Garrison y Loredó (2002) la preparación cognoscitiva puede ser la estrategia más exitosa para vencer el estrés cuando este es inevitable, por ejemplo cuando una persona recibe la noticia que un ser querido que se encuentra enfermo pronto morirá tal acontecimiento es un desencadenante de estrés, si la persona practica el razonamiento de la premeditación de la adversidad se encontrará mejor preparada para comenzar un proceso de duelo cuando su ser querido muera, lo anterior no quiere decir que dicho razonamiento sustituya la atención psicológica que la persona puede necesitar, significa que la filosofía estoica le permite percibir el mundo de una manera menos amenazante y peligrosa.

La meditación de la mortalidad es un razonamiento estoico que le permite a las personas la reflexión acerca de su mortalidad, y de que un día dejen de existir, este razonamiento invita a evitar los extremos emocionales. Al respecto, Massimo Pigliucci doctor en filosofía, explica que la meditación de la mortalidad consiste en primer lugar en aceptar la idea de que la muerte es algo natural e inevitable, lo que invita a la persona a prepararse para ese momento recordando su mortalidad, el hecho de que su vida tiene un tiempo limitado, lo que hace que la persona se pregunte de qué forma quiere vivir su vida y como consecuencia actúe trabajando por su bienestar (Aprendemos Juntos 2030, 2020).

Para comprender de qué forma la meditación de la mortalidad es una herramienta de bienestar conviene exponer el siguiente texto de Platón (como se citó en Marco Aurelio, 1997) “Y a aquel pensamiento que, lleno de grandeza, alcanza la contemplación de todo tiempo y de toda esencia, ¿crees que le parece gran cosa la vida humana? Imposible, dijo. Entonces, ¿tampoco considerará terrible la muerte un hombre tal? En absoluto” (p. 69). En otras palabras, la persona que medita sobre su mortalidad es capaz de dimensionar las actividades que son realmente importantes.

En el mismo sentido, Epicteto (1993) enfatiza la relación del razonamiento de la meditación de la mortalidad con la búsqueda de bienestar “¿No te das cuenta de que lo capital de todos los males para el hombre y de la falta de nobleza y de la cobardía no es la muerte, sino más bien el miedo a la muerte?” (p. 368). Lo que es lo mismo que decir que la reacción negativa del estrés no está en el evento, circunstancia o estímulo en sí, sino en la interpretación que se hace de este, para lograr el bienestar es preciso superar estas interpretaciones.

Dado que el razonamiento de la meditación de la mortalidad hace referencia al hecho de que la vida y las cosas tienen un final, hace que las personas que lo practican centren sus acciones y energía en el momento presente, lo que genera cambios en el sistema de creencias de la persona y en su estado de ánimo y en consecuencia cambia algunas interpretaciones negativas que hace del mundo, es decir, cambia su percepción. Sirva de ejemplo el caso de una persona que pasa su tiempo en múltiples actividades que no le generan satisfacción, además de que mantener relaciones con otras personas que no le agradan, ambas situaciones detonantes de la reacción de estrés, una vez que la persona practica tal razonamiento será capaz de centrar su energía en buscar otras actividades

y relaciones que le permitan su bienestar, por comprender el hecho de que su tiempo es limitado y lo está desaprovechando.

En definitiva, una buena gestión del estrés es a su vez una búsqueda de desarrollo y bienestar personal, que previene el desarrollo de síntomas asociados al estrés, la mejor manera de prevenir problemas como el estrés crónico, es reduciendo la frecuencia de las interpretaciones negativas de la realidad, practicando razonamientos como lo que ofrece la filosofía estoica.

1.2 Antecedentes investigativos

Las investigaciones que se presentan ofrecen un marco de referencia para el desarrollo de toda la investigación, ya sea sobre el fenómeno del estrés para desarrollar los conceptos relacionados, como de la relación del estrés con la percepción, los desencadenantes de este fenómeno, sus consecuencias, los síntomas asociados y su gestión desde el principio filosófico del bienestar con herramientas de la filosofía del estoicismo.

En cuanto a las investigaciones sobre el fenómeno del estrés, el trabajo de Barraza Macías y Jaik Dipp (2011) trata un conjunto de investigaciones sobre la salud mental de los agentes educativos, centrando su atención en el Síndrome de Burnout y su relación con el bienestar subjetivo donde describe el estrés académico en la Escuela Normal, los factores de estrés en universitarios, los síntomas asociados al estrés en estudiantes de posgrado, y el Síndrome de Burnout en docentes, dicha investigación se interesa por el fenómeno del estrés que experimentan los profesionales de la educación en México, del mismo modo que lo hace el presente proyecto de investigación.

La investigación de Gallego Zuluaga et al. (2018) se refiere al eustrés y distrés como reacciones de riesgo psicosocial, su investigación desarrolla el fenómeno del estrés como factor de riesgo psicosocial, el estrés laboral y sus consecuencias en la salud y una batería de estrategias de afrontamiento en el que se incluye la promoción de la resiliencia, técnicas para la prevención del estrés en las que se encuentran técnicas generales, cognitivas, fisiológicas y conductuales. Mientras que la investigación de Pérez Ruvalcaba (2020) ofrece un marco de referencia de la perspectiva transaccional para estudiar el fenómeno del estrés, presente en el desarrollo de este proyecto de investigación en la relación de estrés y percepción, desde la perspectiva transaccional el estrés es considerado como:

una respuesta subjetiva, que depende en gran medida de la manera en que el individuo organiza e interpreta la realidad; en otras palabras, las respuestas de estrés, los estresores y la manera en que se enfrentan los estímulos estresantes, e incluso, muchos de los efectos a la salud que el estrés tiene sobre el individuo, dependen en gran medida de las cogniciones de las personas. (p. 13)

Además, la investigación de Pérez Ruvalcaba (2020) ofrece una descripción del estrés como problema de salud, de las fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios de América Latina, y la relación de estrés y aprendizaje. También se consideró como referencia el Programa de Manejo del Estrés (PROMES) que ofrece el Servicio de Medicina del Estrés Hospital Central de San Isidro (SI) (s.f) un programa gratuito y abierto a la comunidad con objetivo de “(...) ampliar y entender el concepto del Síndrome del Estrés para poder observar cómo éste afecta nuestro cuerpo, mente, vínculos, vida laboral y emocional” cuyo jefe de servicio es el Doctor Daniel López Rosetti especialista en Clínica Médica y Cardiólogo universitario, cuyos

libros y conferencias ya han sido citados en este proyecto de investigación en relación con el fenómeno del estrés y las herramientas filosóficas para el bienestar.

El experimento de la Stoic Week (semana estoica) ofrece datos sobre los resultados de la práctica del estoicismo en la vida de las personas, cuya organización la desarrolla un equipo de la Universidad de Exeter en Inglaterra, se trata de un evento filosófico mundial y experimento de ciencias sociales donde participan filósofos académicos, terapeutas cognitivos, y practicantes cotidianos de la filosofía estoica de todo el mundo, el objetivo de la Stoic Week es recoger datos sistemáticos para analizar si la práctica del estoicismo representa una diferencia en la vida de las personas que lo practican, al respecto, los participantes de la tercera Stoic Week experimentaron un aumento del 9 por ciento de las emociones positivas, un descenso del 11 por ciento de las emociones negativas y una mejora del 14 por ciento de su satisfacción vital después de una semana de práctica, además de que el 56 por ciento consideró que el estoicismo los había vuelto más virtuosos (Pigliucci, 2017).

1.3 La intervención psicopedagógica

1.3.1 La orientación educativa

Son muchas las definiciones que se ofrecen de la orientación educativa, diferentes por sus intenciones, el momento y el lugar donde se desarrollan. Las definiciones de la orientación hacen referencia a una función y a unos principios de intervención. De acuerdo con Zabalza (1984, como se citó en Sanchiz, 2009) la orientación educativa es un “Conjunto de intervenciones especializadas dirigidas a la optimización del nivel de logro global (instructivo y personal) del proceso de enseñanza-aprendizaje” (p. 19). Para Zabalza la función de la orientación educativa es el logro global del proceso de enseñanza-aprendizaje. Para Gómez et al., (1993 como se citó en Sanchiz,

2009) la orientación educativa es un “Proceso de ayuda inserto en la actividad educativa, cuyo objetivo es contribuir al desarrollo integral del alumno, con el fin de capacitarle para un aprendizaje autónomo y una participación activa, crítica y transformadora en la sociedad” (p. 21). En este sentido, la orientación educativa es un proceso de ayuda con una función social.

Mientras que estas definiciones describen la orientación educativa en función de lo escolar, del proceso de enseñanza-aprendizaje, y de la función social que deriva de ello, excluyen otras funciones y características de la orientación educativa, como las descritas en la definición de Vélaz de Medrano (1998, como si citó en Grañeras et al., 2009) que define la orientación educativa como un:

conjunto de conocimientos, metodologías y principios teóricos que fundamentan la planificación, diseño, aplicación y evaluación de la intervención psicopedagógica preventiva, comprensiva, sistémica y continuada que se dirige a las personas, las instituciones y el contexto comunitario, con el objetivo de facilitar y promover el desarrollo integral de los sujetos a lo largo de las distintas etapas de su vida, con la implicación de los diferentes agentes educativos (orientadores, tutores, profesores, familia) y sociales. (p. 33-34)

De manera semejante, Bisquerra (1998, como se citó en Sanchiz, 2009) la define como la “(...) disciplina científica encargada de sistematizar el «proceso de ayuda continuo a todas las personas, en todos sus aspectos, con objeto de potenciar el desarrollo humano a lo largo de toda la vida»” (p. 19). La definición que ofrece Vélaz de Medrano y Bisquerra resultan las más adecuadas para referirnos a la Orientación Educativa y a la intervención que deriva de ella, la intervención psicopedagógica.

Conviene en este momento señalar que ninguna de estas definiciones se refiere directamente a la escuela como objeto de la orientación educativa, la escuela es uno de los espacios donde se puede desarrollar esta intervención, pero no es la única. Como sucede con las ciencias que se enseñan en la escuela, la orientación educativa también tiene contenidos, estos tienen la intención de lograr aprendizajes o desarrollar competencias y estas a su vez forman parte de áreas más específicas, por ejemplo, en la escuela se enseñan contenidos de matemáticas, para lograr aprendizajes o competencias en un área determinada del programa de estudio. Algo semejante sucede con la orientación educativa en relación con sus principios y áreas de intervención.

1.3.2 Breve historia de la orientación educativa

Para Batalloso (s.f.) la orientación educativa se trata de “(...) una actividad profundamente humana constituida por todos aquellos procesos en los que se materializa la ayuda de una persona a otra en la perspectiva de su crecimiento y de su maduración como ser humano singular y único” (p. 2). En este sentido, sostiene que por sus funciones y actividades los antecedentes de la orientación educativa se encuentran muy remotos en el tiempo y espacio, en los filósofos clásicos, por ejemplo, con Sócrates, Platón, Aristóteles y Epicuro en sus planteamientos sobre la buena vida.

Hay acuerdo en considerar que la orientación comenzó en Estados Unidos con la fundación en Boston del Vocational Bureau, en 1907 y con la publicación *Choosing a Vocation* en 1908, ambas, obras de Frank Parsons, en su obra aparece por primera vez el término de orientación vocacional, Parsons era un ingeniero técnico y asistente social ligado al movimiento de educación progresista de John Dewey, cuyo modelo de orientación se trataba de una actividad orientadora situada fuera del contexto escolar (Pérez Escoda et al., 2009).

Durante los años sesenta, los trabajos en orientación estuvieron en función de ayudar al desarrollo integral de las personas, como respuesta al tráfico y consumo de drogas que se experimentaba en ese momento, una década más tarde se sumaban a este problema el sida y un incremento alarmante de accidentes de tráfico entre los jóvenes, lo que generó el desarrollo de la orientación para la prevención y el desarrollo en una serie de propuestas que se denominaron habilidades de vida (Pérez Escoda et al., 2009).

Actualmente, se denomina orientación psicopedagógica al conjunto de las cuatro áreas de la orientación, es decir, la orientación profesional, de los procesos de enseñanza-aprendizaje, de atención a la diversidad y para la prevención y el desarrollo, con sus modelos aplicados en contextos diferentes, o sea la escuela, la comunidad y otras organizaciones (Pérez Escoda et al.).

En el caso de México la orientación comenzó su desarrollo entre 1912-1914 durante una serie de congresos que buscaban la transformación de escuela mexicana, en 1923 se organizó el Departamento de Psicopedagogía e Higiene Mental, de 1940 a 1960 se estable la carrera de psicología en la facultad de filosofía y letras de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), a la vez que se crea la especialidad en técnicas de la educación, se establece la Escuela Normal de Especialización, y se funda el Instituto de Orientación Profesional de la UNAM, se desarrolla la orientación en las secundarias oficiales del país de forma experimental con la creación de una oficina de orientación vocacional, de 1960 a la fecha los principales acontecimientos sobre el desarrollo de la orientación son la creación de las escuelas secundarias técnicas con un programa que incluye la orientación, la organización del Primer Congreso Nacional de Orientadores en Acapulco y tiempo después la UNAM, el Instituto Politécnico Nacional (IPN) y la Secretaría de Educación Pública (SEP) organizaron la formación de la Asociación Mexicana de Profesionales de

la Orientación (AMPA) (Aceves Villanueva & Simental Chávez, 2013). Tales acontecimientos permiten hacer un par de sentencias, la primera, que la orientación se ha desarrollado en México gracias a los esfuerzos de las instituciones de educación superior más importantes del país como la UNAM y que la SEP tuvo un papel muy importante al generar las condiciones para el desarrollo de programas de orientación en las escuelas públicas del país.

En definitiva, la historia de la orientación como actividad profesional comenzó en Estados Unidos y desarrollo en otras partes del mundo, donde comenzó el proceso de desarrollo de modelos, principios y áreas de intervención que respondían a una serie de características concretas de cada lugar y momento, la orientación que comenzó con la función de ayudar en el área profesional termino siendo un conjunto complejo de ayuda al bienestar de las personas.

1.3.3 Principios de la orientación educativa

Los principios básicos de la orientación educativa son el principio de prevención, el principio de desarrollo y el principio de intervención comunitaria. El principio de intervención surge del ámbito de la salud mental, y exige que se intervenga antes de que se produzca el hecho conflictivo, con la finalidad de evitar que se generen problemas, en educación se puede desarrollar una labor preventiva en todos los niveles con la intención de formar a los estudiantes en valores, en la distinción de lo que resulta adecuado o inadecuado, correcto e incorrecto y en el desarrollo de habilidades sociales (Sanchiz, 2009). Por ejemplo, el caso de una intervención psicopedagógica que tiene por objeto prevenir el suicidio en estudiantes de universidad, dicha intervención sigue el principio de prevención, siempre y cuando el problema aún no se ha presentado y la población resulte vulnerable o propensa a desarrollar el problema, la intervención deberá considerar las características individuales, de grupo y del contexto, es decir, deberá realizar un diagnóstico.

En este mismo sentido, Conyne (1984, como se citó en Grañeras et al., 2009) describe la acción preventiva como una acción que es proactiva por actuar antes de la aparición del problema, por estar dirigida a grupos, tener en cuenta el entorno, cuyo objetivo es reducir los factores de riesgo incrementando los elementos que favorecen la defensa y la protección ante la crisis, que se orienta al fortalecimiento personal, y pretende la disminución de la frecuencia de los problemas.

Grañeras et al., (2009) explican que el principio de prevención está basado en la necesidad de preparar a las personas para la superación de las diferentes crisis de desarrollo. Su objetivo es promocionar conductas saludables y competencias personales, como las relacionadas con la inteligencia interpersonal y la intrapersonal, con el fin de evitar la aparición de problemas. (p.35). En resumen, el principio de prevención tiene la intención de que las personas desarrollen competencias para responder a las demandas de un problema potencial.

Mientras que en el principio de desarrollo “(...) la intervención supone un proceso mediante el que se acompaña al individuo durante su desarrollo, con la finalidad de lograr el máximo crecimiento de sus posibilidades” (Grañeras et al., 2009, p. 37). Según Martínez (1998, como se citó en Sanchiz, 2006) el principio de Desarrollo se fundamenta en el concepto de Desarrollo; este entiende la evolución del ser humano como un proceso continuo de crecimiento, de cambios cualitativos hasta convertirlo en un ser cada vez más complejo. Gracias a dichos cambios, la persona adquiere nuevas experiencias, las integra y amplía, posibilitando, de este modo, el desarrollo de la personalidad”

Grañeras et al., (2009) plantean que el principio de desarrollo tiene un doble objetivo, en primer lugar, tiene la intención de que las personas logren las competencias necesarias para

enfrentar las demandas de las etapas evolutivas, por otro lado, tiene también la intención proporcionar situaciones de aprendizaje vital que faciliten la reconstrucción y progreso de los esquemas conceptuales del mismo. Por ejemplo, la intervención psicopedagógica que tenga la intención de desarrollar habilidades sociales en estudiantes de educación básica, competencias que permitirán a esos estudiantes responder a demandas de etapas evolutivas como la adolescencia y la adultez.

El principio de desarrollo “(...) no se trata sólo de desarrollar a la persona como ser individual, a fin de que consiga el nivel óptimo de sus capacidades (cognitivas, afectivas, conductuales...), sino también de educarla para una participación activa en el grupo social” (Sanchiz, 2006, p. 53). De esta idea se dice que el principio de desarrollo tiene también una función social, aun cuando se busque el desarrollo personal, este no es el fin en sí mismo, si la persona no es capaz de participar en su comunidad no se ha contribuido al desarrollo de forma correcta, por ejemplo el caso de una intervención psicopedagógica que desarrolla competencias para aprender a aprender en un estudiante, sin considerar que estas le permitirán a su vez participar en su contexto, es una intervención incompleta.

Finalmente, sobre el principio de intervención social, Grañeras et al., (2009) plantea que la intervención que sigue este principio debe incluir las condiciones ambientales y contextuales del individuo, porque estas influyen en las decisiones que toma y en su desarrollo personal, es decir, que se toma el contexto como elemento de referencia imprescindible para la intervención psicopedagógica.

Rodríguez Espinar (1988, como se citó en Grañeras et al., 2009) indica que asumir el principio de intervención social supone la intención de modificar aspectos que tiene que ver con la organización y funcionamiento de la escuela, como del contexto social donde vive el estudiante, a la vez se tiene la intención de sensibilizar a la persona o grupo objeto de la intervención sobre la necesidad de actuar sobre los elementos del contexto que impiden el logro de sus objetivos, en otras palabras que la persona o grupo tenga un papel activo en la intervención. Conviene el ejemplo del caso de una intervención psicopedagógica dirigida a estudiantes de educación media superior, donde se han detectado casos de consumo de alcohol y otras sustancias adictivas dentro y fuera de la escuela, la intervención, en este caso si la intervención sigue el principio de intervención social incluirá las condiciones de la escuela y del contexto que pudieran estar relacionadas con estas conductas y buscara involucrar a los estudiantes en la resolución de ese problema.

1.3.4 Áreas de intervención de la orientación educativa

Las áreas de intervención psicopedagógica de acuerdo con Sanchiz (2009) son la orientación para el desarrollo académico, la orientación para el desarrollo personal y la orientación para el desarrollo profesional. El área de orientación para el desarrollo académico “(...) Estudia los conocimientos, teorías y principios que facilitan los procesos de aprendizaje y que fundamentan el diseño, aplicación y evaluación de las intervenciones psicopedagógicas” (p. 135).

El área de orientación para el desarrollo personal, también denominada orientación para la prevención y el desarrollo, estudia las habilidades para la vida, o sea las competencias o capacidades que son necesarias para enfrentar con éxito contextos y problemas de la vida cotidiana, Mangrulkar et. al. (2001, como se citó en Sanchiz, 2009) identifican estas habilidades como; habilidades sociales e interpersonales, habilidades cognitivas y habilidades para manejar

emociones, incluyendo el estrés. En el mismo sentido, Pérez Escoda (2005, como se citó en Pérez Escoda et al., 2009) se refiere a algunas de las habilidades de vida, entre las que menciona la mejora de la autoestima, la prevención del estrés, la reestructuración cognitiva, la imaginación emotiva entre otras. También Mantilla (1993, como se citó en Sanchiz, 2009) identifica la capacidad de manejar la tensión y el estrés como una de las habilidades indispensables para la vida.

Finalmente, el área de orientación para el desarrollo profesional estudia los conocimientos, teorías y principios que facilitan los procesos de aprendizaje vocacional, el Ministerio de Educación y Ciencia (1994, como se citó en Sanchiz, 2009) se refiere a esta como un proceso de ayuda donde la persona:

Identifica y evalúa sus aptitudes, competencias e intereses con valor profesionalizador; se informa sobre la oferta formativa y la demanda laboral accesible para él, en la actualidad o en un futuro próximo y, en función de ambas variables, toma la decisión sobre el itinerario formativo a seguir, o en su caso modificar, con el objeto de lograr una inserción profesional y social satisfactoria. (p. 178)

1.3.5 Modelos de intervención psicopedagógica

La intervención psicopedagógica cuenta con modelos para intervenir en las áreas de intervención de la orientación educativa, en las circunstancias y eventos que afectan el desarrollo integral de las personas en cualquier momento de su vida. “Los modelos en orientación son útiles porque configuran un marco de referencia para la investigación e intervención sin necesidad de recurrir directamente a las teorías más complejas en las que se enmarcan” (Grañeras et al., 2009, p.47). En este sentido, los modelos de la orientación son un conjunto de principios teóricos-prácticos que le permiten al orientador investigar e intervenir casos concretos. Para Martínez (s.f.,

como se citó en Henao et al., 2006) los modelos configuran una representación de la realidad y constituyen una forma aplicada de la teoría, que posibilita el diseño, aplicación y evaluación de estrategias de intervención (p. 219). En definitiva, un modelo es “(...) un marco teórico de referencia de la intervención orientadora, que se identifica con la representación de la realidad sobre la que el orientador debe actuar e indica los fines, métodos, agentes y cuantos aspectos sean necesarios para su aplicación práctica” (Pantoja, 2004, como se citó en Grañeras et al., 2009, p. 48). Los modelos de intervención psicopedagógica, según Álvarez y Bisquerra (s.f., como se citó en Henao et al., 2006) son el modelo clínico (counseling), el modelo de consulta y el modelo de programas. A continuación, se describen con doble propósito, el primero, demostrar como cada uno de ellos ofrece marcos de referencia teóricos y metodológicos para estudiar el estrés desde la orientación, y en consecuencia evidenciar que es posible su abordaje pedagógico, y el segundo, dejar claro cuál es el modelo de orientación que más conviene a las intenciones de la investigación.

El modelo clínico (counseling) se ha conocido también como modelo de consejo y modelo de asesoramiento directo. Proctor, Benefield y Wreen consideran el counseling como “(...) un proceso dirigido a ayudar al sujeto a comprender la información relativa a sus aptitudes, intereses y expectativas, con el objetivo de tomar una decisión vocacional” (Grañeras et al., 2009, p. 56). El modelo clínico se caracteriza porque “(...) establece una atención directa e individualizada y concibe la orientación como un proceso clínico y en tanto tiene un carácter terapéutico basado en la relación orientador-orientado, de carácter remedial y centrado en necesidades específicas de quien consulta” (Henao et al., 2006, p. 219).

El modelo clínico reunió teorías psicológicas predominantes en su momento, la teoría de rasgos y factores y la teoría humanista de Rogers, la primera para identificar los elementos de la

personalidad en las personas que correspondieran mejor a las exigencias profesionales para un determinado trabajo, y la segunda para facilitar la comunicación y reestructurar la realidad de la persona orientada a través de la relación interpersonal (Grañeras et al., 2009). En consecuencia, este modelo es esencialmente remedial y terapéutico, y por lógica el profesional de la orientación desarrolla también funciones terapéuticas con el cliente, o persona objeto de la intervención, que ya presenta las consecuencias de un problema.

En el counseling existe una relación de ayuda personal, directa e individual, donde intervienen dos agentes, el orientador y el orientado, donde el primero es el responsable de dirigir el proceso de orientación, el counseling responde a un problema que ya ha aparecido por eso su carácter es remedial, reactivo y terapéutico, se vale de técnicas, la más importante es la entrevista (Grañeras et al., 2009). El objetivo prioritario de la relación de ayuda que se establece a través del modelo de counseling es atender a las necesidades que el individuo tiene tanto en los ámbitos personal y educativo como socio-profesional (Fossati & Benavent, 1998, como se citó en Grañeras et al., 2009). Estas necesidades se satisfacen a partir de cambios en la conducta y comportamiento de la persona, de su comprensión del yo, del manejo de situaciones o problemas que lo superan, o mejora de la salud mental. Las finalidades del counseling son: influir en la conducta que el cliente quiere modificar, generar las condiciones que faciliten el cambio voluntario y facilitar estas condiciones a través del uso de entrevistas (Grañeras et al., 2009). Por su carácter remedial, reactivo y terapéutico, el modelo de counseling:

es inadecuado para el contexto educativo y social por no facilitar una intervención basada en la prevención, el desarrollo y la intervención comunitaria o el trabajo orientador a través de toda la trayectoria personal, académica, y profesional de cada estudiante. (Vélaz de Medrano, 1998, como se citó en Grañeras et al., 2009, p.63)

De manera que el modelo clínico o counseling no considere los aspectos sociales de la comunidad y el contexto donde sucede el problema, aspectos que pueden ser importantes para comprenderlo, resolverlo y evitar que vuelva a generarse, también excluye la participación de otros agentes como el profesor, a la vez que condiciona las relaciones entre orientador y orientado, además de que su atención individualizada excluye el trabajo con los grupos. De ahí que el modelo clínico o counseling resulte inadecuado para lograr los objetivos de la investigación, en primer lugar por su carácter remedial, considerando que la intención de la investigación es la prevención del estrés crónico, que corresponde a la necesidad de desarrollar competencias para comprender y gestionar el estrés, un problema potencial, o sea que todavía no sucede, pero que los estudiantes pueden experimentar, en segundo lugar por su carácter terapéutico que excluye la intervención del pedagogo y es motivo de intervención de otros profesionales como el psicólogo, y finalmente, por ser una intervención individual, lo que excluye el trabajo con grupos, además de no considerar el contexto donde se desarrolla el problema, y centrar su atención solo en modificar la conducta de las personas, considerando esta es solo una manifestación del fenómeno del estrés.

El modelo de consulta supera las limitaciones del modelo clínico o counseling mientras que este tiene un carácter remedial y en consecuencia la intervención que deriva de este, es cuando el problema ya existe, y ha causado consecuencias en la vida de las personas, o instituciones, el modelo de consulta tiene un carácter preventivo y de desarrollo, pues detecta necesidades que pueden desencadenar en problemas potenciales, interviniendo antes de que se presenten. Sanchiz (2009) define el modelo de consulta como la:

relación entre dos profesionales generalmente de diferentes campos: un consultor (orientador, psicopedagogo) y un consultante (profesor, tutor, familia) que plantean una

serie de actividades con el fin de ayudar/asesorar a una tercera persona o institución. Esta puede ser un alumno, un servicio, una empresa, etc. (p. 96)

Con base en esta definición queda claro que la intervención de este modelo es indirecta, pues la relación que se plantea es entre el consultor y el consultante, mientras que la persona, grupo, o institución, son objeto de intervención, con quienes el orientador no trabaja directamente.

El modelo de consulta a diferencia del modelo clínico o counseling no es remedial, y la relación que se establece entre consultor y consultante es diferente de la que se establece entre orientador y cliente en el modelo clínico, pues en este último el estatus del orientador es superior al del cliente, mientras que en el modelo de consulta el estatus del consultor y del consultante es el mismo, el de dos profesionales que comparten un objetivo, el motivo de consulta, que tiene que ver con la persona, el grupo o la institución que será objeto de intervención. Para Henao et. al. (2006) el modelo de consulta:

ejerce una acción indirecta de carácter preventivo y de desarrollo, posibilitando la adquisición de conocimientos y habilidades para resolver problemas; se basa en una visión ecológica de la intervención, y, por lo tanto, concibe insuficiente el abordaje del sujeto sin tener en cuenta el medio que lo circunda. (p.220)

Estas características lo descartan como un modelo adecuado para el objetivo de la investigación, el de seleccionar un modelo de intervención en orientación para la prevención del estrés crónico, pues si bien su carácter es preventivo y considera una visión ecológica de la intervención, su acción indirecta contradice las intenciones de desarrollar una intervención grupal directa con los estudiantes, pues implicaría a un tercero, un consultante.

Así como el modelo de consulta ofrece una intervención más efectiva que el modelo clínico, superando sus limitaciones, el modelo de programas supera a su vez la intervención del modelo de consulta, pues su intervención es directa y se caracteriza por “(...) ser contextualizado y dirigido a todos, mediante una intervención directa y grupal de carácter preventivo y de desarrollo que concibe los trastornos como resultantes de la relación del sujeto con su entorno sociocultural” (Henao et al., 2006, p 220). El modelo de programas hace referencia a:

toda actividad preventiva, evolutiva, educativa o remedial que, teóricamente fundamentada, planificada de modo sistemático y aplicada por un conjunto de profesionales de modo colaborativo, pretende lograr determinados objetivos en respuesta a las necesidades detectadas en un grupo dentro de un contexto educativo, comunitario, familiar o empresarial. (Repetto, 2002, como se citó en Sanchiz, 2009, p. 92)

Conviene ubicar las competencias para comprender y gestionar el estrés en el área de desarrollo personal dentro del modelo de programas de la orientación, con relación a la finalidad de desarrollar “(...) competencias cognitivas que conducen a una adecuada salud mental y con las que afrontar situaciones cotidianas o situaciones complicadas, riesgos, dificultades, problemas” (Sanchiz, 2009, p. 94). Esto en relación con el objetivo de la investigación, seleccionar un modelo de orientación para la prevención del estrés crónico, o sea el modelo de programas, por su carácter preventivo y de desarrollo que permite investigar e intervenir considerando el fenómeno del estrés como resultado de la relación que tienen los estudiantes con su entorno sociocultural, por anticiparse a problemas potenciales en la salud mental, como el estrés crónico en profesionales de la educación, por considerar el desarrollo de competencias cognitivas para el cuidado de la salud mental, en la investigación los razonamientos y prácticas de filosofía estoica para gestionar el estrés y por su intervención directa y grupal que permite el trabajo con el grupo de estudiantes.

Las ventajas del modelo de programas son que pone énfasis en la prevención y desarrollo, que el orientador se integra como miembro del equipo docente, con una intervención directa, estimula el trabajo en equipo, ofrece ideas para usar correctamente los recursos, promueve la participación de las personas, facilita las condiciones para la auto orientación y la autoevaluación, además de que vincula la escuela con la comunidad, es próxima a la realidad y permite evaluar la intervención del orientador (Sanchiz, 2009).

El modelo de programas ha de basarse en la identificación de unas necesidades y, en consecuencia, encaminarse al logro de unos objetivos para cubrir las necesidades detectadas, la actividad ha de planificarse y ha de ser evaluada (Sanchiz, 2009). Por esta razón, la investigación considera un diagnóstico psicopedagógico, que permite identificar las necesidades detectadas con el propósito de ofrecer una orientación, una intervención psicopedagógica, que se enmarca en un modelo de orientación, el modelo de programas, por ser el más adecuado al objeto de estudio, la gestión del estrés, y al perfil del pedagogo como orientador educativo, del diagnóstico psicopedagógico emergen los objetivos de la intervención, las actividades, su planificación y evaluación se concentran en una estrategia de renovación pedagógica, el taller.

CAPÍTULO

II

CAPÍTULO II. PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO “EL PODER INVISIBLE DE LOS ESTOICOS PARA GESTIONAR EL ESTRÉS”

Una vez expuesto el sustento teórico del tema-problema, los antecedentes investigativos y la intervención psicopedagógica, es decir, el referente teórico-conceptual de este proyecto de investigación, es precisa la descripción del diseño metodológico, el diagnóstico psicopedagógico, y la estrategia de intervención.

2.1 Diseño metodológico

Conviene aclarar que el presente proyecto reúne la investigación educativa que se desarrolla desde el campo de concentración de la Orientación Educativa, presente en el Plan de Estudios de la Licenciatura en Pedagogía de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN) dicho campo de formación y trabajo profesional integra seminarios-taller de profundización teórico-práctica (UPN, 1990). La investigación educativa se refiere a:

La búsqueda original y sistemática, asociada al desarrollo de actividades relacionadas al contexto social, cultural y político en el cual operan los sistemas educativos y donde el aprendizaje tiene lugar; a las finalidades de la educación; a los procesos de enseñanza, aprendizaje y desarrollo personal de niños, jóvenes y adultos; al trabajo de los educadores; a los recursos y los acuerdos organizativos para apoyar el trabajo educativo; a las políticas y las estrategias para lograr los objetivos educativos; y a los resultados sociales, culturales, políticos y económicos de la educación. (OCDE, 1996, como se citó en Bisquerra et al., 2004, p. 39)

Para efectos de este proyecto de investigación esa búsqueda original y sistemática se ubicó en la orientación, desde el área de intervención psicopedagógica: la orientación para la prevención

y del desarrollo, también denominada área de orientación para el desarrollo personal, de forma concreta en el estudio de las habilidades para la vida donde se incluye el manejo y la prevención del estrés, que ya han sido señalados en el Capítulo I en el subtema 1.3.4 Áreas de intervención de la orientación educativa, además de la selección del modelo de programas de la orientación que posibilitó el diseño, aplicación y evaluación de la estrategia de intervención por sus características también descritas en el Capítulo I en el subtema 1.3.5 Modelos de intervención psicopedagógica.

Aun cuando se forma parte del ambiente donde se desarrolló la investigación, es decir, la Universidad Pedagógica Nacional Unidad 212 (UPN 212) de Teziutlán, Puebla, fue a través del servicio social en el Departamento Psicopedagógico de la misma, que se lograron las actividades propias de la inmersión total en el ambiente que ha señalado Hernández Sampieri et al., (2006) actividades como: observar los eventos que ocurren en el ambiente, establecer vínculos con los participantes, comenzar a adquirir el punto de vista interno de los participantes, recabar información de los participantes, detectar los procesos sociales fundamentales en el ambiente y determinar cómo operan, tomar notas y empezar a generar datos, elaborar descripciones del ambiente, tomar conciencia del papel y de las alteraciones que representa la estancia en el ambiente y reflexionar acerca de la experiencia propia.

Considerando que la orientación psicopedagógica es un conjunto complejo de áreas de orientación, con sus modelos y principios de intervención que se desarrolla en diferentes contextos, como dice Bisquerra et al. (2004) se trata de un caso que “(...) Justifica un pluralismo metodológico que bien desarrollado, permite combinar datos, procedimientos y técnicas para dar respuesta a la complejidad y los requerimientos de cada contexto objeto de estudio” (p. 40). Para Morín (2000, como se citó en Ruíz Bolívar, 2008) la complejidad representa “(...) un tejido de eventos, acciones,

interacciones, retroacciones, determinaciones, azares, que constituyen nuestro mundo fenoménico. Así es que la complejidad se presenta con los rasgos inquietantes de lo enredado, de lo inextricable, del desorden, la ambigüedad y la incertidumbre” (p. 26)

Lo que representó la tarea de seleccionar una serie de estrategias de recolección de la información, que se concentraran en un método de investigación, con base en un enfoque investigativo que correspondiera a un paradigma para la investigación educativa de este proyecto, además de responder a las características que exige el proyecto de desarrollo: incluir un diagnóstico, y los fundamentos teóricos metodológicos de la acción innovadora. De acuerdo con esta idea, la investigación de este proyecto consideró tanto la controversia entre los enfoques cuantitativo y cualitativo y la diversidad paradigmática para investigar, por lo que para efectos de esta investigación se seleccionó el método de estudio de casos, siguiendo el enfoque multimétodo que corresponde al paradigma de la complejidad. Al respecto, Bartolomé (1992, como se citó en Bisquerra et al., 2004) se refiere al estudio de casos como:

un método de investigación de gran relevancia para el desarrollo de las ciencias humanas y sociales que implica un proceso de indagación caracterizado por el examen sistemático y en profundidad de casos de un fenómeno, entendidos éstos como entidades sociales o entidades educativas únicas, constituye un campo privilegiado para comprender en su profundidad los fenómenos educativos, sin perder la riqueza de su complejidad. (p. 309)

En el caso de Yin (1989, como se citó en Bisquerra et al., 2004) el estudio de caso consiste en “(...) una descripción detallada de unidades sociales o entidades educativas únicas” (p. 311). En este sentido, Bisquerra et al. (2004) precisan que se denomina caso a todas aquellas situaciones o entidades sociales únicas que merecen interés de investigación, por ejemplo, un aula, una determinada forma de intervenir del profesorado, un programa de enseñanza, un estudiante, la

comunidad educativa, una organización y cualquier aspecto de la existencia humana, en este sentido, el método de estudio de casos puede incluir tanto estudios de un solo caso como de múltiples casos según sea una o varias las unidades de análisis.

La investigación se adapta a la propuesta de Montero y León (2002, como se citó en Bisquerra et al. 2004) para el desarrollo de este método, que consiste en cinco fases: la selección y definición del caso, la elaboración de una lista de preguntas, la localización de las fuentes de datos, su análisis e interpretación y la elaboración de un informe. Las primeras dos fases de dicha propuesta se concentran en el planteamiento del problema de esta investigación, presente en la introducción, que incluye su enunciación, formulación, sus objetivos y su justificación, mientras que las fases de localización de las fuentes de los datos, su análisis e interpretación implicó el proceso de selección de las unidades a explorar y personas a considerar, así como las estrategias para recoger su información.

En primer lugar, el departamento psicopedagógico cuenta con documentos personales de los estudiantes que ingresaron a primer semestre a la universidad en agosto de 2022 durante el confinamiento por la Pandemia de SARsCOV2, se trata de relatos de vida de donde se mencionan los cambios que experimentaron con su familia y su escuela, donde también describen sus relaciones sociales y emocionales después del regreso a clases. Para analizar su información se solicitaron los relatos de vida y se trataron con la técnica del análisis documental, cuya información se registró en notas marginales y se sistematizó en una tabla de doble entrada que incluye las unidades de análisis de los relatos en relación con los posibles desencadenantes de la reacción de estrés negativo y de los síntomas asociados a este (Ver apéndice A)

Del Rincón et al., (1995, como se citó en Bisquerra et al., 2004) definen el análisis documental como “(...) una fuente de gran utilidad para obtener información retrospectiva y referencial sobre una situación, un fenómeno o un programa en concreto” (p. 349). Además, Bisquerra et al., (2004) menciona que el análisis documental tiene la ventaja de que la información que es obtenida suele tener más credibilidad que la que es obtenida a través de otras técnicas como la observación y la entrevista, dado que la información se generó en el momento preciso que sucedieron los hechos a los que se refieren.

Para estas fases también se consideraron documentos oficiales, el más importante en relación con el diagnóstico de este proyecto, fue el de las memorias del primer foro diagnóstico 2022 “Repensando los aprendizajes” publicado por la Coordinación del área de Investigación de la UPN 212, que reúne los resultados del Primer Foro Diagnóstico “Repensando los Aprendizajes” que se desarrolló en la UPN 212 el 23 de septiembre de 2022, cuya información se registró en una tabla de doble entrada que incluye las unidades de análisis donde se describe la reacción de estrés, y las necesidades detectadas relacionadas con el manejo del estrés (Ver apéndice B), también se consideró la experiencia propia en la moderación de una de las mesas de trabajo (Ver anexo 1). Al mismo tiempo se consideró el análisis de otros documentos, por ejemplo, del Plan de estudios de la Licenciatura en Pedagogía de la UPN, su misión, visión y principios, además del Reglamento general para la obtención del título de licenciatura de la UPN, el organigrama de la UPN 212, y publicaciones de su página oficial de Facebook UPN 212 Teziutlán.

Con la intención de conocer la relación y el interés de las actividades generadas por el Departamento Psicopedagógico y la Coordinación del Área de investigación en función del bienestar de los estudiantes, se realizaron una serie de entrevistas a las personas responsables del

departamento y coordinación correspondientes (Ver apéndice C). También se realizaron una serie de entrevistas a los estudiantes responsables de sus grupos (Ver apéndice D), las entrevistas se desarrollaron en el Departamento Psicopedagógico de la UPN 212, y tuvieron la intención de conocer y seleccionar aquellos grupos con las características que se asociaban más al fenómeno del estrés. La entrevista es una técnica cuyo objetivo es “(...) obtener información de forma oral y personalizada, sobre acontecimientos vividos y aspectos subjetivos de la persona como las creencias, las actitudes, las opiniones, los valores, en relación con la situación que se está estudiando (Bisquerra et al., 2004, p.336). Las entrevistas que se hicieron durante la investigación fueron de tipo semiestructuradas. Las entrevistas semiestructuradas parten de un guion que determina de antemano cuál es la información relevante que se necesita obtener “(...) Las preguntas en este formato se elaboran de forma abierta lo que permite obtener una información más rica en matices. Es una modalidad que permite ir entrelazando temas e ir construyendo un conocimiento holístico y comprensivo de la realidad (Bisquerra et al., 2004, p. 337).

Para cumplir con el objetivo de conocer los síntomas asociados al estrés que experimentan los estudiantes de segundo semestre de la Licenciatura en Pedagogía de la UPN 212, se realizó una serie de estudios de encuesta (Ver apéndice E), cuyo formulario se trata del ejercicio de reconocimiento de indicadores de estrés de Pérez Blasco et al. (s.f.) (Ver anexo 2) dirigidos a dos grupos de estudiantes seleccionados gracias a los informes de entrevistas de los responsables de grupo y del análisis de sus relatos de vida, el grupo del cual se tiene tanto información del análisis documental como del estudio de encuesta se le denominó caso 1, mientras que el grupo del que se tiene información solo del estudio de encuesta se le denominó caso 2, la integración del estudio de encuesta a la investigación es posible gracias al enfoque multimétodo que permite:

recolectar diferentes tipos de datos, por diferentes métodos y fuentes provee de una información de un mayor alcance, lo que podría resultar en un cuadro más completo del objeto de estudio en comparación con lo que se podría lograr utilizando separadamente cada método en particular. (Banoma, 1985, como se citó en Ruiz Bolívar, 2008, p. 18)

Los estudios de encuesta se realizaron con la herramienta de Formularios de Google, que se hicieron llegar a los estudiantes a través de sus representantes de grupo, se trató de un caso como al que se refiere Bisquerra et al. (2004) donde la selección de la muestra, no fue el elemento clave de la investigación de grupo, sino la descripción de la totalidad de la población, sea una clase, una escuela o un barrio. Gracias al enfoque multimétodo se pudo sumar la información de estos estudios de encuesta para la investigación, y después comenzar el proceso de triangulación que se presenta en el informe diagnóstico. El enfoque multimétodo puede ser entendido como:

una estrategia de investigación en la que se utilizan dos o más procedimientos para la indagación sobre un mismo fenómeno u objeto de estudio a través de los diferentes momentos del proceso de investigación, cómo son: (a) la concepción de la investigación y preguntas asociadas; (b) la selección del enfoque de investigación; (c) el levantamiento y análisis de la información; y (d) la interpretación de los resultados e inferencia (Ruiz Bolívar, 2008, p.17).

Conviene señalar que para el desarrollo la investigación el tamaño de la muestra no fue definido hasta después de comenzar la recolección de la información, ya que de acuerdo a Hernández Sampieri et al. (2006) en los estudios cualitativos “(...) el tamaño de una muestra no es importante desde una perspectiva probabilística, pues el interés del investigador no es generalizar los resultados de su estudio a una población más amplia, lo que se busca en indagación cualitativa es profundidad” (p. 562). Aunque en un primer momento esto pudiera crear confusión conviene señalar que, si bien se usa el enfoque multimétodo y no el enfoque cualitativo, esto tiene razón de

ser en la complejidad del estudio de caso del fenómeno del estrés, pero debe aclararse que lo que interesa en la investigación no es la generalización de los resultados, como sucede en el enfoque cuantitativo, sino la comprensión de los casos como sucede en el cualitativo. Después de los procedimientos iniciales de recolección de la información de análisis documental, de las entrevistas a los jefes de grupo, de la experiencia propia en la moderación de una mesa de trabajo en el Primer Foro Diagnóstico “Repensando los aprendizajes” en septiembre de 2022, y de la experiencia en el desarrollo de la ponencia “Orientación para el bienestar: comprender y gestionar el estrés” en la XVIII Feria del Libro “Reencuentro humano con el conocimiento” el 13 de octubre de 2022 se seleccionaron dos casos: dos grupos de segundo semestre, interesados en la comprensión y gestión del estrés, en relación con la precisión de Bisquerra et al. (2004) “(...) el estudio de casos puede incluir tanto estudios de un solo caso como de múltiples casos (según sea una o varias unidades de análisis)” (p. 311). La información de ambos casos fue analizada e interpretada y se encuentra en los resultados del diagnóstico.

2.2 Diagnóstico Psicopedagógico

La investigación de este proyecto concentra las fases de localización de las fuentes de datos y análisis e interpretación de la información en un diagnóstico, esto responde a las exigencias del proyecto de desarrollo educativo, que ha de presentar un diagnóstico, además de que el proyecto trata de una propuesta que se propone para resolver un caso, una situación de mejora o un problema detectado, esta intervención a su vez está condicionada por las características del campo de la orientación, y las características generales del fenómeno del estrés, para efectos de responder a tales exigencias es pertinente el uso del diagnóstico psicopedagógico, que Buisán y Marín (1987, como se citó en Cardona Soltó et al., 2006) definen como:

Un proceso a través del cual se trata de escribir, clasificar, predecir y en su caso explicar el comportamiento de un alumno en el contexto escolar. El diagnóstico incluye un conjunto de actividades de medición y evaluación de la persona (o grupo) o de la institución con el fin de proporcionar una orientación.

Tal definición deja clara la pertinencia del uso del diagnóstico psicopedagógico, en primer lugar, porque su fin es la intervención psicopedagógica, lo que implica a su vez diseñar, desarrollar y evaluar dicha intervención desde el modelo de orientación de programas, que implica identificar necesidades y lograr objetivos para cubrir esas necesidades, actividades que deben ser planificadas, en este sentido, se elaboró un plan de diagnóstico (Astorga & Van Bijl, 1991) que incluye objetivos de la investigación, las técnicas y procedimientos para obtener la información, las fuentes de información y su ubicación, los recursos necesarios, y las fechas o plazos (Ver apéndice F)

Las actividades de medición y evaluación de grupo que implica el diagnóstico psicopedagógico se desarrollaron para el primer caso, con la entrevista al representante de grupo y con los estudios de encuesta, mientras que en el segundo caso se hizo con el análisis documental de sus relatos de vida, la entrevista a su representante de grupo y con los estudios de encuesta. Mientras que las actividades de medición y evaluación de la institución se concentran en los procedimientos de la observación, el análisis documental de documentos oficiales que ya han sido mencionados cuya información se registró en una ficha descriptiva (Ver apéndice G) con las entrevistas semiestructuradas a las personas responsables del Departamento Psicopedagógico y de la Coordinación del Área de Investigación de la UPN 212.

2.2.1 Contexto situacional

En función de las exigencias de un diagnóstico psicopedagógico, y de una intervención desde el modelo de orientación de programas, resulta fundamental la descripción del contexto

situacional o ambiente donde se desarrolla la investigación, con la intención de comprender mejor las condiciones en las que se manifiesta el objeto de estudio, en este proyecto el ambiente se encuentra en la Universidad Pedagógica Nacional Unidad 212 (UPN 212) que se encuentra en la calle principal Ignacio Zaragoza número 19, en el barrio de Maxtaco del municipio de Teziutlán, Puebla, Se trata de una de las 70 unidades que junto con las 208 subsedes y las tres universidades descentralizadas forman parte de la Universidad Pedagógica Nacional, una institución pública de educación superior (UPN, 2019 b). La UPN 212 de Teziutlán es una:

Institución Pública de Educación Superior que dirige sus funciones a la Formación, Actualización y Superación de Profesionales de la Educación, generando *sine8rgia*, para intervenir, bajo un enfoque humanista, incluyente y sustentable en los procesos educativos, dando respuesta a las necesidades sociales. (UPN 212, 2018)

La oferta educativa de la UPN 212 incluye las licenciaturas en Pedagogía, Intervención Educativa, Psicología Educativa, Administración Educativa, Educación Preescolar y Primaria para el Medio Indígena, y Educación e Innovación Pedagógica. Las actividades de la licenciatura en Pedagogía se desarrollan en horario vespertino de 4:00-8:00, actualmente es la licenciatura con más estudiantes, la forman 7 grupos de segundo semestre, 4 grupos de cuarto semestre, 4 grupos de sexto semestre y 4 grupos de octavo semestre.

Hay que mencionar además que tales condiciones de la licenciatura en Pedagogía, es decir, su horario y su población, dificultan el desarrollo de actividades tanto escolares como culturales y deportivas, conviene subrayar que estas actividades son fundamentales para el bienestar de los estudiantes porque mejoran el manejo del estrés. Además, que dichas actividades, especialmente

las deportivas y culturales comenzaron a organizarse y desarrollarse durante el inicio de semestre en 2023, dos semestres después del regreso a clases presenciales.

La unidad 212 cuenta con una serie de edificios, entre los que se encuentra el edificio A y B un conjunto de salones de clase y la biblioteca escolar, además de una serie de aulas móviles, y un edificio administrativo donde se encuentra la sala de usos múltiples, la sala de maestros, la sala de juntas, el despacho de dirección, los cubículos de docentes y coordinadores de las licenciaturas y responsables de otras áreas como la Coordinación del área de Investigación, al lado del edificio administrativo se encuentra el Departamento Psicopedagógico. Una vez descritas las características generales de la universidad conviene referirse a los dos casos objetos de esta investigación, se trata de dos grupos de segundo semestre de la licenciatura en Pedagogía.

2.2.2 Resultados del diagnóstico

Los resultados de este diagnóstico se presentan en referencia al documento de las Memorias del Primer Foro Diagnóstico “Repensando los Aprendizajes” publicado en marzo de 2023, que recupera una serie de necesidades expresadas por los estudiantes, donde se señala:

la necesidad de atender la problemática de la deserción, la mejora de los procesos educativos en la unidad, promoción de las actividades deportivas y extraescolares, que se practique la inclusión en la comunidad universitaria en donde prevalezca el compromiso y la igualdad de los profesores y programas para mejorar la salud integral de los integrantes de la comunidad universitaria. En lo que respecta a la categoría de la educación emocional, la necesidad más sentida fue la regulación de las emociones por parte de los alumnos y docentes, en donde se reflejó más la promoción de la salud mental y el desarrollo de habilidades socioemocionales, atención a los problemas de farmacodependencia y acoso escolar. (UPN 212, 2023, p. 6)

La mención de tales necesidades puede representar la consecuencia de una serie de síntomas asociados al estrés, por ejemplo, la necesidad de programas para la salud integral, para la promoción de la salud mental, el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, y para tomar acciones sobre el consumo de sustancias adictivas, tienen que ver con indicadores emocionales y conductuales asociados al estrés.

Algo semejante sucede con la información de los relatos de vida, donde se hace mención de situaciones relacionadas al fenómeno de estrés psicosocial experimentado durante el confinamiento por la Pandemia de SARsCOV2, donde se describen una serie de indicadores cognitivos, emocionales y conductuales, asociados al fenómeno del estrés (Ver Anexo 3).

Los estudios de encuesta donde participaron 28 estudiantes de este grupo demuestran que siguen experimentando síntomas asociados al estrés. El primer formulario incluyó 15 ítems donde los estudiantes seleccionaron la frecuencia con la que experimentan los indicadores emocionales y conductuales de estrés. La frecuencia fue: nunca, casi nunca, por lo menos una vez al mes, por lo menos una vez a la semana, varias veces a la semana o diariamente.

Se registraron las siguientes respuestas, en el primer ítem de los indicadores emocionales sobre irritabilidad, mayor agresividad e impaciencia, 5 estudiantes manifestaron experimentarlo varias veces a la semana o diariamente, 5 por lo menos una vez a la semana, 2 de ellos por lo menos una vez al mes, 11 expresaron que casi nunca y 7 manifestaron nunca experimentarlo. En el ítem sobre ansiedad y temor no específicos (sensación de miedo o peligro sin saber a qué). 4 estudiantes manifestaron experimentarlo varias veces a la semana, 3 por lo menos una vez a la semana, 6 por lo menos una vez al mes, 5 casi nunca y 10 manifestaron nunca haberlo experimentado.

En el ítem sobre tristeza, 2 estudiantes manifestaron experimentarlo varias veces a la semana o diariamente, 5 por lo menos una vez a la semana, 8 por lo menos una vez al mes, 8 casi nunca y 5 manifestaron nunca haberlo experimentado. En el ítem sobre cambios bruscos de humor, 4 estudiantes manifestaron experimentarlo varias veces a la semana o diariamente, 2 por lo menos una vez a la semana, 5 por lo menos una vez al mes, 10 casi nunca y 7 manifestaron nunca haberlo experimentado.

En el ítem sobre apatía y desinterés, 4 estudiantes manifestaron experimentarlo varias veces a la semana o diariamente, ninguno por lo menos una vez a la semana, 2 por lo menos una vez al mes, 13 casi nunca y 9 manifestaron nunca haberlo experimentado. En el ítem sobre estallidos emocionales, 1 estudiante manifestó experimentarlo varias veces a la semana o diariamente, 3 por lo menos una vez a la semana, 1 por lo menos una vez al mes, 13 casi nunca y 10 manifestaron nunca haberlo experimentado.

En el ítem sobre sentimientos de desconfianza de los otros, 4 estudiantes manifestaron experimentarlo varias veces a la semana o diariamente, 2 por lo menos una vez a la semana, 10 por lo menos una vez al mes, 6 casi nunca y 6 manifestaron nunca haberlo experimentado. En el primer ítem de indicadores conductuales: sobre insomnio, 5 estudiantes manifestaron experimentarlo varias veces a la semana o diariamente, 4 por lo menos una vez a la semana, 3 por lo menos una vez al mes, 5 casi nunca y 11 manifestaron nunca haberlo experimentado.

En el ítem sobre conductas torpes, aceleradas o, todo lo contrario, demasiado lentas, 3 estudiantes manifestaron experimentarlo varias veces a la semana o diariamente, 7 por lo menos una vez a la semana, 2 por lo menos una vez al mes, 4 casi nunca y 12 manifestaron nunca haberlo

experimentado. En el ítem sobre conductas dirigidas a evitar responsabilidades (ver la tele, salir, leer, chatear), 6 estudiantes manifestaron experimentarlo varias veces a la semana o diariamente, 1 por lo menos una vez a la semana, 4 por lo menos una vez al mes, 10 casi nunca y 7 manifestaron nunca haberlo experimentado.

En el ítem sobre conductas compulsivas (comer, comprar), 6 estudiantes manifestaron experimentarlo varias veces a la semana o diariamente, 2 por lo menos una vez a la semana, 7 por lo menos una vez al mes, 8 casi nunca y 5 manifestaron nunca haberlo experimentado. En el ítem sobre consumo y abuso del alcohol, el tabaco y otras sustancias adictivas, 1 estudiante manifestó experimentarlo varias veces a la semana o diariamente, 1 por lo menos una vez a la semana, 2 por lo menos una vez al mes, 5 casi nunca y 19 manifestaron nunca haberlo experimentado.

En el ítem sobre discusiones frecuentes, problemas en las relaciones sociales, ningún estudiante manifestó experimentarlo varias veces a la semana o diariamente, 3 por lo menos una vez a la semana, 2 por lo menos una vez al mes, 8 casi nunca y 15 manifestaron nunca haberlo experimentado. En el último ítem sobre apatía, desgana y pereza, 5 estudiantes manifestaron experimentarlo varias veces a la semana o diariamente, 1 por lo menos una vez a la semana, 2 por lo menos una vez al mes, 9 casi nunca y 11 manifestaron nunca haberlo experimentado.

En el segundo formulario del estudio de encuesta se registraron las siguientes respuestas sobre los indicadores físicos y cognitivos. En el primer ítem de los indicadores físicos sobre el aumento de la tensión muscular, dolor de cabeza, dolor de espalda, 4 estudiantes manifestaron experimentarlo varias veces a la semana o diariamente, 7 por lo menos una vez a la semana, 4 por lo menos una vez al mes, 9 casi nunca y ningún estudiante manifestó nunca haberlo experimentado.

En el ítem sobre cambios en la frecuencia respiratoria, ningún estudiante manifestó experimentarlo varias veces a la semana o diariamente, 4 por lo menos una vez a la semana, 3 por lo menos una vez al mes, 10 casi nunca y 7 manifestaron nunca haberlo experimentado.

En el ítem sobre pulso elevado, 1 estudiante manifestó experimentarlo varias veces a la semana o diariamente, 2 por lo menos una vez a la semana, 1 por lo menos una vez al mes, 12 casi nunca y 8 manifestaron nunca haberlo experimentado. En el ítem sobre manos y pies fríos, más sudorosos, 3 estudiantes manifestaron experimentarlo varias veces a la semana o diariamente, 5 por lo menos una vez a la semana, 6 por lo menos una vez al mes, 4 casi nunca y 6 manifestaron nunca haberlo experimentado.

En el ítem sobre boca seca, 2 estudiantes manifestaron experimentarlo varias veces a la semana o diariamente, 6 por lo menos una vez a la semana, 3 por lo menos una vez al mes, 8 casi nunca y 5 manifestaron nunca haberlo experimentado. En el ítem sobre manos y pies fríos, más sudorosos, 3 estudiantes manifestaron experimentarlo varias veces a la semana o diariamente, 5 por lo menos una vez a la semana, 6 por lo menos una vez al mes, 4 casi nunca y 6 manifestaron nunca haberlo experimentado.

En el ítem sobre cambios bruscos de apetito (atracones o inapetencia), 2 estudiantes manifestaron experimentarlo varias veces a la semana o diariamente, 7 por lo menos una vez a la semana, 4 por lo menos una vez al mes, 6 casi nunca y 5 manifestaron nunca haberlo experimentado. En el ítem sobre trastornos digestivos y de evacuación (cambios apetito, dolor de estómago, diarrea), ningún estudiante manifestó experimentarlo varias veces a la semana o

diariamente, 3 por lo menos una vez a la semana, 6 por lo menos una vez al mes, 9 casi nunca y 6 manifestaron nunca haberlo experimentado.

En el ítem sobre inquietud motora, 1 estudiante manifestó experimentarlo varias veces a la semana o diariamente, 4 por lo menos una vez a la semana, 2 por lo menos una vez al mes, 8 casi nunca y 9 manifestaron nunca haberlo experimentado. En el ítem sobre erupciones cutáneas, resfriados e infecciones menores (orzuelos, herpes labial), ningún estudiante manifestó experimentarlo varias veces a la semana o diariamente, 2 por lo menos una vez a la semana, 4 por lo menos una vez al mes, 7 casi nunca y 11 manifestaron nunca haberlo experimentado.

En el primer ítem de indicadores cognitivos sobre dificultad para concentrarte en las tareas, 5 estudiantes manifestaron experimentarlo varias veces a la semana o diariamente, 8 por lo menos una vez a la semana, 3 por lo menos una vez al mes, 7 casi nunca y 1 manifestó nunca haberlo experimentado. En el ítem sobre dificultad de memoria, 5 estudiantes manifestaron experimentarlo varias veces a la semana o diariamente, 6 por lo menos una vez a la semana, 3 por lo menos una vez al mes, 8 casi nunca y 2 manifestaron nunca haberlo experimentado.

En el ítem sobre pensamientos negativos intrusivos respecto a la propia capacidad, 2 estudiantes manifestaron experimentarlo varias veces a la semana o diariamente, 4 por lo menos una vez a la semana, 7 por lo menos una vez al mes, 6 casi nunca y 5 manifestaron nunca haberlo experimentado. En el ítem sobre pensamientos negativos intrusivos respecto a la propia capacidad, 2 estudiantes manifestaron experimentarlo varias veces a la semana o diariamente, 4 por lo menos una vez a la semana, 7 por lo menos una vez al mes, 6 casi nunca y 5 manifestaron nunca haberlo experimentado.

En el ítem sobre pensamientos negativos recurrentes respecto al futuro, 3 estudiantes manifestaron experimentarlo varias veces a la semana o diariamente, 3 por lo menos una vez a la semana, 5 por lo menos una vez al mes, 9 casi nunca y 4 manifestaron nunca haberlo experimentado. En el ítem sobre dificultad para pensar con claridad y racionalidad, 2 estudiantes manifestaron experimentarlo varias veces a la semana o diariamente, 3 por lo menos una vez a la semana, 5 por lo menos una vez al mes, 10 casi nunca y 4 manifestaron nunca haberlo experimentado. En el ítem sobre tendencia a estar abstraído en exceso, a "estar en las nubes", 4 estudiantes manifestaron experimentarlo varias veces a la semana o diariamente, 3 por lo menos una vez a la semana, 3 por lo menos una vez al mes, 8 casi nunca y 6 manifestaron nunca haberlo experimentado.

De los informes de entrevista a las personas responsables de la Coordinación del Área de Investigación y del Departamento Psicopedagógico se identificó la necesidad de desarrollar actividades donde participe el mayor número de estudiantes posible, el desarrollo de investigaciones sobre los procesos internos de la universidad, además de que se identificó la necesidad del desarrollo de competencias para el bienestar, entre ellas el manejo y la gestión del estrés, al respecto, la persona responsable del Departamento Psicopedagógico agregó:

(...) precisamente en los talleres esa es la intención, formar habilidades, desarrollar competencias, actitudes, incluso valores que te permitan realmente gestionar, entender y comprender todas esas situaciones que te generan estrés.

En resumen, si bien se han mencionado necesidades como el desarrollo de programas para la salud integral, la promoción de la salud mental, el desarrollo de habilidades emocionales, la

atención al consumo de sustancias adictivas y el desarrollo de investigaciones sobre los procesos de la universidad, todos llevan a la necesidad de orientar a estos estudiantes en el desarrollo de habilidades para la comprensión y gestión del estrés.

2.3 Estrategia de intervención desde el modelo de programas

Llegado a este punto de la investigación, donde se ha desarrollado la fase de análisis e interpretación cuyos resultados se concentran en el diagnóstico, es preciso presentar el diseño, desarrollo y evaluación de la estrategia tal como lo indica el modelo de la orientación de programas, a causa de las necesidades detectadas en el diagnóstico psicopedagógico, se propuso el objetivo de orientar en la comprensión de herramientas filosóficas para el bienestar y la prevención del estrés, que a su vez genera los siguientes objetivos: orientar en la comprensión del fenómeno del estrés, orientar en la comprensión de la relación de la filosofía con el bienestar y generar espacios de diálogo para la comprensión de la filosofía estoica.

La estrategia seleccionada para la intervención psicopedagógica de esta investigación es un taller, el diseño de la intervención se concentra en la planeación y secuencias de sesión que incluyen las actividades e instrumentos de evaluación. La duración del taller “(...) es relativa a los objetivos perseguidos o las competencias a trabajar; puede llevarse a cabo en un día o en varias sesiones de trabajo” (Pimienta Prieto, 2012, p. 123). Para el caso de la intervención de este proyecto, la duración es de 5 sesiones, cada una en un día diferente.

Esta intervención, está en función del taller descrito por Ander-Egg (1991) como un sistema de enseñanza-aprendizaje con los siguientes supuestos y principios pedagógicos: un aprender haciendo, una metodología participativa, una pedagogía de la pregunta, un entrenamiento que

atiende al trabajo interdisciplinario, donde la relación docente/ alumno queda establecida en una meta común, el carácter globalizante e integrador de su práctica pedagógica, además de implicar un trabajo grupal. Estas características se tomaron en cuenta para la selección de actividades y su desarrollo.

2.3.1 Planeación y secuencias de aplicación

Las sesiones del taller se concentran en la planeación y secuencias de aplicación (Ver apéndice H), el taller se titula: El poder invisible de los estoicos para gestionar el estrés, cuyo objetivo, es el de orientar en la comprensión de herramientas filosóficas para el bienestar y la prevención del estrés a un grupo de estudiantes de segundo semestre de la licenciatura en pedagogía de la UPN 212 de Teziutlán, Puebla. También se incluyen los objetivos específicos para la intervención, el número de sesiones, el lugar donde se desarrollará, la fecha, el horario, los participantes, recursos materiales didácticos, producto y responsable de las sesiones. Mientras que las secuencias de aplicación incluyen nombre de la sesión, número de sesión, tiempo para su desarrollo y la descripción de las actividades por desarrollar. Al final de las secuencias de aplicación se incluyen instrumentos de evaluación, listas de cotejo para cada producto de taller al que se hace referencia, así como para cada sesión del taller.

CAPÍTULO

III

CAPÍTULO III. BALANCE DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN

De acuerdo con la lógica de la investigación y el desarrollo del proyecto de desarrollo educativo, conviene señalar que ya se han descrito cuatro de las cinco fases del método de estudio de casos, la selección y definición del caso, la elaboración de una lista de preguntas, la localización de las fuentes de datos y su análisis e interpretación, que corresponden al diagnóstico, mientras que la quinta fase: elaboración de un informe, se concentra en este capítulo.

3.1 Implementación del proyecto de desarrollo educativo

La implementación del proyecto de desarrollo educativo implicó una serie de actividades complejas a las que ya se ha hecho referencia en el capítulo II, comprendió no solo el fundamento teórico y metodológico presente en el proyecto, sino que también la vinculación entre el diseño metodológico propio de la investigación educativa con las condiciones del campo profesional de la orientación, y las exigencias propias del proyecto de desarrollo educativo. Este tiene entre sus características más importantes el de ser objeto de evaluación, por esta razón se presenta los puntos más importantes sobre su implementación.

3.2 Hallazgos, aportes y alcances

Respecto al desarrollo de la estrategia, para el caso 1, la intervención se llevó a cabo en el edificio A, en horario de 15:00-16:00 hrs. del 24-26 de abril de 2023, y se desarrollaron 3 de las 4 sesiones, mientras que para el caso 2, la intervención se llevó a cabo en la sala de usos múltiples en horario de 16:00-18:00 hrs. el miércoles 26 de abril de 2023 y se desarrolló una sesión única (Ver anexo 4).

En el desarrollo de la estrategia para el caso 1 se llevaron a cabo 3 sesiones, donde participaron 8 estudiantes, 4 de ellos del grupo que corresponde al caso, mientras que los otros 4 fueron estudiantes de 6° y 8° semestre, durante la sesión 1: “El dolor es inevitable, el sufrimiento es optativo” se presentó el taller y sus objetivos y se llevaron a cabo la mayoría de las actividades propuestas en las secuencias de aplicación, esta sesión permitió que los participantes comenzaran a conocerse y generaran confianza para compartir sus ideas y opiniones. Durante la segunda sesión: “Conócete a ti mismo” en el desarrollo de la actividad de la telaraña los participantes compartieron ideas sobre la felicidad, cuyos planteamientos permitieron vincular la relación de la filosofía con la búsqueda del bienestar y el manejo del estrés, cuando se presentó el razonamiento de la dicotomía del control se generaron preguntas sobre su función práctica, en esta sesión se reconoció la diferencia del sentido con las sensaciones y se llegó a la conclusión de que los estudiantes que se forman para ser profesionales de la educación deben desarrollar un sentido que les permita orientarse en los diferentes momentos y situaciones de su vida personal y profesional. En la tercera y última sesión: “Premeditación de la adversidad” ya se había generado un ambiente de confianza, los participantes se mostraban más interesados en la discusión de la filosofía estoica, la actividad de inicio sobre la discusión de Platón y Diógenes generó emoción entre los participantes, se llegó a la conclusión de que las preguntas generadas por la filosofía no deben conformarse con respuestas apresuradas, al final de la sesión los participantes expresaron interés en volver a participar en este tipo de actividades y conocer más acerca de la filosofía en relación con el bienestar. El diario generado como producto cumple con los indicadores para su evaluación porque se describen sus acciones que consideran las más importantes de su día, e identifican aquellas situaciones que le causan malestar y las evalúan en función de los razonamientos de filosofía presentados en las sesiones, además de que reconocen y describen aquellas acciones que deben o no repetir.

En el desarrollo de la estrategia para el caso 2, se llevó a cabo la sesión 5: “El eterno retorno” al que asistieron 31 estudiantes de ese grupo, durante el desarrollo de las actividades se generaron preguntas sobre la relación de la filosofía con el bienestar que permitieron la explicación y el desarrollo de la sesión, una de las actividades más importantes fue la de “la telaraña” donde se compartieron ideas y opiniones acerca del estrés, esta actividad demostró el interés de los participantes sobre el cuidado de la salud mental, llamo la atención una serie de descripciones de síntomas asociados al estrés, particularmente indicadores emocionales. De las tres actividades de desarrollo únicamente se llevó a cabo una, que trata de la dicotomía del control, aunque durante la sesión participo la mayoría del grupo durante el cierre únicamente entregaron la actividad 18 de los 31 participantes. Respecto al producto de la sesión se cumplieron la mayoría de los indicadores para su evaluación, puesto que en el sí se describen eventos o situaciones donde los razonamientos de filosofía estoica contribuyen a la prevención de respuestas negativas de estrés, se explica de forma clara el razonamiento de la dicotomía del control, y se reconoce la relación de la percepción con la reacción del estrés, así como con los razonamientos de filosofía estoica para su gestión, mientras que otros indicadores como la explicación de los otros razonamientos no es tan clara ni precisa en el manual.

El desarrollo de este proyecto genera aportes en función de dos de los objetivos de desarrollo sostenible presentes en la Agenda 2030 para el desarrollo sostenible que la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) contribuyo a diseñar, (2017) estos objetivos son: salud y bienestar, y educación de calidad. La Agenda 2030 considera necesario “Comprender las transformaciones sociales hacia sociedades pacíficas, inclusivas y basadas en el estado de derecho” y respecto a los objetivos de salud y bienestar y educación de calidad se refiere a:

Proporcionar un foro intelectual, acciones que establezcan normas, desempeñar un papel de asesoramiento y fortalecer las capacidades para abordar las implicaciones sociales, culturales, legales y éticas del progreso científico, inclusive en el campo de la salud (...) Promover y difundir valores, actitudes y comportamientos conducentes al diálogo, la no violencia y el acercamiento de las culturas en la educación formal y no formal. (p. 14)

Objetivos e intenciones presentes en el diseño y desarrollo de este proyecto, desde la actividad profesional de la orientación, en las áreas de intervención y desde las características generales de la intervención, la intención de ofrecer orientación para el desarrollo y la prevención a través de herramientas filosóficas responde en primer lugar al objetivo de salud y bienestar mientras que el estudio de la filosofía del estoicismo responde a las características del segundo objetivo, la educación de calidad, considerando que el estoicismo es una filosofía de virtudes, que se interesa por la participación social, con una dimensión ética y un carácter humanista.

En el mismo sentido, pero de forma más específica este proyecto genera aportes en función de la formación profesional del pedagogo de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN) en dos de los puntos del perfil de egreso (1990), donde se menciona que al terminar sus estudios se espera que el egresado:

Cuente con conocimientos y actitudes sustentadas en una ética humanística, crítica y reflexiva de los procesos sociales y de su quehacer como pedagogo (...) cuente con la capacidad para desarrollar procesos de investigación en el campo de la problemática educativa nacional y de la pedagogía.

Ambos puntos presentes en el desarrollo de este proyecto, el primero responde a la dimensión ética de la filosofía estoica y sus características a la que ya se ha hecho referencia y el segundo en todas las implicaciones para comenzar con la investigación.

Si bien no se desarrollaron todas las sesiones de la estrategia de taller en ambos casos de la investigación, los alcances de esta resultan satisfactorios, en primer lugar, al cumplirse sus objetivos y en segundo lugar por la experiencia adquirida en el diseño, desarrollo y evaluación de la intervención psicopedagógica. Con el propósito de dejar en claro tal sentencia se presenta la forma en que los objetivos de la investigación se fueron cumpliendo, en cuanto al objetivo de seleccionar un modelo de orientación educativa para la prevención del estrés crónico en estudiantes universitarios, conviene recordar que se seleccionó el modelo de orientación de programas que permitió el diseño, desarrollo y evaluación de la intervención desde el área de desarrollo personal, donde se incluye el manejo y prevención del estrés. Respecto al objetivo orientar a través de una propuesta de intervención psicopedagógica la comprensión y gestión del estrés a estudiantes de la licenciatura en Pedagogía, de la Universidad Pedagógica Nacional, Unidad 212, se cumplió al momento del desarrollo de la intervención psicopedagógica con la estrategia de taller. En el caso del objetivo de evaluar la orientación de la prevención del estrés crónico en los estudiantes de la licenciatura en Pedagogía, de la Universidad Pedagógica Nacional Unidad 212, se generaron instrumentos tanto para la evaluación de las sesiones del taller como de los productos generados en este. También se cumplieron otros objetivos derivados de preguntas necesarias para el desarrollo de la investigación, en el caso del objetivo de identificar si los estudiantes cuentan con competencias para comprender y gestionar el estrés, se cumplió cuando se presentaron los resultados del diagnóstico, donde las condiciones ambientales como la persistencia de los síntomas asociados al estrés indican que no cuentan con esas competencias. Por último, el objetivo de identificar las manifestaciones del estrés que experimentan los estudiantes, fue posible gracias a las entrevistas y estudios de encuesta. Considerando todo esto, el objetivo general de la investigación desarrollar un proyecto que integre prácticas y razonamientos de filosofía estoica en un modelo de orientación educativa para la gestión del estrés y la prevención del estrés crónico en

los estudiantes de 2° semestre de la licenciatura en Pedagogía de la Upn 212, de Teziutlán, Puebla, definitivamente se cumple al momento que se concentra la investigación en este proyecto.

3.3 Limitaciones y obstáculos

Las limitaciones para el desarrollo de este proyecto son en relación con las condiciones del ambiente donde se desarrolla la investigación, que en su mayoría escapan al control de los participantes, en primer lugar y quizá la más importante tiene que ver con el horario en que asiste la licenciatura en pedagogía, que dificulta el desarrollo de las actividades escolares, deportivas y culturales, tal como se mencionó en la descripción del contexto situacional. También se identificó que un número considerable de estudiantes trabajan antes de sus actividades en la universidad por lo que asistir antes de su horario de clases les resultaba muy complicado, esto generó que para el primer caso le resultara imposible asistir a todo el grupo, por lo que solo 8 estudiantes participaron, mientras que para el segundo caso de análisis provocó que las actividades se desarrollaran en una sesión única, a la que pudo asistir todo el grupo gracias a un docente que permitió llevar a cabo las actividades durante el tiempo de su clase

Otro obstáculo fue que los participantes de ambos casos llegaron alrededor de 20 minutos tarde al inicio de las sesiones, lo que provocaba que se omitieran algunas actividades, a lo que se suma que, en el primer caso, durante la sesión 1, el espacio donde se desarrollaba es un área con demasiado ruido lo que generó problemas para la comunicación, en consecuencia, se solicitó la autorización para el uso de otros espacios, que para el segundo caso fue la sala de usos múltiples.

Sin duda una de las limitaciones al inicio de la investigación era el hecho de no estar presente en los grupos que fueron motivo de interés, sin embargo, esta limitación fue superada

gracias al desarrollo de otras técnicas de investigación que permitieron conocer a los estudiantes de otras formas diferentes a la observación. Si bien existieron estas limitaciones y obstáculos, también se reconoce el apoyo de la Universidad Pedagógica Nacional Unidad 212 para el desarrollo de la investigación, desde la autorización para el desarrollo del taller en las instalaciones de la universidad, hasta el tiempo permitido por asesores para el desarrollo de actividades durante sus clases, el interés y apoyo tanto de estudiantes como de asesores por las herramientas de filosofía para el bienestar, hizo posible superar todos los obstáculos que se fueron presentando.

CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

El diseño y desarrollo de esta investigación implicó una serie de actividades de búsqueda, sistematización y contraste de información, ya para plantear el problema de investigación o para desarrollar la estrategia para la intervención, por eso siempre se dejó en claro que se había desarrollado una investigación educativa y que se ha concentrado en un proyecto.

De manera que llegado este punto conviene referirse a una serie de sentencias resultado de toda la experiencia del proceso investigativo, en primer lugar, que resultan fundamentales los conocimientos metodológicos para comenzar a investigar, esto permite que la investigación se ponga en marcha, la idea clara de lo que representa una investigación con sus técnicas, métodos, enfoques y paradigmas permiten estudiar un sin fin de realidades. En segundo lugar, que este proyecto demuestra el interés por el cuidado de la salud mental entre los estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional Unidad 212, y lo importante de llevar a cabo acciones desde la orientación para el desarrollo y la prevención sobre temas como el manejo del estrés.

De manera que la actividad profesional del pedagogo encuentra en el campo de la orientación una variedad increíble de temas por investigar, que pueden ser planteados de forma original, como el manejo del estrés con herramientas filosóficas, que las características ambientales y otros agentes como la organización escolar y los docentes pueden contribuir de forma muy importante en el desarrollo de investigaciones. Y que, si bien toda investigación encuentra limitaciones y obstáculos, estos representan muchas veces oportunidades para fortalecer los procesos de investigación. Respecto a esto se recomienda a la persona interesada en el desarrollo de próximas investigaciones en el campo de la orientación asumir su responsabilidad ética como

profesional de la educación, lo que le permitirá orientarse en los diferentes momentos de su actividad profesional. En definitiva, este proyecto deja una línea clara de investigación en el área de orientación para el desarrollo y la prevención.



REFERENTES

REFERENTES

- Alonso Puig, M. [MarioAlonsoPuig]. (2022, 29 de noviembre). Gestionar etapas de estrés crónico. [Archivo de video]. Facebook. <https://www.facebook.com/watch/?ref=saved&v=2978121312492222>
- Ander-Egg, E. (1991). El taller una alternativa de renovación pedagógica. Editorial Magisterio del Río de la Plata.
- Aprendemos Juntos 2030. (2019a, 23 de septiembre). V. Completa. "El estrés crónico mata neuronas y el deporte nos ayuda a recuperarlas". Wendy Suzuki. [Archivo de Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=CzCe6tTjh3w>
- Aprendemos Juntos 2030. (2019 b, 12 de junio). Versión Completa. Filosofía para la vida moderna. Victoria Camps, filósofa. [Archivo de Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=01XQzx6jv5M>
- Aprendemos Juntos 2030. (2020, 15 de enero). Versión Completa. Estoicismo: una filosofía de vida. Massimo Pigliucci, doctor en Filosofía. [Archivo de Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=WisWde4lZdQ>
- Aprendemos Juntos 2030. (2021, 13 de septiembre). Versión Completa. La neurociencia de las emociones. Marian Rojas-Estapé, psiquiatra y escritora. [Archivo de Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Tjqrua1xgkI>
- Aztorga, A. & Van Bijl, B. (1991). Manual del diagnóstico participativo. Humanitas.
- Barraza Macías, A. & Jaik Dipp, A. (2011). Estrés, burnout y bienestar subjetivo. Instituto Universitario Anglo Español.

- Batallosa, J. (s.f.). La orientación educativa. Aproximación histórica. http://uvirtual.net/sites/default/files/2016-11/Unidad01_TB_La_OE_Aproximacion_historica.pdf
- Bisquerra, R., Dorio, I., Gómez, J., Latorre, A., Martínez, F., Massot, I., Mateo, A., Sabariego, M., Sans Martín, A., Torrado, M. & Vilá, R. (2004). Metodología de la investigación educativa. Editorial la Muralla.
- Calzadilla, R. (2004). La pedagogía como ciencia humanista: conocimiento de síntesis, complejidad y pluridisciplinariedad. *Revista de Pedagogía*, 25(72), 123-148. Recuperado en 08 de junio de 2023, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-97922004000100005&lng=es&tlng=es.
- Campillo, J. (2014). El mono estresado. Editorial Crítica.
- Cardona Moltó, M., Chiner Sanz, E. & Lattur Devesa, A. (2006). Diagnóstico psicopedagógico. Editorial Club Universitario.
- Con Acento. (2023, 14 de marzo). [#NoticiasConAcento](#) | EN MÉXICO, 7 DE CADA 10 SUFRE AFECTACIONES A SU SALUD POR ESTRÉS LABORAL. [Publicación de estado]. Facebook. <https://www.facebook.com/ConAcentoNoticias/posts/pfbid025fDAPLHcG7zpw6PVLsqEq1BrexeRzjTsAyxYPaR7ttzp1TZTrJkfQVMHrvYrkHjdl>
- Davis, M., McKay, M & Eshelman, E. R. (1985). Técnicas de autocontrol emocional. Ediciones Martínez Roca
- Epicteto (1993). Disertaciones por Arriano. (P. Ortiz García, trad.). Editorial Gredos (original publicado en 108 d. C.)

Excélsior TV (2017, 24 de diciembre). México ocupa el primer lugar con estrés laboral en el mundo. [Archivo de Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=mWIn9SZpp-o>

Gaarder, J. (1995). El mundo de Sofía. Grupo Editorial Patria.

Gallego Zuluaga, Y., Gil Cardona, S. & Sepúlveda Zapata, M. (2018). Revisión teórica de eustrés y distrés definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento [trabajo de grado, Universidad CES Facultad de Medicina].

Garrison, M. & Lored, O. (2002). Psicología. Editorial McGraw-Hill interamericana editores, s.a. de c.v.

Grañeras, M., Parras, A., Madrigal, A., Redondo, S., Vale, P. & Navarro, E. (2009). Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas. Secretaría General Técnica.

Henao, G., Ramírez, L. & Ramírez, C. (2006). QUÉ ES LA INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA: DEFINICIÓN, PRINCIPIOS Y COMPONENTES. Universidad de San Buenaventura 6(2) 215-226.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. & Baptista Lucio, P. (2006). Metodología de la investigación. McGraw-Hill Interamericana.

Holiday, R. & Hanselman S. (2017). Estoicismo cotidiano (A. Trejo, trad.). Editorial Océano.

Instituto Mexicano del Seguro Social (s.f.). Inicio. Salud en línea. Estrés Laboral. Consultado el 11 de abril de 2023. <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral>

López Rosetti, D. [Dr. Daniel López Rosetti] (2023, 26 de febrero). HERRAMIENTAS para VIVIR MEJOR - Estrés sufrimiento y felicidad. [Archivo de Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=kyw9LdtvIUQ>

López Rosetti, D. (2017). Emoción y sentimientos. Editorial Planeta.

López Rosetti, D. (2019). Equilibrio. Editorial Planeta.

Marco Aurelio. (1997). Meditaciones (R. Bach Pellicer, trad.). Editorial Gredos. (original publicado en 179 d. C.)

MILENIO (2022, 1 de marzo). Ansiedad, depresión y violencia, pandemia deja afectaciones emocionales en mexicanos. [Archivo de Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=cDh8yqV6Uk0>

Nuevo Espacio Ciencias Médicas. (2021, 1 de octubre). QUÉ ES EL ESTRÉS - Dr. Daniel Lopez Rosetti. [Archivo de Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=uNjCG8NG4z>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2017). La UNESCO Avanza La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. UNESCO.

Palmero, F., Guerrero, C., Gómiz, C., Carpi, A. & Goyareb, R. (2011). Manual de teorías emocionales y motivacionales. Publicacions de la Universitat Jaume I.

Pérez Blasco, J., García, R. & Pérez, F. (s.f.). Guía para el manejo del estrés académico. Facultad de Psicología, Universidad de Valencia.

Pérez Escoda, N., Filella, G. & Bisquerra, R. (2009). A los 100 años de la orientación: de la orientación profesional a la orientación psicopedagógica. Currículum.

Pérez Ruvalcaba, S. (2020). Estrés en universitarios: casos en México, Argentina, Costa Rica y Chile. Universidad de Colima.

Pigliucci, M. (2017). Como ser un estoico. (F. García Lorenzana, trad.). Ariel.

Pigliucci, M. & López, G. (2019). Mi cuaderno estoico: Cómo prosperar en un mundo fuera de tu control. (J. Paredes, trad.). Ariel.

Pimienta Prieto, J. (2012). Estrategias de enseñanza-aprendizaje Docencia universitaria basada en competencias. Pearson Educación.

PROYECTO EDUCATIVO-UN ESPACIO DE INSTITUTO CARLOS SAAVEDRA LAMAS. (2017, 14 de abril). PROYECTO EDUCATIVO-CAUSAS Y CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS. [Archivo de Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Bwf0lqdH3hs>

Risso, W. (2000). El camino de los sabios: filosofía para la vida cotidiana. Editorial Océano.

Rojas-Estapé, M. [MaríanRojas-Estapé] (2018, 7 de febrero). Se puede aprender a ser feliz. [Archivo de Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ggcw1Z-vxCM>

Ruiz Bolívar, C. (2008). El Enfoque Multimétodo en la Investigación Social Y Educativa: Una Mirada desde el Paradigma de la Complejidad. REVISTA DE FILOSOFÍA Y SOCIO POLÍTICA DE LA EDUCACIÓN.

Sanchiz, M. (2009). Modelo de orientación e intervención psicopedagógica. Publicacions de la Universitat Jaume I.

Servicio de Medicina del Estrés Hospital Central de San Isidro (SI) (s.f). Programa de Manejo del Estrés (PROMES). Consultado en 2022. <https://serviciodemedicinadelestres.com.ar/promes/>

TED-Ed Español (2022, 15 de junio). La filosofía del estoicismo - Massimo Pigliucci. [Archivo de Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=9ldXznMe1W8>

Universidad Pedagógica Nacional (1990). Plan de Estudios de la Licenciatura en Pedagogía (1990). Universidad Pedagógica Nacional.

Universidad Pedagógica Nacional (2019a). Reglamento general para la obtención del título de licenciatura de la UPN. Gaceta UPN.

Universidad Pedagógica Nacional (2019 b). Unidades de la República Mexicana.
<https://upn.mx/index.php/red-de-unidades/unidades-en-la-republica>

Universidad Pedagógica Nacional Unidad 212 (2018). Conócenos.
<https://upn212teziutlan.edu.mx/>

Universidad Pedagógica Nacional Unidad 212 (2023). Memorias del Primer Foro Diagnóstico “Repensando los Aprendizajes”. Universidad Pedagógica Nacional Unidad 212.

ANEXOS

Imágenes del Primer Foro Diagnóstico “Repensando los aprendizajes”



La Universidad Pedagógica Nacional
Unidad 212 Teziutlán invita al

1er. Foro diagnóstico 2022
“Repensando los aprendizajes”

Objetivo general: Generar espacios socioeducativos de reflexión y crítica en torno a la problemática que la comunidad universitaria enfrenta para desarrollar los procesos educativos y de construcción del conocimiento.

23 de Septiembre 2022 Horario: 9:00 a 14:00hrs

MODALIDAD HÍBRIDA
“EDUCAR PARA TRANSFORMAR”



Ejercicio de reconocimiento de indicadores de estrés de Pérez Blasco et al. (s.f)

¿Cómo reaccionas ante las situaciones estresantes?

El siguiente ejercicio te ayudará a conocer cuáles son los indicadores de estrés más frecuentes en tu caso.

Contesta teniendo en cuenta la siguiente clave:

1 = nunca; 2 = raramente; 3 = por lo menos una vez al mes; 4 = por lo menos una vez a la semana; 5 = varias veces a la semana o diariamente.

INDICADORES FÍSICOS					
Aumento de la tensión muscular, dolor de cabeza, dolor de espalda	1	2	3	4	5
Cambios en la frecuencia respiratoria	1	2	3	4	5
Pulso elevado	1	2	3	4	5
Manos y pies fríos, más sudorosos	1	2	3	4	5
Boca seca	1	2	3	4	5
Cambios bruscos de apetito (atracones o inapetencia)	1	2	3	4	5
Trastornos digestivos y de evacuación (cambios apetito, dolor estómago, diarrea)	1	2	3	4	5
Inquietud motora	1	2	3	4	5

Erupciones cutáneas, resfriados e infecciones menores (orzuelos, herpes labial)	1	2	3	4	5
INDICADORES COGNITIVOS					
Dificultad para concentrarse en las tareas	1	2	3	4	5
Dificultad de memoria	1	2	3	4	5
Pensamientos negativos intrusivos respecto a la propia capacidad	1	2	3	4	5
Pensamientos negativos recurrentes respecto al futuro	1	2	3	4	5
Dificultad para pensar con claridad y racionalidad	1	2	3	4	5
Tendencia a estar abstraído en exceso, a “estar en las nubes”	1	2	3	4	5
INDICADORES EMOCIONALES					
Irritabilidad, mayor agresividad, impaciencia	1	2	3	4	5
Ansiedad y temor no específicos (sensación de miedo o peligro sin saber a qué)	1	2	3	4	5
Ansiedad y temor ante situaciones específicas	1	2	3	4	5
Tristeza	1	2	3	4	5
Cambios bruscos de humor	1	2	3	4	5
Apatía, desinterés	1	2	3	4	5
Estallidos emocionales	1	2	3	4	5
Sentimientos de desconfianza de los otros	1	2	3	4	5
INDICADORES CONDUCTUALES					

Insomnio	1	2	3	4	5
Conductas torpes, aceleradas o, todo lo contrario, demasiado lentas	1	2	3	4	5
Conductas dirigidas a evitar responsabilidades (ver la tele, salir, leer, chatear)	1	2	3	4	5
Conductas compulsivas (comer, comprar)	1	2	3	4	5
Consumo y abuso del alcohol, el tabaco y otras sustancias adictivas	1	2	3	4	5
Discusiones frecuentes, problemas en las relaciones sociales	1	2	3	4	5
Apatía, desgana, inactividad, pereza	1	2	3	4	5

Unidad 212, Teziutlán, Puebla.

Análisis documental

Objetivo: Identificar los posibles desencadenantes de estrés y síntomas asociados a este.

La siguiente tabla reúne las unidades de análisis, descripciones de posibles desencadenantes de estrés, y síntomas asociados a este, durante y después del confinamiento por la Pandemia de SARsCOV2.

Relatos de vida: “quién soy yo después de la pandemia”		
Unidad de análisis.	Posible desencadenante.	Tipo de indicador o síntoma asociado al estrés
(...) me convertí en una persona insegura en muchos aspectos de mi vida (...) ahora es difícil comunicarme con alguien más no logro mantener a mis amigos y no me siento con el interés de hacer más.	Confinamiento	Indicadores emocionales y conductuales
En lo escolar he caído en estrés emocional (...) en lo personal la pandemia me ha influido en la vida, como baja estabilidad emocional (...) experimente diferentes cosas por ejemplo ansiedad, tristeza en lo general emociones negativas.	Pandemia	Indicadores emocionales y cognitivos

(...) el pánico nos invadió, el encierro nos atormentó, la situación era alarmante, esto inevitablemente nos dejó secuelas que se mantienen al día de hoy.	Confinamiento	Indicadores emocionales
(...) comía demasiado, comía más por ansiedad de pasar todo el día en la casa que por tener hambre de verdad, mi comportamiento siempre era diferente, a veces me comportaba mal conmigo mismo, en ocasiones me sentía confundido y no sabía por qué.	Sucesos cotidianos	Indicadores físicos y cognitivos
Problemas de estrés, preocupación (...) insegura, sentimental, nerviosismo.	Sucesos cotidianos	Indicadores de cognitivos y emocionales
(...) una persona feliz no lo era porque en lo emocional nunca me hacían sentir querida.	Sucesos cotidianos	Indicadores emocionales
(...) fueron tiempos de crisis, preocupaciones, desempleo, decepciones amorosas, depresión, ansiedad, los problemas crecían y es cuando te das cuenta que hasta el estrés de ir a tu trabajo era una pequeña escapadita a los problemas de tu hogar.	Sucesos vitales	Indicadores cognitivos y emocionales

Imágenes del desarrollo del taller: “El poder invisible de los estoicos para gestionar el estrés”

Caso 1



Cierre de la sesión: “El dolor es inevitable, el sufrimiento optativo”



Cierre de la sesión: “Premeditación de la adversidad”

Imágenes del desarrollo del taller: “El poder invisible de los estoicos para gestionar el estrés”

Caso 2



Inicio de la sesión: “El eterno retorno” desarrollo de la actividad la telaraña.



Actividad de desarrollo: clasificación de eventos aplicando el razonamiento de la dicotomía del control.



Introducción al razonamiento de la meditación de la mortalidad.



Reproducción del vídeo sobre el eterno retorno.



Actividad de cierre: elaboración de un manual de razonamientos de estoicismo

APÉNDICES





Apéndice B

Universidad Pedagógica Nacional



Unidad 212, Teziutlán, Puebla

Técnica: Análisis documental

Instrumento: Notas marginales (tabla)

Objetivo: Identificar unidades de análisis que describan la reacción del fenómeno del estrés, y necesidades expresadas en relación a este a través de una tabla de doble entrada.

Unidad de análisis que describe la reacción de estrés	Unidad de análisis que describe necesidades detectadas en función del manejo del estrés



Apéndice C

Universidad Pedagógica Nacional



Unidad 212, Teziutlán, Puebla

Técnica: Entrevista (semiestructurada)

Instrumento: Guion de entrevista

Entrevista dirigida a la persona responsable del Departamento Psicopedagógica de la Universidad Pedagógica Nacional Unidad 212.

Objetivos:

- Conocer las actividades que desarrolla el Departamento Psicopedagógico de la UPN 212 relacionadas con el bienestar de los estudiantes a través de un guion de entrevista.
- Conocer la opinión de la persona responsable del Departamento Psicopedagógico sobre el desarrollo de actividades que buscan desarrollar competencias para la gestión del estrés y el bienestar de los estudiantes a través de un guion de entrevista

Guion de entrevista:

1. ¿Cuáles son los motivos más comunes de consulta en el Departamento Psicopedagógico de la UPN 212?
2. ¿Qué actividades ha desarrollado el Departamento Psicopedagógico de la UPN 212 para el bienestar de los estudiantes?

3. ¿Qué la motivo a proponer el desarrollo de la ponencia “orientación para el bienestar: comprender y gestionar el estrés en la XVIII Feria de libro Reencuentro humano con el conocimiento?
4. ¿Qué la motivo a proponer el desarrollo del Taller: “Gestión del estrés una mirada filosófica” en los programas de la UPN 212?
5. ¿Considera que es importante el desarrollo de investigaciones que busquen el bienestar de los estudiantes? Comparta su opinión.
6. ¿Considera que las actividades deportivas y culturales que ofrece la UPN 212 son suficientes para el bienestar de los estudiantes? Comparta su opinión.
7. ¿Considera que es importante que los estudiantes de la UPN 212 cuenten con competencias para comprender y gestionar el estrés? Comparta su opinión.

Entrevista dirigida a la persona responsable de la Coordinación del Área de Investigación de la Universidad Pedagógica Nacional Unidad 212.

Objetivos:

- Conocer las actividades de la Coordinación de Investigación de la UPN 212 relacionadas con el bienestar de los estudiantes a través de un guion de entrevista.
- Conocer la opinión de la persona responsable de la Coordinación de Investigación de la UPN 212 sobre el desarrollo de actividades que buscan desarrollar competencias para la gestión del estrés y el bienestar de los estudiantes a través de un guion de entrevista.

Guion de entrevista:

1. ¿Qué actividades desarrolla la Coordinación de Investigación de la UPN 212?

2. ¿Considera que el Primer Foro Diagnóstico “repensando los aprendizajes” contribuye al bienestar de los estudiantes? De ser así ¿de qué forma lo hace?
3. ¿Qué motivo la formulación de la pregunta cómo te has sentido emocionalmente a tu regreso a clases presenciales presente en el Manual de moderadores y relatores del foro “repensando los aprendizajes”?
4. ¿Considera que es importante el desarrollo de investigaciones que busquen el bienestar de los estudiantes? Comparta su opinión.
5. ¿Considera que las actividades deportivas y culturales que ofrece la UPN 212 son suficientes para el bienestar de los estudiantes? Comparta su opinión.
6. ¿Considera que es importante que los estudiantes de la UPN 212 cuenten con competencias para comprender y gestionar el estrés?



Apéndice D

Universidad Pedagógica Nacional



Unidad 212, Teziutlán, Puebla

Técnica: Entrevista (semiestructurada)

Instrumento: Guion de entrevista

Entrevista dirigida a los representantes de grupo de segundo semestre de la licenciatura en Pedagogía de la Universidad Pedagógica Nacional Unidad 212.

Objetivo: Identificar aspectos importantes y característicos de los grupos de segundos semestres en relación con su comprensión y gestión del estrés a través de un guion de entrevista.

Guion de entrevista:

1. ¿Cómo ha sido la experiencia de tu grupo durante estos dos semestres en la UPN 212?
2. ¿Crees que tu grupo cuente con competencias para gestionar el estrés?
3. ¿En qué momentos o situaciones tus compañeros de grupo dicen estar más estresados?
4. ¿Tu grupo se ha involucrado en algunas de las actividades deportivas o culturales? ¿Cómo fue su experiencia?
5. ¿Consideras que hay compañeros en tu grupo interesados en aprender a gestionar el estrés?
6. ¿Tu grupo participó en algunas de las actividades que se desarrollaron en la UPN 212 para la comprensión y la gestión del estrés?

7. ¿Consideras que hay situaciones en la UPN 212 que resultan estresantes especialmente para tu grupo?
8. ¿Consideras que son importantes las actividades sobre el cuidado de la salud mental en la UPN 212?
9. ¿Cómo describirías a tu grupo en relación con su participación y compromiso por las actividades que no son escolares?
10. ¿Con qué frecuencia has observado conductas como el consumo del alcohol, tabaco y otras sustancias adictivas por compañeros de la UPN 212?



Apéndice E

Universidad Pedagógica Nacional



Unidad 212, Teziutlán, Puebla

Técnica: Encuesta

Instrumento: Formulario

Objetivo: Conocer los indicadores de estrés que experimentan los estudiantes y con qué frecuencia lo hacen a través de un formulario.

Los formularios se encuentran en los siguientes enlaces: <https://forms.gle/5WfH9dQv3D96BrUJ8>

<https://forms.gle/nKwhzq1qCwWFWqyh6>

Unidad 212, Teziutlán, Puebla

PLAN DE DIAGNÓSTICO

Objetivo: Identificar si los estudiantes presentan síntomas de estrés crónico/distrés y determinar si llevan a cabo acciones para gestionar el estrés.

Plan de diagnóstico					
Objetivo	Describir si hay manifestaciones del estrés crónico/distrés en los estudiantes y explicar el estado actual de los estudiantes en cuanto a conocimiento y habilidades para la gestión del estrés, que una vez se explican sugieren posibles soluciones.				
Técnicas y procedimientos	Análisis documental	Estudios de encuesta	Entrevista		
Fuentes de información	Relatos de vida de estudiante de la licenciatura en Pedagogía de la UPN 212. Memorias del Primer Foro Diagnóstico “Repensando	Estudiantes de la Licenciatura en Pedagogía de la UPN 212.	Representantes de grupo de segundo semestre de la Licenciatura en Pedagogía de la UPN 212	Responsable del Departamento Psicopedagógico de UPN 212.	Responsable de la Coordinación del Área de Investigación de la UPN 212.

	los aprendizajes”				
Responsable de la actividad	El investigador				
Recursos necesarios	Notas de campo	Notas de campo y cuestionario	Notas de campo y guion de entrevista.		
Fechas o plazos	Septiembre-Diciembre	Febrero-Marzo	1-6 de marzo	4 de marzo	10 de marzo

TÉCNICA: OBSERVACIÓN

INSTRUMENTIO: FICHA DESCRIPTIVA

Objetivo: Describir y registrar las características generales del ambiente de la investigación a través de una ficha descriptiva.

Ficha Descriptiva	
Ámbito	Descripción
Ubicación geográfica	
Tipo de escuela	
Infraestructura	
Población estudiantil	
Organización escolar	
Datos sociodemográficos y económicos generales del contexto social	

Unidad 212, Teziutlán, Puebla

PLANEACIÓN Y SECUENCIAS DE APLICACIÓN

TIPO DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA	Taller: “El poder invisible de los estoicos para gestionar el estrés”
OBJETIVO GENERAL	b a un grupo de estudiantes de segundo semestre de la licenciatura en pedagogía de la UPN 212 de Teziutlán, Puebla.
OBJETIVOS PARTICULARES	• Orientar en la comprensión del fenómeno del estrés. • Orientar en la comprensión de la relación de la filosofía con el bienestar. • Generar espacios de diálogo para la comprensión de la filosofía estoica.
NÚMERO DE SESIONES	4
SEDE	Universidad Pedagógica Nacional Unidad 212 de Teziutlán, Puebla.
FECHA O PERIODO	24-26 de abril de 2023.
HORARIO	15-16 hrs./ 16-18 hrs.
PARTICIPANTES	Estudiantes de segundo semestre de la licenciatura en pedagogía de la UPN 212.
RECURSOS	Pizarrón, proyector, computadora y rotafolios.
MATERIALES DIDÁCTICOS	Presentaciones digitales, carteles, imágenes, tarjetas, pollos de juguete.
PRODUCTO	Un diario estoico/ Manual de herramientas filosóficas.
RESPONSABLE	Carlos de Jesús González Hernández estudiante de la licenciatura en pedagogía de la UPN 212 de Teziutlán.

Nombre de la sesión: “El dolor es inevitable, el sufrimiento es optativo”	
Número de sesión: 1	Tiempo: 1 hora
Actividades	
Inicio Presentación del taller y sus objetivos, presentación del responsable, y bienvenida a los participantes. Vinculación de la intención del taller (aprender prácticas y razonamientos de filosofía estoica para gestionar el estrés) con las habilidades para la actuación profesional. Después el responsable organiza la actividad “a mí me encanta”, las respuestas permiten conocer los nombres de los miembros del grupo y romper el hielo. Cada participante se presenta con su nombre y con lo que lo motivo a participar en el taller. Al final de la dinámica, el responsable explica el fenómeno del estrés, su relación con la percepción y las respuestas físicas, cognitivas, emocionales y conductuales que se derivan de esta con la cadena del estrés. Desarrollo El responsable hace las siguientes preguntas exploratorias a los participantes: ¿qué es la felicidad?, ¿cómo se logra?, ¿qué obstáculos hay para lograr la felicidad? Las respuestas le permitirán explicar al responsable el vínculo entre estrés y bienestar, y posteriormente su tratamiento filosófico. Se presenta la información sobre estrés crónico en el México y en el mundo y las personas que más lo padecen (profesionales de la educación y del área de la salud). Cierre Se describe el producto del taller, un diario (practica estoica) y se presentan los beneficios de su uso y quienes lo han usado (Marco Aurelio, Séneca). A cada participante se le asignará al azar un seudónimo, con el cual podrá mantener su anonimato en el diario para su retroalimentación. Durante los momentos de cierre deberán escribir en una hoja con formato que hace referencia a la sesión (Ver apéndice I) la respuesta a las siguientes preguntas: ¿Qué hice bien hoy? ¿Qué hice mal hoy? ¿Qué hubiera hecho de modo diferente? También se escribe una conclusión, idea o reflexión a la que hayan llegado con el tema de la sesión, al final colocaran su seudónimo	

Nombre de la sesión: “Conócete a ti mismo”	
Número de sesión: 2	Tiempo: 1 hora.
Actividades	

Inicio

10 minutos

La sesión comienza con la consigna “Conócete a ti mismo”

El responsable del taller hace referencia a la definición del estrés y su vínculo con la percepción. Después presenta las características generales de la filosofía estoica y su función práctica.

Después se desarrolla la actividad de la telaraña, donde cada participante comparte ideas sobre la felicidad, al final de la dinámica el responsable explica el concepto de logos de la filosofía estoica.

Después presenta las características generales de la filosofía estoica y su función práctica.

Desarrollo

20 minutos.

Se desarrolla una lluvia de ideas ¿Qué cosas son buenas y cuáles son malas? Las respuestas se registran en una tabla en el pizarrón y se cuestiona a los participantes sobre los criterios que utilizaron para llegar esa conclusión de lo que es bueno y de lo que es malo, con esta información el responsable introduce el razonamiento de la dicotomía del control.

Los participantes forman equipos, a cada equipo se le entrega papel bond. Los integrantes del equipo deberán decidir cuáles situaciones son buenas, cuáles malas, y cuáles son indiferentes, siguiendo la lógica de la dicotomía del control, después deberán clasificarlas en un rotafolio.

Al final de la actividad el responsable explicará como este razonamiento contribuye a prevenir la reacción del estrés con consecuencias negativas.

Cierre

10 minutos

Cada participante deberá responder en un formato (Ver apéndice J) las preguntas: ¿qué hice bien hoy?, ¿qué hice mal hoy?, ¿qué hubiera hecho de forma diferente? Siguiendo los criterios de la dicotomía del control, y colocando su seudónimo al final para su retroalimentación.

El responsable ofrece una conclusión de la sesión conócete a ti mismo.

Nombre de la sesión: Premeditación de la adversidad	
Número de sesión: 3	Tiempo: 1 hora
Actividades	
Inicio 10 minutos	
El responsable hará referencia a la discusión de Platón y Diógenes, después cada participante deberá generar una pregunta sobre los temas que se han trabajado en el taller.	

Después el responsable generará cinco preguntas en relación con la información del producto de la sesión 1 y 2, después se presentarán razonamientos que los estudiantes deberán relacionar y explicar cómo pueden prevenir la reacción negativa del estrés.

Desarrollo 30 minutos

Se presenta el razonamiento de premeditación de la adversidad, cada participante deberá escribir una carta, en referencia a las epístolas morales de Séneca, donde deberá escribir para sí mismo, y describirá un plan de contingencia sobre un evento o situación que le genere estrés, el plan de contingencia debe describir el evento o situación, qué le preocupa de él, de suceder que estaría completamente bajo su control, y finalmente, que se diría y que acciones implementaría siguiendo la lógica de la filosofía estoica, al final llevarán la carta a un sobre.

Cierre 10 minutos

Cada participante deberá responder en un formato (Ver apéndice k) las preguntas: ¿qué hice bien hoy?, ¿qué hice mal hoy?, ¿qué hubiera hecho de forma diferente? Considerando como criterios los razonamientos de la dicotomía del control y la premeditación de la adversidad.

El responsable ofrece una conclusión de la sesión premeditación de la adversidad.

Se entrega un reconocimiento a cada uno de los participantes del taller.

Nombre de la sesión: “El eterno retorno”	
Número de sesión: 5	Tiempo: 2 horas
Actividades	
Inicio (30 minutos aprox.)	
Presentación del taller y sus objetivos, presentación del responsable, y bienvenida a los participantes.	
Vinculación de la intención del taller (aprender prácticas y razonamientos de filosofía estoica para gestionar el estrés) con las habilidades para la actuación profesional.	
Se presenta la información sobre estrés crónico en el México y en el mundo y las personas que más lo padecen (profesionales de la educación y del área de la salud).	
El responsable hace referencia a la discusión entre Platón y Diógenes, y la función práctica de la filosofía señalada por Epicuro, de forma voluntaria 5 participantes deberán escribir en el pizarrón una pregunta relacionada al desarrollo del taller, antes de escribirla deberán tomar y hacer sonar el pollo, en referencia a la respuesta de Diógenes a Platón	

El responsable hace las siguientes preguntas exploratorias a los participantes: ¿qué es la felicidad?, ¿cómo se logra?, ¿qué obstáculos hay para lograr la felicidad? Las respuestas le permitirán explicar al responsable el vínculo entre percepción, estrés y bienestar, y posteriormente su tratamiento filosófico.

Desarrollo (1 hora aprox.)

Después el responsable hará las siguientes preguntas: ¿qué eventos consideran que les generan más estrés a las personas? Todas las respuestas se anotan en el pizarrón. Después se organiza la actividad “la telaraña” con la intención de explicar el concepto de logos y la dicotomía del control. Al concluir esta actividad cada uno deberá identificar de qué color es la nota que esta pegada en su silla, después deberán conformar equipos en los lugares asignados para cada color, el responsable entregará material a cada equipo, plumones, rotafolios y un “pollo”, cada equipo deberá clasificar los eventos escritos en el pizarrón, una vez que terminen deberán hacer sonar el pollo para concluir esta actividad se compartirán en grupo.

Se presenta el razonamiento de premeditación de la adversidad, cada participante deberá escribir una carta, en referencia a las epístolas morales de Séneca, donde deberá escribir para sí mismo, y describirá un plan de contingencia sobre un evento o situación que le genere estrés, el plan de contingencia debe describir el evento o situación, qué le preocupa de él, de suceder que estaría completamente bajo su control, y finalmente, que se diría y que acciones implementaría siguiendo la lógica de la filosofía estoica, al final llevaran la carta a un sobre.

Se reproduce el video sobre el eterno retorno, lo que permite la introducción al último razonamiento de filosofía estoica de la meditación de la mortalidad y se presentará el poema la cifra de Jorge Luis Borges, de forma voluntaria 2 participantes de cada equipo deberá explicar cómo se puede relacionar este razonamiento con el estrés. Finalmente, se hará referencia a Séneca y los participantes deberán escribir una serie de actividades o acciones que consideran que son importantes siguiendo la lógica de este razonamiento.

Cierre (30 minutos aprox.)

Para terminar la sesión a cada participante se le asignará una hoja con un formato (Ver apéndice L) que incluye un razonamiento de filosofía estoica, y deberá describir en que momentos y como ese razonamiento ayudaría gestionar el estrés de la situación que plantea. También deberá elegir uno de los razonamientos, diferente al de su formato, escribir una idea que lo resuma, y finalmente, algún caso práctico donde describa como ese razonamiento ayuda a prevenir la respuesta negativa del estrés.

Al final el responsable del taller agradece la participación y el espacio para el desarrollo de las actividades.

Instrumentos de evaluación

Para los productos del taller			
Producto	Indicadores	Sí	No
Diario de filosofía estoica.	Describe las acciones más importantes del día con precisión.		
	Identifica aquellas situaciones o eventos que le generan malestar.		
	Evalúa las situaciones en función de razonamientos de filosofía estoica.		
	Reconoce y describe acciones que no debe repetir con precisión.		
	Demuestra la aplicación de razonamientos de filosofía estoica en la descripción de sus acciones.		
Manual de razonamientos de filosofía estoica	Describe momentos o situaciones donde los razonamientos de filosofía estoica contribuyen a prevenir respuestas negativas del estrés		
	Explica el razonamiento de la dicotomía del control en función de la prevención de respuestas negativas de estrés.		
	Explica el razonamiento sobre la premeditación de la adversidad función de la prevención de respuestas negativas de estrés.		
	Explica el razonamiento sobre la meditación de la mortalidad en función de la prevención de respuestas negativas de estrés.		
	Reconoce la relación de la percepción y la reacción de estrés, y los razonamientos de filosofía estoica para su gestión.		

Para las sesiones del taller			
Objetivos	Indicadores	Sí	No
Orientar en la comprensión del fenómeno del estrés.	Se describe la relación de la percepción con la reacción negativa del estrés.		
	Se presentan las características generales del fenómeno de estrés.		
	Se comparten ideas y opiniones acerca del fenómeno de estrés.		
	Se generan preguntas en función del tema del estrés.		
	Se reconoce la importancia de la prevención del estrés.		

Orientar en la comprensión de la relación de la filosofía con el bienestar.	Se explica la función ética de la filosofía estoica.		
	Se muestra la relación de la filosofía con la búsqueda de bienestar.		
	Se generan preguntas sobre las herramientas filosóficas para el bienestar.		
	Se explica el principio filosófico para el manejo del estrés		
	Se participa en todas las actividades.		
Generar espacios de diálogo para la comprensión de la filosofía estoica.	Se muestra interés en los planteamientos de la filosofía estoica.		
	Se generan preguntas en función de los razonamientos de filosofía estoica.		
	Se describen los razonamientos de filosofía estoica.		
	Se desarrolla una conversación sobre la filosofía estoica.		
	Se participa en todas las actividades.		

Actividad de la sesión 1

Lunes 24 de abril de 2023.

“EL DOLOR ES INEVITABLE, EL SUFRIMIENTO ES OPTATIVO”

- Siddhartha Gautama.

“(…) Y no admitir el sueño en los abatidos ojos antes de hacer recuento de las tareas diarias una por una: ¿Qué transgredí? ¿Qué lleve a cabo? ¿Qué obligación no he cumplido? Tras empezar por ahí, prosigue; y después si has llevado a cabo malas acciones, censúrate, pero si buenas, alégrate”

-Pitágoras, como se citó en Epicteto.

¿Qué hice bien hoy?



¿Qué hice mal hoy?

¿Qué hubiera hecho de modo diferente?

Hombre o mujer joven que empieza
a filosofar: _____

Apéndice J

Universidad Pedagógica Nacional

Unidad 212, Teziutlán, Puebla

Actividad de la sesión 2

Martes 25 de abril de 2023.

“CONÓCETE A TI MISMO”

- Sócrates.

“(…) los dioses hicieron que dependiese sólo de nosotros lo más poderoso de todo y que dominaba lo demás: el uso correcto de las representaciones; mientras que lo demás no depende de nosotros.”

– Epicteto.



¿Qué hice bien hoy?

¿Qué hice mal hoy?

¿Qué hubiera hecho de modo diferente?

Hombre o mujer joven que empieza
a filosofar: _____

Apéndice K

Universidad Pedagógica Nacional

Unidad 212, Teziutlán, Puebla

Actividad de la sesión 3

Miércoles 26 de abril de 2023.

“PREMEDITACIÓN DE LA ABVERSIDAD”

“(…) No te inquiete el futuro; pues irás a su encuentro de ser preciso, con la misma razón que ahora utilizas para las cosas presentes.” – Marco Aurelio.



¿Qué hice bien hoy?

¿Qué hice mal hoy?

¿Qué hubiera hecho de modo diferente?

Hombre o mujer joven que empieza
a filosofar: _____

Actividad de la sesión 5

Miércoles 26 de abril de 2023.

DICOTOMÍA DEL CONTROL.

“(…) Cuando veo a un individuo angustiado, me digo: ¿Qué querrá este? Si no quisiera algo que no depende de él, ¿Cómo iba a estar angustiado?” -Epicteto.

“(…) Pero en el caso de que juzguemos bueno y malo únicamente lo que depende de nosotros, ningún motivo nos queda para inculpar a los dioses ni para mantener una actitud hostil frente a los hombres” -Marco Aurelio.

Momento o situación donde la **dicotomía del control** puede contribuir a prevenir las respuestas negativas del estrés:

RAZONAMIENTO DEL ESTOICISMO: _____

Descripción o síntesis del razonamiento en relación con el fenómeno del estrés

Momento o situación donde este razonamiento puede contribuir a prevenir las respuestas negativas del estrés:

Miércoles 26 de abril de 2023.

PREMEDITACIÓN DE LA ADVERSIDAD.

“(…) Estamos más expuestos a los peligros, si les damos la espalda” -Séneca.

“(…) No te inquiete el futuro; pues irás a su encuentro, de ser preciso, con la misma razón que ahora utilizas para las cosas presentes” -Marco Aurelio.

Momento o situación donde la **premeditación de la adversidad** puede contribuir a prevenir las respuestas negativas del estrés:

RAZONAMIENTO DEL ESTOICISMO: _____

Descripción o síntesis del razonamiento en relación con el fenómeno del estrés

Momento o situación donde este razonamiento puede contribuir a prevenir las respuestas negativas del estrés:

Hombre o mujer que comienza a filosofar:

Miércoles 26 de abril de 2023.

MEMENTO MORI...MEMENTO VIVIRE.

“(…) Conviene reflexionar en aquellos que, por una causa u otra se enfadaron excesivamente o de aquellos que alcanzaron la cumbre de los honores, de la desgracia, del odio o de las suertes más dispares. Después, reflexiona: ¿Ahora qué queda de todo esto? Humo, ceniza y leyenda, y ni aun esta última” -Marco Aurelio.

“(…) Solo eres un alma llevando un cadáver a cuestas” -Marco Aurelio.

Momento o situación donde el razonamiento **memento mori...memento vivire** puede contribuir a prevenir las respuestas negativas del estrés:

RAZONAMIENTO DEL ESTOICISMO: _____

Descripción o síntesis del razonamiento en relación con el fenómeno del estrés

Momento o situación donde este razonamiento puede contribuir a prevenir las respuestas negativas del estrés:

Hombre o mujer que comienza a filosofar:
