

Universidad de Costa Rica

Facultad de Medicina

Escuela de Enfermería

**Programa educativo de Enfermería para el fortalecimiento de
estrategias de afrontamiento y manejo del estrés en el estudiantado
universitario, unidad PRECID de la Escuela de Enfermería,
Universidad de Costa Rica en el año 2022**

Práctica Dirigida para optar por el grado de Licenciatura en Enfermería

Aylin Dánicka Rodríguez Corea

Carné, B65990

Comité asesor:

MSc. Viriam Leiva Díaz, directora

MSc. Mariela Rodríguez Valerio, lectora.

MSc. Mauren Araya Solís, lectora.

Ciudad Universitaria Rodrigo Facio

San José, Costa Rica

Año, 2022



ACTA DE PRESENTACIÓN DEL REQUISITO FINAL DE GRADUACIÓN

Sesión del Tribunal Examinador, celebrada el día **30 de enero 2023**, con el objeto de recibir el informe oral del (la) estudiante **Aylin Dánicka Rodríguez Corea**, carné **B65990**, quien se acoge al Reglamento de Trabajos Finales de Graduación, bajo la modalidad de **Práctica Dirigida**, para optar el grado de **Licenciada en Enfermería**.

Están presentes los (las) siguientes miembros del Tribunal:

Viriam Leiva Díaz, Directora
Mariela Rodríguez Valerio, Lectora
Mauren Araya Solís, Lectora
Elena Hernández Rojas, Quinto miembro
Marianella Lizano Cascante, Prèside

ARTICULO 1

El (la) Presidente informa que el expediente de **Aylin Dánicka Rodríguez Corea** contiene todos los documentos de rigor, incluyendo el recibo de pago de los derechos de graduación. Declara que el (la) Postulante cumplió con todos los demás requisitos del plan de estudios correspondiente y, por lo tanto, se solicita que proceda a hacer la exposición.

ARTICULO 2

El (la) Postulante **Aylin Dánicka Rodríguez Corea**, hace la exposición oral de su trabajo final de graduación, titulado: **“Programa educativo de enfermería para el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento y manejo del estrés en el estudiantado universitario, unidad de PRECID de la Escuela de Enfermería, Universidad de Costa Rica, año 2022.”**

ARTICULO 3

Terminada la disertación, los (las) miembros del Tribunal Examinador interrogan al Postulante, durante el tiempo reglamentario y, una vez concluido el interrogatorio, el Tribunal se retira a deliberar.



Pág.2 de 2
ACTA DE PRESENTACIÓN DEL REQUISITO FINAL DE GRADUACIÓN
30 de enero 2023

ARTICULO 4

El Tribunal considera el trabajo final de graduación satisfactorio y le confiere la calificación de:


Aprobado

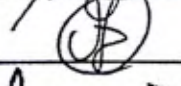
ARTICULO 5


El (la) Presidente del Tribunal comunica al Postulante el resultado de la deliberación y lo (a) declara acreedor (a) al grado de **Licenciada en Enfermería**.


Se le indica la obligación de presentarse al acto público de juramentación, al que será oportunamente convocado(a).

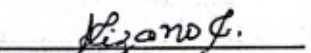
Se da lectura al acta, que firman los (las) Miembros del Tribunal y el (la) Postulante, a las **once** horas.

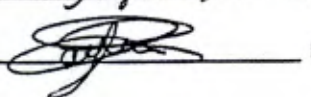

Viriam Leiva Díaz, Directora


Mariela Rodríguez Valerio, Lectora


Mauren Araya Solís, Lectora


Elena Hernández Rojas, Quinto miembro


Marianella Lizano Cascante, Preside


Postulante

Cc Expediente
Postulante



Carta de revisión filológica

Montes de Oca, San José

14 de febrero de 2023

Señores

Universidad de Costa Rica

Escuela de Enfermería

Facultad de Medicina

A quien corresponda:

Por este medio yo, Katherine Araya Chaves, mayor, soltera, Bachiller en Filología Española, incorporada a la Asociación de Filólogos (ACFIL), con el número de carné 360, vecina de Tilarán, Guanacaste, portador de la cédula de identidad 504180868, hago constar:

1. Que he revisado el Trabajo Final de Graduación titulado: *Programa educativo de Enfermería para el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento y manejo del estrés en el estudiantado universitario, unidad PRECID de la Escuela de Enfermería, Universidad de Costa Rica en el año 2022.*
2. Que el texto inédito es sustentado por Aylin Dánicka Rodríguez Corea, portadora del documento de identidad 7 02590621.
3. Que se le han hecho las correcciones pertinentes en acentuación, ortografía, puntuación, concordancia gramatical y otros aspectos del campo filológico.

En espera de que mi participación satisfaga los requerimientos de la Unidad Académica correspondiente, se despide atentamente

Katherine Araya Chaves
Bach. Filología Española
Carné No. 360

Tabla de contenido

Capítulo I	1
1.1 Introducción	2
1.2 Justificación	6
1.3 Antecedentes	14
1.3.1 Internacionales.....	14
1.3.2 Nacionales	18
1.4 El problema y su importancia.....	24
1.4.1 Tema	27
1.4.2 Objetivo general	27
1.4.3 Objetivo específico.....	27
Capítulo II	28
2. Marco Referencial	29
2.1 Estrés	30
2.1.1 Tipos de estrés	31
2.1.2 Fases del estrés.....	33
2.1.3 Causas del estrés	36
2.1.4 Respuestas ante el estrés	37
2.1.5 Efectos del estrés en la salud.....	44
2.1.6 Factores implicados en el proceso de estrés	49
2.1.7 Modos de afrontamiento del estrés	53
2.1.8 Prevención del estrés	55
2.1.9 Estrés en la educación.....	61
2.2 El aprendizaje en la persona adulta joven.....	65
2.2.1 Enfoque pedagógico constructivista	67
2.2.2 Las tecnologías de la Información y comunicación (TIC).....	68

2.2.3 Modalidad taller.....	70
2.3 Modelo de adaptación: ¿Qué es la adaptación?	72
Capítulo III.....	79
3.1 Modalidad de Trabajo Final de Graduación.....	80
3.2 Lugar de la Práctica	81
3.3 Población participante.....	83
3.4 Criterios de elegibilidad.....	84
3.5 Etapas de la Práctica Dirigida.....	84
3.5.1 Primera fase: Valoración y diagnóstico	85
3.5.2 Segunda fase: Planificación de los Talleres	89
3.5.3 Tercera fase: Ejecución	90
3.5.4 Cuarta fase: Evaluación.....	91
3.6 Consideraciones éticas de la PD	93
Capítulo IV	95
4.1 Fase de valoración y diagnóstico	96
4.2 Fase de planificación del programa	115
4.2.1 Diseño instruccional y matriz educativa.....	115
4.2.2 Diagnóstico de necesidades educativas.....	122
4.2.3 Primera sesión “Comprender es aliviar”	124
4.2.4 Segunda sesión “El triunfo del corazón sobre la cabeza”	137
4.2.5 Tercera sesión “Tomo decisiones con la mente tranquila”	146
4.2.6 Cuarta sesión “¿A dónde me llevan los hábitos?”	152
4.2.7 Evaluación final.....	159
4.3 Fase de ejecución del programa	160
4.3.1 Primera sesión “Comprender es aliviar”	161

4.3.2	Segunda sesión “El triunfo del corazón sobre la cabeza”	176
4.3.3	Tercera sesión “Tomo decisiones con la mente tranquila”	190
4.3.4	Cuarta sesión “¿A dónde me llevan los hábitos?”	202
4.4	Fase de evaluación del programa	211
4.4.1	Evaluación procesal.....	211
4.4.2	Evaluación Final.....	229
	Capítulo V	244
5.1	Conclusiones	245
5.1.1	Fase de valoración y diagnóstica	245
5.1.2	Fase de planificación del programa.....	246
5.1.3	Fase de ejecución del programa	247
5.1.4	Fase de evaluación del programa	247
5.2	Recomendaciones	248
5.2.1	Para la Escuela de Enfermería y a la unidad PRECID.....	248
5.2.2	Para la investigación en enfermería	249
5.2.4	Para la práctica en enfermería	249
	Referencias bibliográficas	251
	Anexos	281

Índice de tablas

Tabla 1.	Definición de estresores según la clasificación.....	36
Tabla 2.	Consecuencias fisiológicas ante el estrés según el sistema del cuerpo humano.	39
Tabla 3.	Manifestaciones relacionadas a la respuesta fisiológica y humana frente al estrés.	43
Tabla 4.	Enfermedades asociadas al estrés según el sistema del cuerpo afectado.	45
Tabla 5.	Definición de los Modos de afrontamiento del estrés según tipo.....	54

Tabla 6. Procesos básicos y complejos del cuerpo según la necesidad básica de afrontamiento.	75
Tabla 7. Sedes según resultados de las coordinaciones.	97
Tabla 8. Estrategias de afrontamiento y manejo del estrés según el uso de menor a mayor cantidad de personas.	101
Tabla 9. Temáticas entorno al afrontamiento y manejo del estrés según grado de interés de las personas.	102
Tabla 10. Resumen de las respuestas de los y las participantes según la pregunta del cuestionario Pre-Test.	105
Tabla 11. Respuestas de los y las personas según pregunta del cuestionario.	108
Tabla 12. Sugerencias sobre herramientas según opinión de los y las participantes.	111
Tabla 13. Unidades temáticas según las estrategias por abordar y la clarificación de contenidos según el interés.	111
Tabla 15. Unidades temáticas, estrategias de afrontamiento y modo de adaptación según el Modelo de adaptación de Roy.	113
Tabla 14. Diseño instruccional del programa educativo de enfermería.	116
Tabla 16. Matriz educativa del instrumento diagnóstico: “Pre-Test: Diagnóstico de necesidades educativas”.	123
Tabla 17. Matriz educativa del taller “Comprender es aliviar”.	131
Tabla 18. Matriz educativa del taller “El triunfo del corazón sobre la cabeza”.	142
Tabla 19. Matriz educativa del taller “Tomo decisiones con la mente tranquila”.	149
Tabla 20. Matriz educativa del taller “¿A dónde me llevan los hábitos?”.	156
Tabla 21. Matriz educativa instrumento Post-Test “Perfil de salida”.	160
Tabla 22. Respuestas de los y las personas según orden de participantes.	162
Tabla 23. Respuestas de los y las personas según el tipo de estrés positivo o negativo.	165
Tabla 24. Respuestas sobre reacción del cuerpo ante el estrés según orden de participantes.	167
Tabla 25. Clasificación de elementos y situaciones que estimulan la segregación hormonal según tipo de hormona.	168

Tabla 26. Respuestas de los y las personas según el tipo de estrés positivo o negativo y aumento de hormonas.....	170
Tabla 27. Respuestas de los y las personas según los efectos perjudiciales del estrés a la salud....	171
Tabla 28. Respuestas de los y las participantes según acciones realizadas para autoconocerse.	172
Tabla 29. Respuestas de los y las participantes según gustos y preferencias.....	174
Tabla 30. Respuestas de los y las participantes según cómo se siente.....	176
Tabla 31. Respuestas de los y las participantes según una situación ficticia planteada.....	177
Tabla 32. Respuestas de los y las participante según opinión sobre el término adaptarse.	181
Tabla 33. Respuestas de los y las personas según la situación de estrés.....	183
Tabla 34. Proceso de gestión de las emociones según preguntas.	185
Tabla 35. Respuestas de los y las personas según perspectiva de la ruleta de las emociones.	188
Tabla 36. Respuestas de los y las participantes según intención de agradecimiento.....	191
Tabla 37. Respuestas de las personas según la pregunta del juego "Quién quiere ser millonario para su bienestar".....	195
Tabla 38. Acciones concretas según la gestión y manejo del tiempo.	196
Tabla 39. Respuestas de los y las personas sobre gestión del tiempo según orden de participantes.	197
Tabla 40. Respuestas de los y las personas sobre los ladrones de tiempo según orden de participante.	199
Tabla 41. Respuestas de los y las personas según pregunta del juego "Quién quiere ser millonario".	200
Tabla 42. Respuestas de los y las personas según clasificación de hábitos más o menos frecuentes.	203
Tabla 43. Respuestas de los y las personas sobre hábitos saludables según orden de participante.	206
Tabla 44. Respuestas de los y las personas sobre lo que se llevarían en la maleta según orden de participantes.	208

Tabla 45. Resumen de las respuestas de los y las participantes según la pregunta del cuestionario en la evaluación procesal.	212
Tabla 46. Respuestas de los y las personas según orden de participantes.	213
Tabla 47. Resumen de las respuestas de los y las participantes según la pregunta del cuestionario en la evaluación procesal.	215
Tabla 48. Respuestas de los y las participantes según la pregunta del cuestionario en la evaluación procesal.	217
Tabla 49. Resumen de las respuestas de los y las participantes según la pregunta del cuestionario en la evaluación procesal.	218
Tabla 50. Respuestas de los y las personas según orden de participantes.	219
Tabla 51. Respuestas de los y las participantes según la pregunta del cuestionario en la evaluación procesal.	220
Tabla 52. Respuestas de los y las participantes según la pregunta del cuestionario en la evaluación procesal.	222
Tabla 53. Respuestas de los y las personas según orden de participantes.	223
Tabla 54. Respuestas de los y las personas según pregunta del cuestionario.	225
Tabla 55. Resumen de las respuestas de los y las participantes según la pregunta del cuestionario en la evaluación procesal.	226
Tabla 56. Respuestas de los y las personas según orden de participantes.	227
Tabla 57. Estrategias entorno aumento del autoconocimiento y la autoestima según aplicabilidad de los y las participantes.	232
Tabla 58. Estrategias en el afrontamiento y manejo del estrés agudo en la cotidianidad según aplicabilidad de los y las personas.	234
Tabla 59. Estrategias en el manejo de las emociones y los pensamientos según aplicabilidad de los y las participantes.	235
Tabla 60. Estrategias en la toma de decisiones y la resolución de problemas según aplicabilidad de las personas participantes.	236

Tabla 61. Estrategias en la gestión del tiempo y manejo del estrés según aplicabilidad de las personas participantes.	238
Tabla 62. Estrategias entorno a la actividad y el ejercicio físico según aplicabilidad de las personas participantes.	239
Tabla 63. Estrategias entorno al consumo alimentario según aplicabilidad de las personas participantes.	240
Tabla 64. Estrategias entorno a la higiene del sueño según aplicabilidad de las personas participantes.	241
Tabla 65. Acciones que las personas desea realizar entorno a su salud según nivel de interés.....	242

Índice de figuras

Figura 1. Elaboración propia. Universidad de Costa Rica, 2022.	73
Figura 2. Elaboración propia. Universidad de Costa Rica, 2022.	77
Figura 4. Los y las personas participantes según su edad. Elaboración propia en Instrumento Pre-Test, Google Forms. Universidad de Costa Rica, 2022	99
Figura 5. Los y las personas participantes según su área de conocimiento. Elaboración propia en Instrumento Pre-Test, Google Forms. Universidad de Costa Rica, 2022	100
Figura 6. Mitos entorno al estrés. Elaboración propia en Instrumento Pre-Test, Google Forms. Universidad de Costa Rica, 2022	106
Figura 7. Participantes según área del conocimiento. Instrumento Post-Test, Google Forms. Universidad de Costa Rica, 2022.	230
Figura 8. Opiniones de las personas participantes respecto a las sesiones. Instrumento Post-Test, Google Forms. Universidad de Costa Rica, 2022.	230

Índice de anexos

Anexo 1. Diagrama de Gantt “Plan de trabajo y cronograma de actividades”.....	281
Anexo 2. Cronograma de las sesiones de taller del programa educativo.....	282
Anexo 3. Convocatoria al “Taller para el manejo del estrés”.	283
Anexo 4. Fórmula de Consentimiento Informado.....	285
Anexo 5. Instrumento diagnóstico perfil de entrada: “Pre-Test: Diagnóstico de necesidades educativas”.	288
Anexo 6. Primera sesión: Cuestionario de evaluación procesal al final del taller “Comprender es aliviar”.	294
Anexo 7. Segunda sesión: Cuestionario de evaluación procesal al final del taller “El triunfo del corazón sobre la cabeza”.	295
Anexo 8. Tercera sesión: Cuestionario de evaluación procesal al final del taller “Tomo decisiones con la mente tranquila”.....	296
Anexo 9. Cuarta sesión: Cuestionario de evaluación procesal al final del taller “¿A dónde me llevan los hábitos?”.	297
Anexo 10. Instrumento: Post Test “Perfil de salida”.....	298
Anexo 11. Lista de Asistencia.	304
Anexo 12. Link de página web del programa educativo.	305
Anexo 13. Link de la presentación interactiva del programa educativo.	305
Anexo 14. “Banderas rojas y banderas verdes del estrés”.	305
Anexo 15. “El papel del cortisol y la oxitocina en la cotidianidad”.	306
Anexo 16. “Uno, dos, tres... me conozco stop”.....	306
Anexo 17. Infografía: “¿Cómo aumentar el autoconocimiento y la autoestima?”	307
Anexo 18. “Situaciones que generan aumento de cortisol u oxitocina en mi cotidianidad”.....	308
Anexo 19. “Sensaciones diarias”.....	308
Anexo 20. “El buzón del agradecimiento”.	308
Anexo 21. “Quién quiere ser millonario para su bienestar”.....	309
Anexo 22. “Yo nunca, nunca o yo siempre, siempre”.	309

Anexo 23. "Verdadero o falso de los hábitos saludables"309
Anexo 24. Despedida: "La maleta de mi vida".309
Anexo 25. Circulo bidimensional de las emociones de Plutchik.309

Dedicatoria

Dedico el éxito alcanzado en este Trabajo Final de Graduación al creador, omnipresente, poderoso y más importante amigo, a mi inigualable Dios; seguidamente, lo dedico a mí persona —por lo extraordinaria y dedicada— y a mi núcleo familiar. A mis padres, por su apoyo en los momentos buenos y en los más difíciles, por enseñarme los valores y principios que hoy practico. A mi hermano y a mis tres hermanas por expresarse con orgullo sobre mí, el simple hecho de ser vista como un ejemplo admirable, llena mi corazón de alegría. Gracias a cada uno por acompañarme a la distancia en este trayecto de estudios universitarios.

Agradecimientos

Expreso un profundo agradecimiento a mi tutora de TFG por depositar su confianza y sacar lo mejor de mí, estoy convencida de que potenció mis capacidades a un nivel que yo desconocía.

Agradezco el apoyo en el texto completo antes brindado por la filóloga y a cada una de las profesoras lectoras por el tiempo dedicado al examinar el trabajo.

Agradezco a los profesores de la Escuela de Enfermería, especialmente a aquellos que aportaron a mí formación y me brindaron palabras de fortaleza mientras sentí aflojar.

Agradezco profundamente el soporte brindado por Doña Lidia, quien me acompañó en los momentos más vulnerables, no alcanzarían las palabras para expresarlo en magnitud ni cantidad.

Agradezco a las personas que forman parte de mi círculo de amigos en la provincia de Limón y a las personas nuevas que se unieron a este círculo en el gran área metropolitana, particularmente a los y las que sostuvieron mi mano, secaron mis lágrimas y rieron junto a mí en el proceso —ellos y ellas saben quiénes son— les aprecio de corazón. Finalmente, agradezco a cada persona que participó en el Programa educativo y a quienes aportaron al logro de este trabajo.

Capítulo I

Introducción

1.1 Introducción

La salud mental es un campo provechoso en todos los escenarios y, en este, se incluye el tema del estrés, fenómeno de sumo interés debido a las situaciones de la vida cotidiana y los diferentes factores del entorno del ser humano que le afectan.

El estrés es el resultado del proceso que lleva a cabo el cuerpo y el cerebro frente a las demandas del entorno que resulta en una reacción; de hecho, se ve implicado en procesos de enfermedad física y mental, ya que influye en el estilo de vida de las personas e impacta la productividad en el nivel académico, laboral y personal ¹. Ahora bien, dependiendo del afrontamiento y manejo del estrés, las personas pueden tener respuestas que favorecen estados de resolución con efectos positivos para la vida; para ello, se depende de las estrategias, habilidades y recursos de afrontamiento innatos o adquiridos de la persona.

El estrés tiene un papel protagónico tanto en la vida cotidiana como en el ámbito académico de la población estudiantil, por lo cual ambas se afectan constantemente. Por ejemplo, en la cotidianidad, aspectos como la presión social y familiar ² impactan a la persona estudiante; mientras que, en el ámbito académico, los y las estudiantes experimentan estrés y tensión por las implicaciones del estudio.

De hecho, sobre los factores que pueden dar como resultado síntomas de estrés, frustración y preocupación destacan: en primer lugar, la carga académica en la que se incluyen las horas prolongadas en las aulas o en dispositivos electrónicos, las exposiciones, exámenes y la competitividad entre el estudiantado; y, en segundo lugar, los factores relacionados al descanso interrumpido como horas de sueño limitadas y la falta de tiempo libre para el ocio y recreación ². Por lo anterior, se expone

que los factores que impactan a las personas estudiantes se encuentran en todos los niveles de su vida.

Por su parte, las personas experimentan de manera distinta el estrés; por ello, se esperan diferentes respuestas ante los agentes estresores; por lo que cabe añadir que estas respuestas, dependiendo de la persona, se pueden agravar o no.

En ese sentido, las personas estudiantes de enfermería como disciplina científica se preparan con destrezas y habilidades en el plano intelectual, interpersonal y de procedimiento técnico ^{3,4}. Sumado a lo anterior, esta es una profesión que tiene como objetivo el cuidado de las personas, la familia y comunidad; lo cual implica el abordaje de todos aquellos padecimientos que aquejan a la población como lo es el estrés, tomando en consideración la heterogeneidad de las personas.

El Colegio de Enfermeras de Costa Rica indica que la educación es parte del quehacer enfermero a través de la implementación de programas educativos de enfermería ⁵. Y, relacionado al trabajo, una forma de abordar el estrés es mediante la educación en salud, para que la persona pueda realizar cambios en las conductas que generan distrés o aprenda habilidades y destrezas para el manejo de este. Siendo, por tanto, imprescindible desarrollar estrategias metodológicas con el conocimiento necesario para promover modelos educativos participativos destinados al aprendizaje en materia de la salud.

Como respuesta a lo anteriormente mencionado es que, en el presente Trabajo Final de Graduación (TFG) en la modalidad de Práctica Dirigida (PD), se planteó una intervención de enfermería desde la educación en salud para el manejo oportuno del estrés en la cotidianidad del estudiantado de la Universidad de Costa Rica (UCR). Por

ello, se planteó un programa que implementó actividades educativas, desde La Unidad de Prevención, Consejería e Investigación sobre el Fenómeno de las Drogas en la Población Universitaria (PRECID) de la Escuela de Enfermería, con el fin de fortalecer las estrategias del manejo del estrés de la población universitaria.

La Práctica Dirigida se enmarca en lo establecido por la Escuela de Enfermería de la Universidad de Costa Rica en lo correspondiente a líneas y áreas de investigación, siendo este Trabajo Final de Graduación un proceso educativo, se ubica en la línea de investigación de educación dirigida a la salud, ya que se parte de la premisa de que la intervención de enfermería busca responder a la necesidad de la población estudiantil, como lo es contar con herramientas para enfrentar los procesos, exigencias y necesidades en torno al manejo adecuado del estrés.

Asimismo, es importante resaltar que este TFG, utiliza elementos del Modelo de adaptación de Sor Callista Roy, este modelo permite tomar elementos, conceptos y enseñanzas de su visión en enfermería ⁶, ya que brinda un punto de referencia apto y completo en torno a la temática del estrés. Este modelo se eligió posterior al análisis de sus conceptos y la manera en que sus supuestos filosóficos se acoplan al modo en que enfermería puede trabajar e implementar escenarios de educación para la salud.

En el presente Trabajo Final de Graduación se realizó el Programa educativo de Enfermería para el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento y manejo del estrés dirigido a la población estudiantil de la Universidad de Costa Rica; este TFG se desarrolló siguiendo las fases de valoración y diagnóstico, planificación de talleres, ejecución y evaluación. El programa educativo consta de un diseño instruccional con

siete unidades temáticas relacionadas al manejo y afrontamiento del estrés que se abordaron en cuatro sesiones de taller bajo un modelo pedagógico de aprendizaje constructivista. Este programa se implementó a través de la unidad PRECID de la Escuela de Enfermería durante el II ciclo del año 2022.

1.2 Justificación

La Organización Mundial de la Salud (OMS), enfatiza que la salud mental es un derecho que poseen todas las personas ⁷. Específicamente, este trabajo de graduación busca apoyar este derecho para que las personas estudiantes puedan crecer y desarrollarse de manera equilibrada, lo cual les permitiría gozar de salud mental, esta es definida como: “aquel estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad” ⁷. Es decir, las personas participantes del programa podrán ejercer su derecho a favorecer la salud mental y física mientras afrontan situaciones de estrés en su cotidianidad, hasta alcanzar el bienestar y equilibrio ideal en sus vidas.

Sin embargo, aunque la salud mental es una aspiración del ser humano, no siempre se logra, de hecho, la OMS mostró que en el año 2019 alrededor de mil millones de personas presentaron una afectación por trastornos mentales, los cuales aumentaron a un 25% en el 2020 y para el año 2021 al menos un 60% de la población de las Américas presentaron un estado de ansiedad o depresión; siendo el grupo de mujeres y jóvenes los más afectados en el ámbito mundial ⁷. Esto evidencia un incremento anual considerable respecto a las afecciones a nivel mental, en el que destacan la ansiedad y la depresión. Estos hallazgos han encendido las alarmas de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), los cuales en conjunto con la OMS han desarrollado acciones en miras de mejorar el estado de salud mental poblacional ^{8,9}.

En el ámbito nacional, según menciona la Dirección de Vigilancia de Salud del Ministerio de Salud, las personas de entre 15 y 19 años, seguidos por el grupo de las personas entre 20 y 24, fue la población que más buscó ayuda en la atención de casos por depresión y ansiedad en el año 2018 ¹⁰.

Aunado a esto, la revista The Lancet demuestra que Costa Rica registró un incremento del 35,2% en los trastornos depresivos y en un 35,6% los trastornos de ansiedad durante el año 2020 ¹¹. Incluso, según la última Encuesta Nacional de Hogares en el 2021 del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) refirió “un 52,5% de personas de 15 años o más indicaron tener estrés, preocupaciones o ansiedad” ¹²; es decir, más de la mitad de la población que fue encuestada experimentó un estado de estrés, lo anterior refuerza este malestar como un hecho dentro de la sociedad costarricense.

A su vez, la Guía de Consulta de los Criterios Diagnósticos del DSM-5™ añade que el estrés es la etapa previa a trastornos como la ansiedad y depresión ¹³; por ello, el estrés que suele relacionarse como un malestar previo a estos otros trastornos resulta de sumo interés para mejorar la salud mental. Igualmente, no solo los trastornos mentales se han convertido en una problemática relacionada al estrés, sino las enfermedades crónicas no trasmisibles también, como las enfermedades cardiovasculares.

En relación con este tema, se ha encontrado una conexión de la incidencia de la enfermedad cardiovascular con el estrés; por ejemplo, Fernández ² en su estudio sobre “El estrés en las enfermedades cardiovasculares” enfatiza en la relación entre el estado del estrés y la afección cardiovascular, debido a que este se comporta como

un precursor o disparador de muchas de las enfermedades del corazón, en especial en aquellos con algún tipo de enfermedad preexistente.

De hecho, en Costa Rica El infarto agudo al miocardio (IAM) es la primera causa de muertes específica en ambos sexos. Esto se refleja con datos del año 2017, con 1472 defunciones por IAM y para el año 2021 esta cifra se incrementó a 1845 defunciones ¹⁴. Esta última patología fue responsable de 2690 defunciones, esto representa 47.3% del grupo de las enfermedades cardiovasculares. Esta afección se considera parte del resultado de estados de estrés, los cuales provoca alteraciones del ritmo del corazón, la presión arterial aumenta, el cuerpo se inflama, se incrementan los niveles de colesterol y de los triglicéridos, lo que desemboca en la afectación directa del corazón ¹⁵.

Ahora bien, como se comentó previamente el estrés depende de diversos factores internos y externos; de allí que la situación crítica de la pandemia repercutió en la vida de los costarricenses. A causa de la emergencia de salud a nivel mundial los gobiernos tomaron medidas con el fin de salvaguardar la salud pública, entre ellas: los cierres de seguridad, toques de queda, cuarentenas, distanciamiento social y cierre de establecimientos (centros educativos, aeropuertos y lugares de entretenimiento) como medio de prevención. Lo anterior incrementó los problemas de salud mental, dado que la sociedad sufrió cambios para los cuales no estaba preparada ¹⁶, incluso, implicó estados de estrés prolongados para muchas personas. No obstante, cabe resaltar que, si bien la crisis por el COVID-19 tiene relación con el aumento de casos, previamente ya existían casos de estrés, por lo que no es la causa primaria de este, sino un factor que agravó la situación. Este aumento de casos se ve

reflejado bajo la premisa de que al menos un 15% de 5.000.000 habitantes en Costa Rica, podría acarrear alguna afectación crónica en su salud mental a raíz de experimentar situaciones abruptas y demandantes ¹¹; como la antes mencionada crisis por el COVID-19. Esta cifra solo aumentaría la ya existente enorme lista de personas que antes de la pandemia tenían algún problema crónico de salud mental.

En particular, el público meta de este proyecto se delimita a las personas estudiantes —activas— de la Universidad de Costa Rica ¹⁷, porque son una comunidad afectada, no solo por la carga académica, sino por una serie de factores externos que afectan a las personas que ingresan a estudiar a un centro de educación superior. El cambio de estilo de vida, ambiental y de las redes de apoyo, puede favorecer u obstaculizar el afrontamiento ante la experiencia del estudio de cada individuo; por ello, esta característica circunstancial en la cual está inmersa la población partícipe en la PD, atrae el interés del profesional en enfermería como prioritarios para el abordaje del estrés.

Ahora bien, parte del actuar sustancial de enfermería es la educación en salud, específicamente, en el control de emociones de las personas jóvenes, dado que, en ocasiones se limitan las herramientas que ellos necesitan ¹⁸. Este trabajo pretende ser un apoyo para las personas jóvenes estudiantes de la Universidad de Costa Rica en temas de estrés. En resumen, se busca identificar, educar y fortalecer al estudiantado a partir de un acompañamiento oportuno, de manera que enfrenten las situaciones estresantes de forma óptima.

En general, este trabajo tiene como objetivo brindar herramientas de afrontamiento adaptativo para el manejo del estrés y por ende favorecer el bienestar

mental. De hecho, no solo se interesa en ello, sino que la misma Universidad de Costa Rica ya se ha interesado en este tema, especialmente a partir de la declaratoria de la promoción de la salud mental denominada “Nuestra salud mental importa” ^{19,20}, la cual incentivó la creación de programas de alta efectividad, con el fin de propiciar más que una formación educativa, ya que busca una formación integral y poner en marcha todo tipo de actividades que representen un estímulo del estilo de vida saludable, promocionando la alimentación sana, la creación y fortalecimiento de espacios que promuevan actividades dirigidas a la salud y bienestar de las personas estudiantes universitarias.

Como producto de lo anterior, se emite la directriz por parte de la Vicerrectoría de Docencia de la UCR sobre las acciones de fortalecimiento en materia de salud mental como: La capacitación "Atención de la crisis: primera ayuda emocional" ¹⁹ que busca el fortalecimiento, las capacitaciones a docentes y la prevención del malestar emocional como parte del accionar. Siguiendo esta misma línea, se publicó el Protocolo de Atención a Personas de la Comunidad Universitaria con Urgencias Psicológicas, que implementa y aborda de manera integral la salud en situaciones de crisis, que garantice bienestar tanto en el ámbito físico como en el psicosocial ^{21, 22}. Lo anterior, refuerza la idea de que esta institución ha priorizado el bienestar de la población estudiantil.

Pero, antes de entrar en más detalles, es necesario aclarar que la UCR es una entidad dentro de la cual opera la Oficina de Bienestar y Salud (OBS) y La Oficina de Registro e Información (ORI), los cuales son órganos que se interesan por el bienestar estudiantil. A continuación, se ejemplifican algunos programas e iniciativas que

demuestran el interés de la Universidad de Costa Rica en cuanto a la temática en salud mental.

Primero, la Oficina de Bienestar y Salud analizó la gravedad de la crisis de la salud mental en la población estudiantil. Los resultados se encuentran entre las estadísticas de la sección de consultas del año 2020. Estos datos evidencian que, de la población estudiantil, al menos un 36% se interesó en realizar consulta profesional sobre afectaciones a la salud como la ansiedad, un 23% consultó por síntomas depresivos, un 18,2% consultó sobre los síntomas mixtos de depresión y ansiedad, un 7,4% consultó sobre estrés y un 6,8% por problemas familiares ²³. Estas cifras reflejan las áreas de atención en salud mental que la comunidad estudiantil mayoritariamente buscó subsanar, dentro de estas áreas de atención se incluyó el fenómeno del estrés. Esto es razón justificable para que la UCR dirija sus esfuerzos a favorecer e incrementar el bienestar del estudiantado.

Asimismo, la OBS es la entidad encargada de gestionar el Sistema de Atención Integral de Salud para la Comunidad Universitaria ²⁴ y realizó diversas iniciativas que aportaron al mantenimiento del bienestar como lo fue, el “Proyecto Mishka”, la “Estrategia institucional de promoción de la salud mental, prevención de enfermedades mentales y atención/cuidado a la población universitaria” y El Plan de Salud 365” ²⁵, el último mencionado puede ser implementado en diferentes unidades y la OSB brinda su acompañamiento en la ejecución.

Segundo, dentro de este marco, de promoción de la salud está la Oficina de Registro e Información de la Universidad de Costa Rica, que lidera las principales estrategias, proyectos, planes y actividades en tema de salud mental. Incluso, la ORI

maneja el Fondo Solidario Estudiantil para atender y reforzar los programas de acompañamiento estudiantil en el ámbito académico, socioafectivo y de la salud ²³.

Finalmente, una vez evidenciado el hecho de que la UCR busca el bienestar mental y físico de las personas estudiantes y genera programas para el apoyo de ellos, queda claro que esta institución pública responde a lo expuesto por la Comisión Nacional de Salud Mental de Costa Rica, en la Política Nacional de Salud Mental 2012-2021 ²⁶, esta se encarga de garantizar la salud mental y describe lo siguiente “La salud es un proceso de bienestar y desempeño personal y colectivo caracterizado por la autorrealización, la autoestima, la autonomía, la capacidad de responder a las demandas de la vida en diversos contextos” ²⁶. Lo anterior respalda las iniciativas que buscan brindar una oportunidad a las personas para que desarrollen y fortalezcan sus habilidades, destrezas y estrategias necesarias, con el fin primordial de afrontar desde la adaptabilidad las circunstancias adversas de la vida, en áreas como la familia, la comunidad, los estudios académicos y el trabajo.

En consonancia con, la Política de Salud Mental, la Universidad de Costa Rica se pronunció a través de las Políticas Institucionales 2021-2025 fortaleciendo el bienestar estudiantil, mediante del desarrollo y la formación integral de las personas estudiantes de modo que se favorezca la permanencia, el avance académico y el fortalecimiento de las habilidades para afrontar situaciones inherentes a cada individuo ²⁷. La directriz fomenta la creación de servicios y programas que incluyan la enseñanza de la salud lo cual sustenta el marco legal e institucional para el abordaje desde enfermería en la temática del estrés.

Esto es relevante porque el objetivo del trabajo práctico se centra en los y las estudiantes de la Universidad de Costa Rica, en el cual predomina la educación vivencial considerando que, desde enfermería —posterior a un diagnóstico— es posible crear, implementar y evaluar un programa educativo, relacionado con el manejo del estrés en la cotidianidad. Esto permite que se cumpla con el derecho que tiene toda persona de recibir información de promoción y conservación de la salud física y mental.

En conclusión, este trabajo es beneficioso porque funcionará como un apoyo para los y las estudiantes que experimentan la educación superior en nuestro país, sector vulnerable al estrés no solo por las implicaciones académicas, sino por factores externos e internos. De manera que se pueda prevenir respuestas negativas como consumo de drogas y enfermedades, sean de carácter fisiológico, o sean de carácter psicológico.

1.3 Antecedentes

Se realizó una búsqueda exhaustiva de información en diversas bases de datos (Dialnet, DOAJ, ProQuest Central, SciELO, Elsevier, Redalyc, Academic Search Ultimate, Repositorio Kérwá y Google Academic), las cuales se mencionarán siguiendo un orden que primero abarca lo internacional y seguidamente lo nacional.

1.3.1 Internacionales

En el año 2020, Espinosa ¹ desarrolló la investigación denominada **“Influencia del estrés en el rendimiento académico”**, con un diseño no experimental de revisión literaria, con enfoque cuantitativo. El objetivo de la investigación fue describir la manera en la que el estrés puede afectar el desempeño óptimo de los y las estudiantes dentro de las instituciones universitarias. Los datos más relevantes reflejan que, de 115 personas estudiantes encuestados, un 46% presentaron un nivel alto de estrés, derivado del arduo trabajo a razón de cumplir con la proporción de asignaciones y material a revisar, además de las responsabilidades propias de cada individuo ¹.

El estudio concluye que existe una relación entre el rendimiento académico y el estrés, específicamente, las personas estudiantes con un nivel de menor rendimiento presentaron una mayor puntuación referida al estrés, así mismo, las personas en edad inferior a los 22 años presentaron estrés bajo de un 45%, porque las responsabilidades están enfocadas en la familia y el estudio ¹. A medida que incrementa la edad, la tendencia al estrés aumenta por las responsabilidades que se suman como el hogar, el trabajo y la búsqueda de la independencia. Esto evidencia que el nivel de estrés percibido por las personas estudiantes incrementa a medida que se avanza en edad.

En el año 2020, Castellanos ²⁸ desarrolló la investigación denominada **“Intervenciones en el estrés académico según la revisión de literatura”** en la cual indagó respecto a las intervenciones encaminadas al manejo del estrés en personas estudiantes de instituciones académicas de educación superior. Los hallazgos evidenciaron que las estrategias que más ayudaron al estudiantado a mejorar el rendimiento académico, así como la autoeficacia ante situaciones estresantes, fueron las estrategias de afrontamiento, como la música terapia, la relajación muscular y el programa de meditación mindfulness ²⁸. Ahora bien, el afrontamiento se basa en la elaboración de planes, ejecución de tareas y la reducción del estrés basada en la atención plena. Dicha investigación brindó los recursos informativos que permitieron centrar acciones encaminadas a la promoción de la salud mental, lo cual optimizó el cumplimiento de las responsabilidades académicas de las personas estudiantes. Además, se recomendó firmemente la elaboración de investigaciones sobre la efectividad que poseen las intervenciones para reducir el estrés en los y las estudiantes universitarios.

En el año 2020, Aldana et al ²⁹ desarrollaron la investigación correlacional denominada **“Estrés Académico y Trabajo de Grado en Licenciatura en Educación”**, su objetivo era determinar el impacto del estrés académico durante el desarrollo del trabajo de grado para optar por la licenciatura en Educación; entre los hallazgos, se concluyó que el estrés impacta a un 75% de 167 personas estudiantes del décimo semestre de educación de la Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda de la ciudad de Coro, debido al nivel de demanda requerido en la educación universitaria, aspecto negativo que influye en el proceso de formación. La

investigación reafirma la necesidad de incorporar programas que refuercen estrategias de manejo y afrontamiento del estrés que propicien la disminución del impacto que tiene el proceso de conclusión de estudios de grado ²⁹.

En el año 2019, Andrade et al ³⁰ diseñaron la investigación cuantitativa descriptiva-correlacional denominada **“Relación entre habilidades para la vida y riesgos vitales en escolarizados de la ciudad de Armenia”**. Este estudio identificó la relación entre las habilidades para la vida y los factores de riesgo de las personas de una institución educativa pública. En este, se explicitó que habilidades como el manejo de sentimientos y emociones permiten que las personas se expresen asertivamente, lo cual influiría positivamente en la toma de decisiones, ante las situaciones que generan estrés, presión o tensiones ³⁰.

En el año 2018, Grima ³¹ desarrolló el estudio cuasiexperimental controlado denominado **“Impacto de un programa de promoción del autocontrol en personas estudiantes de enfermería”**. El objetivo consistió en describir y fomentar el autocontrol por medio de un programa de promoción de la salud mental positiva en personas estudiantes de la Escuela Universitaria de Enfermería de Vitoria-Gasteiz. Para ello, se partió de un análisis que involucró a 72 personas, de los cuales un 56% presentaron problemas de ansiedad o depresión ³¹. Tras la aplicación de la intervención, específicamente en cuatro de los seis factores de salud mental positiva y en cada una de las determinaciones, se han encontrado puntuaciones medias entre 1,1 y 2 ³¹; esto reflejó una buena salud mental positiva y una mejoría en las habilidades de relaciones interpersonales. Cabe añadir que esta intervención se basó en el

principio fundamental de un equilibrio emocional adecuado para el manejo del estrés frente a las demandas.

En el año 2017, Adame ³² desarrolló la investigación denominada **“Intervención de Enfermería con enfoque cognitivo conductual en el estrés de estudiantes universitarios”** dirigida a personas estudiantes en la Universidad de Guanajuato. El objetivo primordial fue la disminución del estrés por medio de intervenciones con técnica cognitivo conductual. Un hallazgo importante es la disminución del estrés percibido, antes de la intervención un 6.7% expresó deseos de abandonar el estudio académico y el 93.3% no tenía deseos de deserción; posterior a la intervención el 100% de los participantes mencionaron no tener deseos de desertar ³². Entre las estrategias implementadas destacaron las sesiones programadas en las cuales se aplicaba la retroalimentación biológica con la práctica de la respiración diafragmática. Se concluyó que el enfoque cognitivo conductual es parte de una intervención eficaz con resultados positivos, ya que, previo a la implementación, al menos 11 de 15 personas estudiantes que participaron presentaban niveles elevados de estrés y posterior a ello solo 3 presentaron estrés significativo.

En la investigación se enfatiza en el afrontamiento ineficaz de la carga como un precursor de consecuencias a la salud física y mental, directamente en las emociones, la afectividad y la conducta. Asimismo, podría verse implicada la salud social, recordando como triada esencial el equilibrio entre el aspecto físico, psicológico y social. La investigación concluye con la necesidad de incorporar programas que refuercen estrategias de apoyo y de afrontamiento que propicien minimizar la problemática en el proceso de conclusión de estudios de grado ³².

1.3.2 Nacionales

En el 2022, Montero ³³ desarrolló la investigación denominada **“Capacidad de afrontamiento y adaptación en un grupo de estudiantes de enfermería de la Universidad de Costa Rica, en tiempos de COVID-19. Un análisis desde el Modelo de Adaptación de Callista Roy”** con el objetivo de determinar el afrontamiento y adaptación en un grupo de 51 estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de Costa Rica, durante la pandemia COVID-19, haciendo uso del Modelo Conceptual de Adaptación de Callista Roy ³³. El programa se fundamentó en investigar, desde un diseño cuantitativo descriptivo con alcance exploratorio, los estilos y estrategias de afrontamiento adaptativo que poseía el grupo de estudiantes.

Entre los principales hallazgos en torno al afrontamiento y la adaptación se encontró, primero, características positivas de las estrategias y aptitudes para la solución de problemas y regulación de emociones en un 90% de los y las 51 estudiantes del grupo participante, por lo cual demostró un adecuado proceso de afrontamiento y adaptación. Segundo, un 76% del grupo participante destacó por su habilidad de no permitir la influencia de estímulos negativos, lo que demuestra capacidad de afrontamiento y adaptación. Por último, la regulación de las emociones demostró ser un punto de mejora, dado que un 67% del grupo participante se caracterizó por presentar comportamientos de preocupación y fijación de pensamientos ³³.

En conclusión, se identificó un estilo de afrontamiento centrado en la solución de problemas, el cual se caracterizó por pensamientos y razonamiento distintivo. Se

mostraron puntos de mejora en las reacciones físicas y focalizadas, que se vinculan con el manejo de las emociones desde un punto de vista conductual, ya que en el grupo participante se mostró preocupación, estrés o dificultad para identificar el verdadero problema ³³. Por consiguiente, de modo general el grupo demostró una alta capacidad de afrontamiento y adaptación a un nuevo estilo de vida adaptado a la realidad establecida por la pandemia.

En el año 2021 Muñoz et al ³⁴ diseñaron un estudio denominado **“Programa virtual de Enfermería para el fomento de estrategias de autocuidado que mejoren el afrontamiento del estrés en las personas trabajadoras del Centro de Investigación y Capacitación en Administración Pública (CICAP) de la Universidad de Costa Rica, Sede Rodrigo Facio”**. El objetivo fue desarrollar un programa virtual de Enfermería para fomentar estrategias de autocuidado que mejoren el afrontamiento del estrés en las personas empleadas del CICAP.

Mediante una metodología sistemática se desarrolló sesiones de taller de manera virtual, para promocionar la salud, prevenir y minimizar problemas. Los principales hallazgos del estudio consistieron en determinar las estrategias de afrontamiento menos utilizadas por las personas participantes, estas fueron la expresión emocional abierta, y la autofocalización, las cuales se trabajaron durante el desarrollo del programa ³⁴. El programa virtual concluyó que la relación interpersonal de ayuda se puede adaptar a las necesidades y el contexto, ya que se logró promover los hábitos de autocuidado y permitió fortalecer las estrategias de afrontamiento.

En el año 2020, Torres et al ³⁵ desarrollaron el programa denominad **“Factores Protectores y Estrategias de Afrontamiento para la Mejora del Bienestar de las**

y los Trabajadores de la Oficina de Servicios Generales de la Universidad de Costa Rica”, con el objetivo de potenciar en los trabajadores el desarrollo de factores protectores y estrategias de afrontamiento en el área laboral. Los principales hallazgos revelan los factores de riesgo de los trabajadores ante el estrés como las condiciones personales, las políticas y estilos de vida además de los riesgos ambientales en el trabajo ³⁵. Se realizó un plan integrado por programas, planes y proyectos que pueden ser implementados en diferentes plazos con el objetivo de aportar a la cultura organizacional laboral y proteger el bienestar de las personas trabajadoras. Estas mostraron aceptación a dicho plan al observar mejoría en la motivación y el bienestar, además se recomendó continuar implementando este plan en diferentes empresas para que se garantice un ambiente óptimo en el desarrollo laboral.

En el año 2020, Núñez et al ³⁶ diseñaron un estudio denominado **“Programa educativo de tele-enfermería para el fortalecimiento del afrontamiento del estrés desde la perspectiva de Nola Pender dirigido a trabajadores de una institución de enseñanza durante el año 2020”**, la Práctica Dirigida se basó en un proceso sistematizado del Proceso de Enfermería guiado por el Modelo de Promoción de la Salud de Pender. El objetivo general fue desarrollar un programa educativo para el fortalecimiento del manejo del estrés mediante técnicas de promoción de la salud dirigido a trabajadores de una institución de enseñanza en el mismo año.

Este programa abordó la temática de salud mental por medio de talleres bajo la modalidad virtual, se utilizó todas las etapas del PE para la identificación y el diseño de los contenidos más importantes a reforzar. Entre los principales hallazgos se encuentra que el 35% de las 108 personas participantes señalan que su principal

generador de estrés son el cansancio y la irritabilidad, aunque entre otras causas están la demanda de producción, preparación y expectativas laborales; además de las relaciones entre los trabajadores. Otro importante dato es que hasta un 61.4% de las personas participantes consideran que su salud física se ha afectado por el estrés ³⁶. En ese sentido, el programa permitió establecer un espacio agradable para brindar conocimientos teóricos y reforzar la práctica de estrategias de afrontamiento y manejo del estrés existente, a partir de la implementación de programas que involucraban el contacto humano.

En el 2019, Marín et al ³⁷ desarrollaron el **“Programa de enfermería en salud laboral para la promoción de condiciones psicosociales saludables con relación a la carga mental en las personas trabajadoras de la unidad de adquisiciones de la oficina de suministros de la Universidad de Costa Rica”** con el objetivo de intervenir en la salud laboral para la promoción de condiciones psicosociales saludables relacionadas a la carga mental ³⁷. El programa se fundamentó en responder al estrés laboral, con el fomento de prácticas en la organización laboral, el manejo del tiempo y descanso adecuado, entre otras prácticas de autocuidado, que eviten las consecuencias a la salud mental y física.

Entre sus principales hallazgos se presentaron los elementos que potencian las consecuencias negativas para las personas trabajadoras como la condición laboral, el tiempo limitado, la omisión de tiempos de alimentación, el temor por la salud propia a futuro, la dificultad en la toma de decisiones, las obligaciones y responsabilidades ³⁷. El programa logró cumplir su objetivo y evidenció la pertinencia de contar con recursos

informativos y educativos de intervención sobre los factores de riesgo psicosocial dirigidos a mitigar la carga mental y aumentar el autocuidado en el campo laboral.

En el año 2018, Noguera ³⁸ diseñó la **“Intervención de enfermería en salud mental desde la teoría de Betty Neuman, para el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento en relación al estrés laboral, dirigido a un grupo de personas trabajadoras de la empresa Hellmann”**, lo anterior con el objetivo de sistematizar las experiencias en una intervención para el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito laboral ³⁸. En esta línea, desde una perspectiva integradora, se comprende que las experiencias de salud están íntimamente relacionadas con el entorno social, político, cultural y económico. Esto facilita entender las estrategias con las que cuentan las y los individuos como herramienta de afrontamiento antes y después de las intervenciones, las cuales, tras fortalecer sus estrategias, expusieron una disminución sobre las manifestaciones del estrés y aumento en la utilización de estrategias de afrontamiento en los eventos que se presentan adversos y aquellos relacionados con la cotidianidad.

En el proceso se realizaron intervenciones de enfermería en salud mental dirigidas a la educación del afrontamiento en las emociones y el pensamiento, así como técnicas de relajación y estilos de vida saludable; se recalcó cómo los distintos elementos estresantes en las personas interactúan y condicionan conductas que orientan a la enfermedad ³⁸. Asimismo, se observó aceptación a los espacios de reflexión y meditación. Por ende, el uso del Proceso de Enfermería dirigido a la educación se muestra valioso ante el abordaje integral de las necesidades de fortalecimiento de las estrategias que poseen las y los individuos.

En conclusión, respecto a los antecedentes expuestos, se observa una ventana en cuanto a programas e intervenciones en la temática del fortalecimiento de estrategias del manejo del estrés en personas de la etapa de la adultez temprana, media y avanzada. Ahora bien, aunque se refleja una mayor incursión en el área laboral, el estudiantado universitario ha respondido de forma positiva en los programas que han participado.

Las investigaciones sobre la efectividad de las estrategias que actualmente practican las personas estudiantes permiten a futuras personas investigadoras analizar datos para estructurar los programas que se inician en esa dirección, de manera que cada experiencia de implementación sea mejor en calidad y asertividad en cuanto al logro de objetivos.

Por último, es importante recalcar como —desde el escenario nacional— se observa un esfuerzo por actuar en torno al fortalecimiento de estrategias de manejo del estrés en la población. No obstante, debido a la escasez de programas dirigidos a la población universitaria es necesario reforzar las investigaciones y el diseño de programas en miras de mejorar la promoción y prevención en este grupo poblacional. Por ello, esta PD se suma a los programas educativos dirigidos a personas estudiantes universitarios con el objetivo de fortalecer las estrategias de afrontamiento del estrés y generar mayor aporte desde la disciplina de enfermería a la promoción de la salud mental.

1.4 El problema y su importancia

El estrés está presente en todos los medios y ambientes de la cotidianidad, en este sentido, la dinámica en cuanto al fenómeno del estrés no puede considerarse como un proceso aislado del contexto de cada persona; por ello, a lo largo de acontecimientos históricos relevantes y aún en la actualidad el estrés sigue siendo objeto de estudio, en vista de su impacto positivo o negativo a nivel físico, psicológico, cognitivo y social en la población ³⁹. Es decir, a raíz de la presencia del fenómeno del estrés y la constancia con que se observa en el diario vivir, se muestra como una temática que requiere de atención, no solamente por su incidencia, sino también por los efectos en los diversos aspectos de la persona.

Ahora bien, hay que diferenciar entre el estrés y el distrés; según Ávila ³⁹, el distrés o estrés negativo es “aquel proceso de estrés que ocasiona un esfuerzo excesivo para el individuo, en relación con, la carga que está expuesto y el proceso se acompañará por un desorden a nivel fisiológico”. Por lo tanto, cuando la carga excede a la persona y este estado se prolonga en el tiempo sin respuestas efectivas ante ello, hay repercusiones contra la salud, la productividad en el área académica o profesional y en las relaciones sociales y familiares.

El distrés es un precursor de muchas enfermedades; entre estas afecciones están las cardiovasculares, neurológicas, osteomusculares, autoinmunes, ginecológicas, dermatológicas, trastornos nutricionales, emocionales o mentales, entre otros. También, se debe agregar que en Costa Rica los trastornos depresivos y los trastornos de ansiedad son los principales problemas en salud mental ^{40,41}.

Por su parte, el estrés es el proceso que lleva a cabo el cuerpo y el cerebro frente a las demandas del entorno que resulta en una reacción ⁴². Esta respuesta ante el estrés se relaciona con las estrategias, habilidades y recursos de afrontamiento —adaptativo o desadaptativo— de la persona, que favorece estados de resolución con efectos positivos o negativos para la vida ⁴³.

En general, la relación entre el estrés y las consecuencias en la salud mental y física justifica el priorizar la necesidad de intervención desde la educación en el uso de herramientas y la capacitación en el manejo de situaciones estresantes que puedan tener un impacto negativo en la salud mental.

Lo antes mencionado, confirma que actuar de forma directa en la problemática del manejo del estrés propicia un cambio de efectos negativos a positivos, específicamente, en cuanto a la prevención de las enfermedades antes mencionadas con alto impacto para la población. De hecho, prevenir enfermedades crónicas por medio de la educación en salud desde antes de su manifestación representa una mitigación del costo económico que significa el abordaje con tratamientos, las consecuencias en la salud y la complicación en intervenciones para el área de salud ⁴³.

Es evidente cómo la problemática del estrés se ha convertido en un fenómeno de investigación por personas expertas en temas de salud mental y diferentes áreas de estudio. La sociedad continúa aquejándose por los índices elevados de estrés. Asimismo, con más frecuencia se utiliza la palabra estrés para referirse a una enfermedad producto del estilo de vida actual, por tanto, esta problemática se muestra como una situación necesaria de abordar.

En tal sentido, desarrollar programas entorno al manejo del estrés adquiere relevancia social, institucional y por ende educacional, especialmente para la disciplina de enfermería. Como respuesta a ello, se desarrolla la presente PD con la temática de Programa educativo de Enfermería para el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento y manejo del estrés en el estudiantado universitario, unidad PRECID de la Escuela de Enfermería, Universidad de Costa Rica en el año 2022. Lo anterior, con el objetivo de fortalecer las estrategias para el manejo del estrés a partir de actividades interactivas como sesiones de taller y materiales de apoyo audiovisual. Específicamente, se desarrolló en la unidad PRECID de la universidad de Costa Rica Sede Rodrigo Facio en el periodo lectivo de enero-diciembre 2022.

1.4.1 Tema

Programa educativo de Enfermería para el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento y manejo del estrés en el estudiantado universitario, unidad PRECID de la Escuela de Enfermería, Universidad de Costa Rica en el año 2022.

1.4.2 Objetivo general

Desarrollar un programa educativo de Enfermería para el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento y manejo del estrés en el estudiantado universitario, junto a la unidad PRECID de la Escuela de Enfermería, en la Universidad de Costa Rica en el año 2022.

1.4.3 Objetivo específico

1. Identificar las necesidades educativas entorno a las estrategias de afrontamiento y manejo del estrés que posee el estudiantado universitario, en la Universidad de Costa Rica en el año 2022.
2. Crear un programa educativo de enfermería para el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento y manejo del estrés con base en las necesidades educativas detectadas en el estudiantado universitario, en la Universidad de Costa Rica en el año 2022.
3. Implementar el programa educativo de enfermería para el desarrollo de estrategias de afrontamiento y manejo del estrés en el estudiantado universitario, en la Universidad de Costa Rica en el año 2022.
4. Evaluar el programa educativo de enfermería para el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento y manejo del estrés en el estudiantado universitario, en la Universidad de Costa Rica en el año 2022.

Capítulo II

Marco Referencial

2. Marco Referencial

En este apartado se contemplan las temáticas necesarias para el desarrollo de la PD. Para ello, se realizó una búsqueda exhaustiva de los tópicos, subtópicos y conceptos más relevantes que sustentan el marco referencial desde fuentes confiables en el campo de la ciencia. Para comprender la temática, se aclaran términos que se abordan a lo largo del trabajo escrito y permiten al lector tener información para comprender el propósito del presente programa educativo. Además, busca animar al lector a crear un criterio propio de la problemática expuesta.

Al trabajar con la población en un ambiente universitario, el enfoque que se da a la PD se direcciona a conocer las necesidades propias del grupo en torno al estrés, por lo tanto, se aborda información general y aquella pertinente al desempeño correcto del Trabajo Final de Graduación. También, se hará uso de elementos teórico-conceptuales y enseñanzas del “Modelo de la adaptación” de Sor Callista Roy como punto de referencia para el análisis posterior de la temática del estrés en la población universitaria. Este modelo ofrece conocimientos sobre el proceso de adaptación ante situaciones estresantes que afrontan las personas, lo que aclara el comportamiento del ser humano ante el fenómeno del estrés.

Por último, el estrés está compuesto por dos enfoques: el psicosocial y el de orientación cognitiva. El primero hace referencia a respuestas ante el estrés con base en los factores externos, es decir, responde a los estímulos estresantes o situaciones que suceden en el entorno inmediato. El segundo es el enfoque con orientación cognitiva, se basa principalmente en el análisis mental que realiza la persona tomando

en cuenta aspectos internos de sí mismo ². Este trabajo toma en consideración el enfoque psicosocial.

A continuación, se abordará la temática del estrés, el aprendizaje en la persona adulta joven y el Modelo de la adaptación propuesta por Sor Callista Roy.

2.1 Estrés

El ser humano ha vivenciado el estrés desde el inicio de su existencia como un motor para la evolución y la supervivencia en el ecosistema; lo anterior, debido a que le permitió adaptarse a los cambios de su entorno que resultaron en la adaptación de la mente y cuerpo hasta la actualidad ⁴².

Según Gallego ⁴², el estrés es “aquella respuesta manifestada a nivel fisiológico, psicológico y conductual, al momento de buscar la adaptación frente a las demandas; que son el resultado de la condición individual, intralaboral y extralaboral única de cada persona”; por lo cual, el estrés genera una respuesta física y mental en el ser humano, en su intento de reaccionar y adaptarse ante los requerimientos de la vida.

Regueiro ⁴⁴, apoya la definición anterior resumiendo el estrés como “una reacción a nivel bioquímico del organismo, ante situaciones percibidas como una amenaza”. De ahí, se desprenden mecanismos de afrontamiento del estrés como respuesta natural; sin embargo, cuando esta respuesta ante el estrés natural excede las capacidades del individuo, se da una sobrecarga de tensión que tiene repercusiones para el organismo como lo son las enfermedades agudas y crónicas, o bien anomalías patológicas.

2.1.1 Tipos de estrés

Es innegable que el estrés tiene influencia en las personas, ya que esta es parte de la cotidianidad, incluso, es común escuchar el término estrés para referirse al sentimiento de tensión a nivel físico o emocional percibido por las personas. Ahora bien, entre los tipos de estrés destacan: **el estrés agudo, episódico y crónico**; cada uno presenta características únicas, síntomas y duración.

Primero, el **estrés agudo** es la forma más común, se presenta cuando se experimenta presión y exigencia por el pasado o el futuro cercano de momento. Por ejemplo: llegar tarde al trabajo debido a un retraso en el transporte público. Esto genera sobreexcitación, irritabilidad en combinación de emociones y tensión muscular ⁴⁵.

Segundo, el **estrés episódico** se presenta con más frecuencia, en este, se experimenta caos, crisis, descontrol y desorganización, lo cual a su vez genera agitación, hostilidad sin razón aparente, malestar, ansiedad y mucha tensión. También destacan los episodios de angustia, pensamientos pesimistas y preocupación incesante, lo cual favorece estados de ansiedad y depresión ⁴⁵. Ejemplos que comprueban lo que se afirma son: los episodios de estrés agudo en el trabajo cuando se convierten en una constante, en otras palabras, un tema de todos los días; incluso, el estrés se llega a experimentar tras terminada la jornada laboral.

Por último, el **estrés crónico** es generalmente agotador, desgastante y se prolonga por largos periodos de tiempo. Este tipo de estrés puede tener consecuencias severas sobre la salud mental y física; surge cuando las personas no encuentran una solución al estrés por sí mismos, lo cual provoca un estado constante tanto de presión y tensión como de desgaste e insatisfacción permanentes ⁴⁵. El estrés

crónico se vincula a la disfuncionalidad familiar y la precariedad, asimismo, afecta a personas con trabajos o carreras que no creen poder abandonar.

Ahora bien, el estrés también se divide en función del resultado que tenga en las personas ⁴⁵, sean positivos o sean negativos. En ese sentido, un resultado en condiciones agradables que la persona acepta y le impulsa a cumplir con las exigencias es una respuesta positiva, caso contrario es el estrés que tiene un resultado desagradable, se experimenta sufrimiento con la posibilidad de presentar consecuencias perjudiciales en la salud. A continuación, se definen los tipos de estrés según su respuesta: **eustrés y distrés**.

El eustrés es aquella respuesta ante factores estresores que se manifiesta dentro de los rangos adecuados tanto fisiológicos como psicológicos de la persona. Por consiguiente, el cuerpo y la psique consumen adecuadamente la energía de reacción con base en las capacidades de cada persona, de esta manera el individuo logra rendir ante la demanda ⁴⁵. En general, las personas interactúan con estímulos estresores y reconocen lo que genera el estrés, así, se prepara para responder ante ello en una o más ocasiones; así, el estrés, en esta forma, genera un estado de optimismo y bienestar que favorece la creatividad, imaginación e iniciativa de las personas.

Por el contrario, **el distrés** es una respuesta negativa o exagerada ante factores estresores, esta se sale de los parámetros fisiológicos y psicológicos adecuados. Esta energía no se consume e incapacita a la persona, de modo que esta no se desempeña bajo el ideal ⁴⁵. En síntesis, el distrés se entiende como el estado de estrés que genera un malestar y una respuesta desagradable en la persona y se acompaña de un

desequilibrio fisiológico. Esto favorece efectos secundarios a la persona en la salud física y mental, los cuales se basan en la intensidad y frecuencia del estímulo estresor.

En conclusión, definir los tipos de estrés genera un acercamiento a una correcta discriminación entre las dos manifestaciones; esto estimula el autoconocimiento ante estados de estrés, sean positivos o negativos. Así, en un escenario ideal, con la identificación adecuada del estímulo estresante, se favorece la regulación y correcto desempeño ante las circunstancias que involucran estrés. Y, según el tipo de estrés las personas pueden manifestar diversos efectos a nivel fisiológico y psicológico, ya que cada persona experimenta diferentemente los estímulos del entorno, así, la respuesta negativa o positiva dependerá de la subjetividad individual.

2.1.2 Fases del estrés

El estrés aparece de manera inesperada en situaciones de estrés agudo y esporádico como lo son un evento catastrófico o accidentes. El cuerpo está diseñado para detectar los periodos de estrés desde que aparecen las primeras señales de alerta hasta que regresa a su estado normal ⁴⁴; en ese transcurso de estrés, la persona pasa por tres etapas que son: **la reacción o alarma, la resistencia y el agotamiento.**

2.1.2.1 Fase de reacción o alarma

La fase de reacción o de alarma consiste en el primer aviso ante la presencia de un estímulo estresante. En esta, el organismo reacciona automáticamente con respuestas fisiológicas, lo cual lo prepara para la acción —sea para luchar o para escapar del estímulo estresante— ². Específicamente, se generan manifestaciones físicas como sequedad en la boca, pupilas dilatadas, sudoración, tensión muscular, taquicardia, aumento de frecuencia respiratoria, aumento de la tensión arterial, entre

otros ⁴⁴. Así, los cambios que experimenta el cuerpo advierten a la persona del estímulo, esta advertencia es temporal y disminuye cuando ha cumplido con su misión de preparar al individuo para reaccionar, en otras palabras, la persona pasa de un estado de reposo a un estado de alerta —vigilante ante la alarma—.

Por ejemplo, cuando a una persona empleada se le delega exceso de trabajo, esta procede a organizarse, de esa forma desarrolla sus responsabilidades como mejor le conviene hasta culminarlo; así, en un escenario ideal, la persona recibe el aviso del estímulo estresante, se organiza y potencia su desempeño ⁴⁴.

En ese sentido, la fase es de corta duración, ya que, cuando la persona se percata de las señales de estrés y lo afronta adecuadamente, la situación concluye en una respuesta positiva. Así, cuando el estresor desaparece el cuerpo vuelve a un estado normal. No obstante, si el factor estresante no desaparece y supera las capacidades de la persona pasaría a la fase de resistencia.

2.1.2.2 Fase de resistencia

Cuando se presenta un estado de alerta prolongado posterior a una reacción de alarma, aparece la etapa de resistencia. En esta fase, la persona busca adaptarse a las exigencias del estímulo estresante por medio de un equilibrio entre el organismo y el medio externo, de manera que logre resistir a la demanda ².

Dado que en esta etapa el cuerpo duplica su esfuerzo ante el estímulo que no desaparece y, aun así, las estrategias no bastan para recuperarse del estímulo estresante, aparecen los primeros síntomas y manifestaciones de estrés negativo ⁴⁴; lo anterior, se evidencia cuando una persona se limita a resistir el estrés, dado que las

estrategias que utiliza no le permiten adaptarse, esto disminuye el rendimiento de la persona progresivamente.

Ahora bien, cuando el individuo se vuelve consciente del límite de sus capacidades, se originan emociones y sentimientos negativos que resultan en frustración y sufrimiento ⁴⁴; en caso de que la persona tenga una óptima capacidad de resistencia, se mantendría en esta fase por largos periodos de tiempo hasta alcanzar una solución al estímulo estresante; por el contrario, si la resistencia continúa disminuyendo, pasaría a la fase de agotamiento.

2.1.2.3 Fase de agotamiento

Previo a esta última fase de agotamiento, la persona ya ha atravesado un periodo de exposición a un estímulo estresante significativo; incluso, ha invertido sus estrategias, capacidades y energía para intentar afrontar la situación, no obstante, la demanda de los estímulos estresantes supera la respuesta de adaptación ^{2,44}.

Posteriormente, esta fase de agotamiento representa el estadio final de estrés, se caracteriza por la presencia de posibles alteraciones psicosomáticas como la fatiga, ansiedad y depresión. Este desequilibrio entre la mente y el cuerpo se acompaña de cansancio —el cual no se recupera pese al sueño nocturno—, nervios, irritación y tensión; estas manifestaciones pueden aparecer aisladas o al mismo tiempo ^{2,44}.

Como resultado de sobrellevar procesos de estrés prolongado, el peso emocional se traduce en síntomas y manifestaciones físicas. Incluso, el estado de angustia llega a aparecer en momentos de la cotidianidad, en los cuales no solía experimentar el estrés. Vinculado a lo anterior, ante un estado de ansiedad o

depresión, la persona pierde el placer sobre las actividades de interés que en algún momento disfrutaba debido a la sobrecarga y agotamiento ⁴⁴.

2.1.3 Causas del estrés

Las causas del estrés dependen de la perspectiva, el análisis e interpretación que el individuo hace respecto al estímulo que recibe. Sumado a esto, las exigencias de la cotidianidad requieren de respuestas que necesitan energía física y psicológica; por ende, si la demanda excede la capacidad individual de respuesta, el estímulo se convierte en un estresor ².

Un estresor es un estímulo que se identifica subjetivamente como un peligro para la integridad y, como resultado, esta amenaza se convierte en un estado de estrés en la persona ^{46,47}; en realidad, cualquier estímulo del entorno que active una respuesta y cambie el estado de reposo a un estado de alerta es un estresor.

Un estresor puede ser interno o externo dependiendo de dónde se origine. El estresor externo incluye todos los estímulos que se reciben del ambiente laboral, académico o social y el estresor interno involucra al propio organismo, como lo es el pensamiento y la personalidad ⁴⁷. Los estímulos estresantes internos y externos se pueden clasificar en físicos, psicológicos y psicosociales.

Tabla 1. *Definición de estresores según la clasificación.*

Clasificación	Definición
Estresor físico	Un estresor físico genera una alteración, consecuencia o afectación para el cuerpo, es decir, todo lo que involucre un cambio en el funcionamiento usual del cuerpo de cada persona ⁴⁷ . El desequilibrio se da porque el cuerpo requiere de más energía para llevar a cabo ese esfuerzo; como lo serían correr y nadar o cambios de temperatura (calor, frío), climáticas (una tormenta, una ola de calor) y corporales (enfermedad).

Estresor psicológico	Un estresor psicológico es cualquier estímulo que desafíe los procesos mentales. El impacto que estos tengan sobre la psique se considera totalmente subjetivos. Por ejemplo: la lectura, juegos de mesa, tareas académicas, entre otras actividades que aumentan el esfuerzo cognitivo usual ⁴⁷ .
Estresor psicosocial	Un estresor psicosocial es un estímulo que modifica la conducta de la persona. En este, se incluyen los procesos de pensamiento y las relaciones sociales. Por ejemplo, los cambios en las situaciones de la convivencia familiar, laboral y académica ⁴⁷ .

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

La reacción frente los diferentes estímulos estresantes antes mencionados dependen de la intensidad, la duración y las veces en que la persona se enfrenta al elemento estresor ⁴⁵. Entonces, para que un estímulo sea percibido como agradable o desagradable, la propia visión del entorno es relevante, incluso, considera factores como el aprendizaje y el contexto de cada individuo. Así, una situación puede ser estresante para una persona, pero no para otras porque el estímulo estresor se vincula al significado que cada individuo le otorga. En resumen, toda situación que una persona perciba como una amenaza o bien exceda sus habilidades, capacidades y recursos existentes se convierte en un elemento causante de distrés.

2.1.4 Respuestas ante el estrés

Entre los procesos que lleva a cabo el cuerpo está el estrés, el cual es el principal responsable del desempeño adecuado frente a las exigencias; específicamente, el estrés genera un ajuste en el organismo ante lo que sucede alrededor de las personas ⁴². Esa es la razón principal por la cual no es posible evadir los estados de estrés.

Ahora bien, dentro de las respuestas al estrés se encuentra: la parte fisiológica del cuerpo humano y las respuestas humanas de la conducta ⁴². La primera señala

que el estrés genera alteraciones que surgen a nivel fisiológico; la segunda señala los cambios en el comportamiento a nivel mental, emocional y conductual.

2.1.4.1 Respuesta fisiológica

El organismo del ser humano, en un estado ideal, está diseñado para mantener parámetros básicos en reposo de manera cotidiana, sin embargo, cuando es estimulado por amenazas del entorno puede cambiar ese estado de descanso por uno de actividad en el cuerpo, de esta manera, reacciona y salvaguarda su integridad.

Específicamente, la respuesta fisiológica es la activación de funciones físicas naturales del ser humano ante determinadas situaciones, en las cuales se incluyen los procesos de los diferentes sistemas del cuerpo como respirar, comer y moverse ⁴². Ahora bien, para dar una respuesta fisiológica adecuada el cuerpo activa una de las dos vías existentes en el organismo que responde al estímulo amenazante, lo cual, cambia la homeostasia del cuerpo ^{42,47}.

Estas vías son divisiones principales del Sistema Nervioso Autónomo (SNA), el cual funciona de manera independiente y regula procesos corporales internos. Estas divisiones son la vía del Sistema Nervioso Simpático (SNS) y la vía del Sistema Nervioso Parasimpático (SNP). El primero responde ante un estímulo estresante o amenazante y el segundo controla funciones del cuerpo en situaciones ordinarias, por lo que está destinado a proporcionar una respuesta de relajación. En general, dependiendo de cómo el individuo identifique los estímulos en el entorno, el cerebro generará una respuesta ^{48, 49}.

El SNS se activa e inicia una respuesta de lucha o huida cuando percibe estímulos de estrés, esto resulta en la liberación de sustancias como la adrenalina y

noradrenalina por parte de las glándulas suprarrenales. Algunos efectos que se han observado por la liberación de estas sustancias son: el aumento de la frecuencia respiratoria y aceleración en los latidos del corazón; por ende, la sangre circula con mayor velocidad y más oxigenada; así, se incrementa la glucosa en sangre, la sudoración, el estado de alerta y se dilatan las pupilas ^{49, 50}.

Estos cambios en el organismo pueden presentarse cuando se está huyendo de una casa en llamas para sobrevivir del peligro inminente o cuando se expone en público, nótese que la segunda situación no representa un peligro para la vida, no obstante, la percepción subjetiva genera una reacción ante el estímulo ⁵⁰. A continuación, se mencionan las manifestaciones más importantes ante una respuesta fisiológica del estrés, que cabe aclarar como la intensidad de las señales de estrés puede variar, puesto que dependen de la energía de reacción, la intensidad de los estímulos y las estrategias de afrontamiento de las personas.

Tabla 2. *Consecuencias fisiológicas ante el estrés según el sistema del cuerpo humano.*

Sistema del cuerpo	Respuesta fisiológica
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Endocrino 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Elevación de glucosa, leucocitos, hematíes y plaquetas en sangre.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cardiovascular 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aumento de la frecuencia cardíaca, incremento de la fuerza de contracción del músculo cardíaco y de la respiración. ▪ Mayor dilatación de los vasos coronarios y de los músculos esqueléticos. ▪ Mayor constricción de vasos del resto de los órganos digestivos, del riñón, del bazo entre otros.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Digestivo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Relajación de la vejiga, contracción del recto.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Otros 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dilatación de las pupilas, aumento y persistencia de la sudoración⁴⁰.

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

Por su parte, la activación del eje endocrino hipotalámico – hipofisiario–suprarrenal produce la liberación de la hormona adrenocorticotropa (ACTH), esta controla la producción de la hormona cortisol en las glándulas suprarrenales, la cual, además, se ha encontrado en individuos afectados por estímulos amenazantes, esta hormona puede subir y bajar sus niveles en el cuerpo en respuesta a los estímulos del entorno ⁵¹. De hecho, el cuerpo utiliza este mecanismo, además de, la activación del Sistema Nervioso Simpático para defenderse; por ello, se pone en guardia y surge el instinto de lucha o huida.

La liberación de cortisol juega un papel importante en la respuesta ante el estrés, ya que tiene un efecto sustancial en casi todo el cuerpo cuando este se estimula por el entorno y se le demanda rendir ante ello ⁵¹. De hecho, esta hormona es conocida como la hormona del estrés, dado que los niveles de cortisol aumentan de manera espontánea en el cuerpo cuando se percibe un estímulo estresante, cuando finaliza el estímulo estresante los niveles empiezan a bajar y el cuerpo entra en su estado de reposo paulatinamente ⁵¹.

No obstante, cuando los estímulos de estrés se mantienen por largos periodos, el cuerpo continúa liberando cortisol; esos niveles elevados de la hormona no permiten que el cuerpo regrese a su estado normal, es decir, la persona se mantiene alerta, vigilante y la reacción de pelear o huir sigue activa ⁵¹. Este estado hiperactivo permanente es lo que causa problemas al cuerpo, ya que las funciones y los procesos fisiológicos se alteran, lo cual afecta directamente a la salud.

Finalmente, una producción exagerada de cortisol puede causar enfermedades agudas y crónicas, ya que el cuerpo necesita de rangos adecuados de cortisol en la sangre para mantener un equilibrio adecuado ⁵¹.

2.1.4.2 Respuesta humana al estrés

Frente al estrés, las personas pueden presentar respuestas que se reflejan en su conducta, a esto, se le conoce como respuesta humana e involucra todos los cambios que se generan en el comportamiento por la sensación de estrés. Asimismo, la respuesta humana es la forma de responder, por ello, se incluyen percepciones, creencias y conductas que pueden mejorar o perjudicar la salud ⁵². Así, ante los episodios de estrés y el sentimiento de tensión física o emocional, las personas experimentan tres tipos de respuesta: **cognitiva, conductual y emotiva**.

En primer lugar, se describen las **respuestas cognitivas** ante el estrés, la cognición es la forma en la que se adquiere conocimiento del entorno, se compone de procesos que permiten a las personas recibir, procesar y gestionar la información. De ahí se generan respuestas que se manifiestan en los pensamientos e ideas cuando se está bajo estados de estrés. Ante el estrés la parte cognitiva se caracteriza por manifestar una pérdida de la atención y, por ende, no hay concentración en el momento presente ^{2,45}. Cabe aclarar que, al inicio del periodo de estrés, el individuo puede estar alerta, percibir de mejor manera y razonar, pero cuando el estrés sobrepasa su límite se da un declive de estas habilidades^{2,45}. Por consiguiente, una alteración en los procesos cognitivos genera respuestas que dificultan el procesamiento de la información e interacción deficiente con el medio.

En segundo lugar, la **respuesta conductual** ante el estrés incluye toda acción que una persona ejecuta ante determinada situación; en relación a la respuesta conductual, se toman en cuenta aquellas actitudes y comportamientos involucrados en la respuesta frente estrés. Entre las características presentes están la pérdida de la motivación en realizar aquellas actividades de interés como pasatiempos y recreación ^{2,45,53}. Inclusive podría manifestarse un ausentismo laboral o bien deserción escolar, lo que aporta sentimiento de fracaso en un escenario de difícil manejo ^{2,45,53}. Cabe la posibilidad de, que las personas adopten comportamientos extraños que no solían presentar, por ejemplo, los tics; también, podría dificultarse la expresión del lenguaje en público, presentar bloqueo mental, preocupación, temor ansiedad, y que por consiguiente su estado pueda escalar a la agresividad ^{2,45}.

Se entiende, que la conducta es un aspecto de la persona con una alta probabilidad de verse afectado, entre los problemas se destaca el deterioro de la socialización, dado que, se alteran algunas de las habilidades de comunicación e interacción humana, así mismo, la persona estresada podría transferir sus propias responsabilidades a los otros, de ahí que se perjudique el ámbito educativo y laboral.

En tercer lugar, la **respuesta emotiva** ante el estrés destaca por la estrecha relación de las emociones con el ser humano, son propias e inherentes a cada persona y desempeñan un papel fundamental; estas pueden ser positivas o negativas y contribuyen en el estado mental. Incluso, las personas pueden pensar en el desarrollo de posibles enfermedades que realmente no están presentes; de hecho, cuando se presentan estímulos de estrés, es posible experimentar un impedimento para relajar el cuerpo y regular las emociones ^{2,45}.

Incluso, pueden aparecer rasgos de la personalidad negativos que no necesariamente eran parte de la persona como la impaciencia, la intolerancia, el pesimismo, el autoritarismo y la apatía ^{2,45}. Así, después de periodos de estrés excesivos y emociones negativas, los individuos pueden experimentar desánimo, lo que suele desembocar en una disminución respecto a los deseos de vivir. En resumen, las emociones no reguladas y el estado mental de la persona generan pensamientos negativos continuos que se manifiestan como angustia, posible ansiedad y preocupación generalizada.

2.1.4.3 Signos y síntomas de alarma ante el estrés

Estas manifestaciones son el resultado de las respuestas fisiológicas y humanas en la persona cuando percibe estados de estrés. Un agente estresante agudo muy intenso, repetitivo o crónico, puede dar lugar a una decadencia ante el estrés percibido, lo que provoca diferentes signos y síntomas de alarma ante la presencia de estrés.

Tabla 3. *Manifestaciones relacionadas a la respuesta fisiológica y humana frente al estrés.*

Respuesta fisiológica	Respuesta humana
Insomnio y dificultad para conciliar el sueño.	Fatiga o cansancio que no cesa, consumo de sustancias psicoactivas o tóxicos, uso desmedido de medicamentos.
Exceso o falta de apetito.	Alimentación excesiva o disminuida.
Incremento de la temperatura corporal.	Irritabilidad emocional, sentimental o mal humor.
Sed, sequedad de la boca y la garganta.	Aclararse la garganta o repetición de palabras, tics nerviosos como parpadear.
Zonas de la piel rojas, dolorosas e irritadas que pican.	Declive del autoconcepto, autoimagen o autoestima, sensación de fracaso en una o más áreas.

Habitual dolor de cabeza, muscular o visceral.	Impulsividad, agresividad y susceptibilidad a sufrir accidentes.
Malestar gastrointestinal esto incluye diarrea o indigestión.	Pánico, déficit de concentración y memoria, aparición de miedos, fobias.
Disfunción sexual y disminución de la libido.	Disfunción laboral, académica y social.

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

Estos posibles signos y síntomas físicos se manifiestan ante el estrés^{40,49}, los cuales pueden aparecer uno o varios a la vez. Por ello, las personas deben ser capaces de reconocerlos y asociarlos al estrés; a su vez, es recomendable que identifiquen la manera en que se manifiesta el estrés a nivel físico y conductual, para que así se detecten las situaciones que provocan estrés y su duración en el tiempo.

2.1.5 Efectos del estrés en la salud

La salud consiste en “el completo estado de bienestar físico mental y social; y, no solamente la ausencia de afecciones o dolencias”^{54,55}. Este completo estado está representado por un sentido de seguridad, la satisfacción plena, la armonía, el equilibrio, la regularidad, la autonomía y la adaptación ante circunstancias, lo cual permite a las personas gozar de un bien general⁵⁵.

Por el contrario, el término enfermedad se sustenta de la noción popular de las comunidades como las experiencias del “dolor, el temor, la frustración, el malestar, la fatiga, la desarmonía, el desequilibrio, el pecado, la maldición, el castigo, la irregularidad, la anormalidad, la desadaptación y la dependencia”^{54,55}; en resumen, la enfermedad es un desequilibrio y se opone a lo que sería un funcionamiento óptimo del cuerpo y la mente de la persona.

Ahora bien, los estados de estrés incrementan las posibilidades de que el proceso desequilibrado favorezca el inicio de enfermedades, ya que alteran la función

fisiológica de manera aguda o crónica cuando se mantiene en el tiempo. El impacto del estrés para la salud puede ser leve o grave a nivel físico y mental.

Entre las enfermedades más significativas para el grupo de la persona joven destaca las enfermedades cardiovasculares y los trastornos mentales ⁴⁰. Si embargo, en la tabla 4 se añaden y ejemplifican otras enfermedades asociadas al estrés.

Tabla 4. *Enfermedades asociadas al estrés según el sistema del cuerpo afectado.*

Sistema del cuerpo humano	Patología asociada
Cardiovasculares	Cardiopatía isquémica, hipertensión arterial y arritmias.
Mentales	Depresión, ansiedad, delirios, alucinaciones, convulsiones y trastornos.
Neurológicas	Cefaleas tensionales, migrañas e insomnio.
Enfermedades autoinmunes	Diabetes mellitus tipo I, colitis ulcerosa y artritis reumatoide.
Digestivas	Úlceras, enfermedad inflamatoria intestinal y colon irritable.
Ginecológicas	Disfunción eréctil, amenorrea y anorgasmia.
Dermatológicas	Reacciones alérgicas y dermatitis.
Trastornos nutricionales	Bulimia y anorexia.
Osteomusculares	Contracturas, artralgiyas y fibromialgia.

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

A continuación, se desarrollarán aspectos puntuales de la enfermedad cardiovascular y mental, lo anterior debido a que estas son parte del grupo de afecciones a la salud relacionadas con el estrés; a su vez, estas enfermedades presentan una incidencia en la población costarricense abalada por datos del INEC ^{12,14}.

2.1.5.1 Enfermedad Cardiovascular

El estrés como proceso fisiológico y bioquímico es considerado como un detonante de una cantidad significativa de afecciones del corazón. Un hallazgo importante en cuanto al estrés y el corazón es el incremento de la hormona cortisol en el organismo. El estrés, fuerza al corazón a trabajar más rápida e intensamente, la respuesta simpática aumentada se relaciona con alteraciones en la conducción eléctrica y, por ende, se asocia como una vulnerabilidad ante las arritmias ventriculares, las cuales concluyen en muerte súbita ^{40,45}. Por ejemplo, se ha establecido una noción de una mayor incidencia de muerte súbita entre las nueve y las once horas de la mañana; debido a que, en este lapso, las personas pasan de un estado de tranquilidad a un estado de alerta constante ⁴⁰.

Cabe mencionar que ante todo el trabajo y sobreesfuerzo del corazón bajo estrés, las arterias coronarias deben generar mayor aporte energético al músculo cardíaco; también, la sangre se espesa, las arterias pierden elasticidad y, como resultado, se acumulan con facilidad sustancias dañinas en las paredes. Lo anterior, dificulta la circulación en todo el cuerpo, tanto la eyección arterial como el retorno venoso. Al mismo tiempo que el proceso de la fibrinólisis pierde efectividad, dejando desprotegido el sistema cardiovascular ante una posible obstrucción o trombosis de la placa aterosclerótica ⁴⁰.

Respecto a las enfermedades cardiovasculares vinculadas al estrés destacan: el accidente cerebrovascular (ictus) y la isquemia miocárdica, específicamente, la angina de pecho y el infarto sintomático o asintomático; por su parte, respecto a las enfermedades propias del sistema circulatorio destacan la hipertensión arterial y

arritmias malignas ⁴⁰. Por ello, el estrés es un factor de riesgo a padecer afecciones del sistema cardiovascular al permanecer bajo estados prolongados de estrés.

Específicamente, la cardiopatía isquémica (CI) del corazón es la enfermedad de mayor mortalidad y discapacidad en todo el mundo. De hecho, en Costa Rica las muertes causadas por enfermedades cardiovasculares representan números significativos y es la principal causa de muerte, superado únicamente por las enfermedades transmisibles ⁵⁶.

En conclusión, el estrés significativo representa un riesgo para el correcto funcionamiento del corazón, lo que puede estimular alteraciones y enfermedad crónica cardíaca. Además de la enfermedad física, el estrés negativo también afecta la salud mental de las personas, estas afecciones se manifiestan en enfermedad o trastorno mental.

2.1.5.2 Trastorno mental

Las enfermedades mentales impactan el pensamiento, los sentimientos el estado de ánimo y la conducta ⁵⁷. De hecho, existe una relación entre el estrés significativo y el posible desarrollo de trastornos mentales como lo es una discapacidad de origen social, laboral o de otras actividades importantes para el individuo. Según lo informa la Organización Mundial de la Salud ⁵⁸ los trastornos mentales están en aumento en todo el mundo. Entre 1990 y 2013, el número de personas con depresión o ansiedad aumentó cerca del 50%, pasando de 416 a 615 millones, cerca de un 10% de la población mundial afectada, lo cual representó un 30% de la carga mundial de enfermedad no mortal ⁵⁸. Estos datos reflejan un aumento

exponencial respecto a la afectación en la salud mental y la incidencia de esta en la población.

A propósito de las afectaciones de la salud mental se puede hablar de la relación que presenta la **depresión, la ansiedad** y el estrés. Los términos depresión y ansiedad se definen diferente, pero, en la práctica clínica e investigaciones, se expone cómo ambos se superponen e interrelacionan; de hecho, la depresión, la ansiedad y el estrés pueden manifestarse al mismo tiempo ante condiciones favorables que los activan ⁵⁹.

Por un lado, un estadio de **ansiedad** adecuado ayuda al individuo a adaptarse y le posibilita ajustarse a lo que está sucediendo en su entorno; por el contrario, la ansiedad patológica mantiene a la persona activa y alerta más del tiempo requerido ⁴⁵. Cuando la ansiedad se expresa de manera desproporcionada, afecta tanto a nivel social como personal, lo cual ocasiona un estado incapacitante con una conducta y sentimientos no deseados.

Por otro lado, la **depresión** patológica se vincula a la acumulación prolongada de estrés; un cuadro de depresión puede disminuir el interés de las personas en realizar actividades de la vida diaria que solían cumplir sin problema alguno debido a que experimenta tristeza profunda, falta de apetito, poca energía y, por ende, limita la capacidad física anímica de respuesta al entorno ⁴⁵. El estado depresivo puede afectar en gran medida el desempeño de una persona y tener consecuencias totalmente incapacitantes, ya que puede presentar todos los síntomas propios del trastorno más un estado de estrés permanente por largos periodos de tiempo, lo cual puede desencadenar un perjuicio potencial contra la salud.

2.1.6 Factores implicados en el proceso de estrés

Cualquier ser vivo está diseñado para experimentar estados de estrés, sin embargo, la vulnerabilidad ante el estrés puede variar, ya que no todas las personas están propensas a vivenciar el estrés con la misma frecuencia e intensidad ⁶⁰. En ese sentido, existen situaciones que favorecen o dificultan los estados de estrés; lo anterior, se denominan factores de riesgo y factores protectores asociados al estrés. A continuación, se mencionarán los factores protectores y de riesgo más frecuentes que se asocian al estrés.

2.1.6.1 Factores protectores en el estrés

Un factor de protección —dentro del contexto del estrés— es aquel elemento u acción que tiene la función de disminuir la probabilidad de un resultado dañino; los factores son innatos o adquiridos y previenen en cierta medida el estrés ⁶⁰. Es decir, son parte de la persona —por la naturaleza de su ser— o son aprendidos. Seguidamente se mencionan tres factores protectores que podrían estar presentes ante procesos de estrés: **personalidad resiliente, autocontrol y apoyo social**.

Primero, la **personalidad resiliente** como factor protector. La resiliencia es la actitud que adopta una persona frente al entorno que experimenta, le confiere la capacidad y habilidad individual para amortiguar el efecto de las condiciones sociales, ambientales y económicas adversas sobre la vida ^{42,61}; es decir, la resiliencia tiene la facultad de proteger a la integridad y aumentar la resistencia ante situaciones estresantes que superan las capacidades de las personas.

Este factor le permite a la persona participar de forma activa y comprometida en la respuesta ante los estímulos del entorno. De hecho, las personas que ejercitan

la inteligencia emocional tienen mayor capacidad para resistir, superarse, fortalecerse y confiar plenamente en lo que hacen ⁴². Así, la resiliencia junto las emociones, son un punto de partida que favorece la capacidad de la persona para adaptarse adecuadamente a las nuevas circunstancias.

El segundo factor protector es el **autocontrol** que es parte de los factores psicológicos. El autocontrol es la habilidad de percepción del individuo de su comportamiento bajo su propio control o bien, así, detecta si su conducta está determinada por otras personas o elementos. La capacidad de ejercer el autocontrol ayuda a modular el comportamiento y la adaptación biológica; permite restablecer los parámetros fisiológicos adecuados; y disminuye la afectación en la salud provocada por el estrés, tanto a corto como a mediano y largo plazo ^{61,62}.

Entonces, tener el sentido de control es parte de la interacción entre el estímulo estresante y la respuesta que da el cuerpo, lo que permite a la persona entender y manejar su comportamiento como respuesta frente al estrés. Controlar los impulsos de manera voluntaria bajo estados de estrés negativo favorece la capacidad de modificar dicha fase negativa, a una fase positiva de eustrés, sin embargo, esta habilidad requiere de la toma de decisión, voluntad y práctica.

Por último, el factor protector del **apoyo social**, en este, las redes de apoyo son las fuentes internas y externas de soporte afectivo, psicológico y de servicio disponibles a los cuales una persona puede acudir ⁶¹. Contar con redes de apoyo saludables entre familiares, amistades, compañeros de trabajo, estudio y de la comunidad permiten que las personas se sientan parte de algo significativo para sí mismas, esto favorece emociones y sentimientos positivos. Además, el sentido de

pertenencia estimula patrones, comportamientos y hábitos de vida más saludables, ya que, en la observación y el acompañamiento, se generan un efecto espejo de las conductas, fomentándolas ⁶¹.

Así, al reconocer fuentes de apoyo y acudir a estas en circunstancias de estrés, las personas son favorecidas ya que experimentan un menor nivel de estrés. Este conjunto de relaciones del individuo con el entorno social incrementa el estado de funcionalidad y respuesta adecuada ante el estrés; asimismo, las personas que se sienten apoyadas adoptan hábitos, estrategias y buscan soluciones con mayor frecuencia.

En síntesis, estos factores protectores cumplen su función ante el estrés y minimizan los efectos perjudiciales que pueden surgir ante una crisis. Ahora bien, contrario a los factores protectores, están los factores de riesgo que aumentan la vulnerabilidad de experimentar el estrés de forma más frecuente y con mayor intensidad.

2.1.6.2 Factores de riesgo en el estrés

Un factor de riesgo es cualquier característica, exposición o comportamiento de las personas que incrementen la probabilidad de sufrir una afección o lesión; estos factores pueden ser preexistente o bien aprendidos ⁶³. En otras palabras, incrementan el riesgo de vivenciar estrés y, en consecuencia, atentan contra la integridad de las personas. A continuación, se mencionan los **factores psicosociales y la autoexigencia** como factores de riesgo ante situaciones de estrés.

Los **factores psicosociales** son elementos que intervienen en todos los procesos de la mente y la interacción con su medio social y se presentan en diferentes

espacios como la familia, el trabajo y los estudios ^{59, 62}, es decir, es parte de la vida cotidiana de las personas.

En esta misma línea, es importante mencionar los factores psicosociales relacionados con el contexto educativo, que limitan la dinámica entorno al aprendizaje, ejemplos de esto son el contenido de las clases, las estrategias didácticas y pedagógicas del departamento docente, las actitudes y las relaciones afectivas entre los docentes con sus estudiantes y la interacción entre los pares ⁶⁴. Específicamente, la interacción de la persona joven con el entorno educativo es parte de los factores psicosociales que pueden significar un riesgo en el ámbito estudiantil. En ese sentido, la percepción del estrés puede incrementar a medida que las demandas, presiones y exigencias representan una sobrecarga por la intensidad y frecuencia del estímulo.

La autoexigencia, por su parte, se define como la demanda que proviene desde el dialogo interno de cada persona con el objetivo de imponerse a sí mismo para cumplir con una demanda, esta demanda puede convertirse en un defecto si se cruzan los límites personales ⁶⁴. Por ello, se entiende la autoexigencia como la demanda que una persona se impone a sí misma para alcanzar un fin determinado, es decir que va más allá de las demandas del entorno.

Este factor de riesgo se caracteriza por traspasar los límites de las personas, ya que se autoexigen a niveles elevados, lo cual termina fomentando el malestar e insatisfacción. A esta característica de la personalidad se le pueden sumar factores de riesgo inherentes a la persona, como la baja autoestima, el sentimiento de inferioridad y la limitación de recursos que dificultan cumplir con los objetivos de la autoexigencia ⁶⁵. Es decir, aquello que una persona se demanda a sí misma, puede

no estar acorde con sus recursos, por lo que pueden aparecer diálogos pesimistas internos que aumenten el estado de malestar ante diversas circunstancias.

Una vez presentados los estilos de afrontamiento, los factores protectores y factores de riesgo respectivamente, cabe mencionar la importancia de conocer la manera en que determinados factores individuales pueden predisponer a un incremento o disminución de experimentar estrés, asimismo, esto se ve afectado por los factores de riesgo, cuanto más se presenten en una persona, mayor será su vulnerabilidad ante el estrés. Así, los estados de estrés en las personas pueden ser prevenibles con el uso de los distintos estilos de afrontamiento adaptativo frente a estímulos estresantes.

2.1.7 Modos de afrontamiento del estrés

En los procesos de crecimiento, desarrollo y aprendizaje las personas se preparan con habilidades, estrategias y herramientas de afrontamiento de acuerdo con la demanda de cada etapa para responder adecuadamente a su entorno; sin embargo, estas pueden resultar insuficientes, dificultando la respuesta oportuna sobre las exigencias que exceden las capacidades personales; de ahí que aumenta la probabilidad de presentar repercusiones en la salud física, mental y social ⁶⁶. En ese sentido, el afrontamiento del estrés se da en función de los conocimientos adquiridos desde los primeros años de vida, esta evaluación que realiza el individuo de su entorno determina el modo de afrontamiento per se. Entonces, si las estrategias de afrontamiento no generan resultados positivos, las personas pueden evaluar la utilidad de sus conocimientos respecto al modo de afrontamiento de las situaciones y, por consiguiente, modificarlos de ser necesario.

Específicamente, el afrontamiento se define como un esfuerzo cognitivo-conductual “que fomenta el dominio de las exigencias internas y externas de un estímulo estresante con el objetivo de reducir, minimizar, manejar o sobrellevar la situación adversa” ^{42, 67}. Es decir, aprender a disminuir el estrés es un proceso dinámico a lo largo de la vida, en el cual es posible desaprender aquello negativo y adquirir nuevo conocimiento que aporte aspectos positivos al afrontamiento.

En conclusión, una vez que el estímulo estresante aparece, la persona puede recurrir a las estrategias de afrontamiento. Las diferentes estrategias se vinculan a las preferencias individuales, ya que son procesos dinámicos y se pueden modificar en función de las condiciones desencadenantes de estrés, como se evidencia en la siguiente tabla.

Tabla 5. *Definición de los Modos de afrontamiento del estrés según tipo.*

Tipo	Definición
Adaptativas	Cumplen la función de un manejo satisfactorio del estrés. Así, el buen juicio y la sensatez son parte de alcanzar la madurez y, sumado a una alta autoestima, favorecen la capacidad de tolerar los agentes estresores. Además, se beneficia de conductas de aceptación, planificación, interpretación positiva y buen humor, lo que favorece la salud mental ⁶⁸ .
Desadaptativas	Obstaculiza el manejo oportuno del estrés, a modo de ilustración, en los periodos de exámenes se aumenta el consumo de sustancias psicoactivas en universitarios; esto, en función de escape y evitación de la realidad ⁶⁸ .

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

Según la tabla anterior, los modos del afrontamiento adaptativas y desadaptativas se relacionan con la capacidad de afrontar, no obstante, va más allá de formular la solución de los problemas; incluyen la capacidad de gestionar emociones, sentimientos y el estrés frente a la situación. Modificar los modos para

afrontar con eficacia los eventos estresantes depende, entonces, de la forma en que se evalúan las situaciones de estrés.

2.1.8 Prevención del estrés

El término “prevenir” se origina del latín “praevenīre”, que significa “prepararse con anticipación (...) conocer de antemano un daño o perjuicio (...) anticiparse a un inconveniente (...) evitar o impedir algo...”⁴⁶. En otras palabras, prevenir el estrés incluye todo lo que una persona realiza con anticipación a un evento adverso, con el objetivo de que este cause el menor daño posible; también, es tener una preparación que le permita actuar y superar la situación con éxito.

En concordancia con lo mencionado en el apartado de factores protectores, realizar actividades de prevención del estrés, que se adapten a las capacidades y habilidades de cada individuo, se vuelven un factor protector ante el estrés. Incluso, disminuye las probabilidades de ejercer el afrontamiento desadaptativo, con el cual se solamente se evitaría la situación de distrés. En resumen, la prevención del estrés es parte de las estrategias de afrontamiento adaptativo y manejo saludable del estrés.

Simultáneamente, vivir bajo un estilo de vida que favorece un estado de equilibrio y de bienestar, prepara a las personas para afrontar cualquier estresor físico, psicológico o psicosocial antes mencionado. Para ello, es preciso conocer las características de una persona que está preparada para afrontar situaciones de estrés, entre ellas están: un equilibrio entre la actividad física y el descanso, un consumo alimentario acorde a las exigencias de energía, el contacto con la naturaleza, uso del tiempo libre, la planificación del tiempo, determinación de objetivos y actividades⁶⁹.

En ese sentido, la prevención del estrés implica el desarrollo de un buen estado físico, mental y social que juntos crean la triada del bienestar, algunos ejemplos responden a un estilo de vida saludable que incluyen hábitos como: actividad física (ejercicio), consumo de alimentos adecuados y dedicación de tiempo a la recreación y ocio ^{42,62}.

Una vez dicho esto, se entiende que el ser humano es capaz fortalecer el cuerpo físico, la psique y sus habilidades de afrontamiento para prevenir y hacer frente a los estímulos estresantes que sobrevengan en la cotidianidad; incluso, si no se han adquirido estas habilidades, es capaz de aprenderlas. Lo anterior, se ejemplifica con los atletas que se preparan para una maratón: aprenden a fortalecer su cuerpo físicamente con entrenamiento, sus músculos con buena alimentación y su mente con sueño reparador para una maratón.

En síntesis, la prevención del estrés se vincula al estilo de vida de las personas, un estilo de vida saludable propicia el bienestar y, como ya se mencionó, este abarca hábitos y conductas que se desarrollarán en el apartado de vida saludable.

2.1.8.1 Estilo de vida saludable

Un estilo de vida saludable es fundamental para la prevención del estrés negativo y se entiende como una manera dada de actuar que alude tanto a las oportunidades que se les presentan a las personas como a las decisiones que toman en torno a su propia vida; cabe aclarar que estas oportunidades y decisiones deben estar destinadas a prevenir un malestar o perjuicio a su salud ^{69,70}.

Entonces, con el fin de crear un estilo de vida saludable, se debe considerar el contexto de cada persona, es decir, sus posibilidades y recursos en la vida y cómo

estas impactan en la toma de decisiones. En ese sentido, la dinámica de vida de los jóvenes junto a las características, recursos y responsabilidades individuales —a medida que avanzan en la adultez— influyen directamente en la conducta y los hábitos de vida.

Otros factores que influyen en el estilo de vida es el entorno familiar, las creencias, la cultura, los valores, los principios, las redes de apoyo, las experiencias laborales, los recursos disponibles, las tradiciones y costumbres ^{69,70}. Es decir, aun cuando los individuos cuentan con el conocimiento y disponibilidad en el entorno para crear un estilo de vida saludable, esto se ve condicionado por las oportunidades y recursos disponibles para cada uno. De hecho, un estilo de vida puede adaptarse a los medios de la persona, de modo que sus hábitos propicien el bienestar (como resultado de su conducta de vida).

Ahora bien, es posible introducir el estilo de vida, específicamente, saludable, el cual hace referencia a todos los comportamientos que permiten: reducir el riesgo de adquirir una enfermedad, controlar la tensión, manejar el estrés, reconocer las emociones, alimentarse saludablemente, practicar actividad y ejercicio físico, descansar, recrearse, manejar el consumo de sustancias psicoactivas, realizar higiene personal y seguir un proyecto de vida ^{69,70}. También, otras personas relacionan el término de estar saludable a la autoimagen, el autoconcepto, las actitudes frente a la vida, el rendimiento laboral, el desarrollo personal, las relaciones interpersonales, las prácticas sexuales, toma de medicamentos y el uso de los servicios de salud entre otros; dado que todos estos aspectos giran en torno a la subjetividad y la opinión propia de cada persona.

A continuación, se menciona los tres hábitos principales que se requieren practicar para establecer y mantener un estilo de vida saludable: **actividad física, alimentación saludable y descanso.**

En primer lugar, se describe la **actividad física** como hábito saludable que brinda beneficios que disminuyen los efectos de la neuroquímica del estrés, ya que aumenta los niveles de endorfinas en el cuerpo. Según la OMS ⁷¹ “la actividad física es una conducta que involucra a todos los grandes músculos del movimiento para cumplir las diferentes tareas durante el día, y el ejercicio físico requiere de mayor planeación y preparación para realizarlo, además, de esperar resultados y un rendimiento adecuado”.

La actividad y el ejercicio físicos son una actividad esencial que se deben incluir en el estilo de vida saludable. Por un lado, las personas siempre están en movimiento si se toman en cuenta los movimientos del cuerpo para realizar actividades automatizadas, comunes y corrientes del día a día, desde levantarse hasta caminar de un lado a otro en un mismo sitio. Por otro lado, para realizar ejercicio físico se requiere de mayor entrenamiento, se da un proceso de aprendizaje, planificación, ejecución y una evaluación de resultados; al realizar ejercicio físico las personas tienen una expectativa de resultados a corto y largo plazo, por salud o imagen corporal ^{71,72}.

Ahora bien, el ejercicio físico depende de la experiencia, la condición física y el historial de ejercicio de cada persona; por ello, la OMS insta a esta práctica que es la más económica y rentable, de hecho, sugiere realizar actividad física al menos cinco días a la semana, con una duración de treinta minutos cada sesión, dicha actividad

física puede dividirse en bloques de diez minutos a través del día, en caso de que la persona necesite lapsos de descanso. De esta manera, es posible lograr los mismos resultados como si se realizaran los treinta o veinte minutos seguidos ^{71, 72}.

La práctica regular de actividad física influye en la disminución de ansiedad y depresión, además, se ve implicada en el incremento de otras emociones positivas, lo que contribuye al bienestar psicológico de las personas. De hecho, la buena condición física interviene sobre las respuestas cardiovasculares cuando se presentan estados de estrés, debido a que las personas físicamente en forma presentan menor reacción inapropiada y mejor recuperación cardiovascular ante los estresores psicosociales ⁷². En otras palabras, la actividad física representa un beneficio para la salud y una estrategia de protección contra el estrés porque se obtienen menos respuestas exacerbadas ante estímulos estresores.

En segundo lugar, las Guías Alimentarias para Costa Rica ⁷³ manifiestan como práctica necesaria al hábito de una **alimentación saludable** —adecuado consumo alimentario—, esto implica rutinas de alimentación que cumplan con las necesidades nutricionales de las personas, también deben involucran alimentos completos, suficientes y variados como parte de una dieta equilibrada.

Respecto a los horarios, se deben seguir ciertas pautas: horarios de comidas y meriendas regulares para lograr, al menos, cinco tiempos de comida durante el día; horario de bebida para mantenerse hidratado y con la cantidad de líquidos necesarios según cada caso; inversión de tiempo para involucrar todos los sentidos al momento de consumir los alimentos y para que la persona sea consciente de lo que está ingiriendo, de esa manera se logra una satisfacción completa ⁷³.

Ahora bien, para un consumo alimentario saludable, las Guías Alimentarias para Costa Rica ⁷³ exponen 4 aspectos. Primero, se deben comer frutas y vegetales diariamente, dado que estos contienen vitaminas y minerales que previenen enfermedades agudas y crónicas. Segundo, se deben comer carnes o pescado al menos dos veces por semana para ayudar al crecimiento y fortalecer el cuerpo. Tercero, se debe disminuir el consumo de alimentos fritos, embutidos, sal y consomés con el fin de mantener un corazón sano y niveles de presión arterial dentro de rangos adecuados. Por último, se debe evitar el consumo y el exceso de estimulantes, como el café, sustancias nocivas como el alcohol, el tabaco y otras drogas, dado que estas producen síntomas de activación.

Así, el consumo alimentario no solo implica fortalecer y nutrir el cuerpo físico por medio de la ingesta de alimentos variados y equilibrados que brinden un aporte adecuado a la salud del organismo; sino que debe considerar los tiempos de comida y las porciones, estos dos aspectos son fundamentales para fortalecer el organismo, mantener el equilibrio, el aporte energético y el rendimiento adecuado del cuerpo ⁷⁴.

De hecho, mantener un estilo de consumo alimentario refuerza la continuidad de los hábitos positivos; así, en situaciones de estrés, la persona es menos propensa a consumir alimentos inapropiados producto de su estado alterado.

En tercer lugar, el sueño y **descanso** son proceso biológico necesario para la salud de la persona ya que ayudan a recuperar la energía invertida durante las horas activas, incluso, los hábitos saludables de sueño y descanso propician la recuperación de los estados de estrés; los cuales se fomentan por la falta de sueño que incrementa

las respuestas de alerta ante el estrés; por ello, la dificultad para conciliar el sueño podría convertirse en un problema ^{71,75}.

Específicamente, algunos de los hábitos generales antes de dormir son: realizar la última comida al menos dos horas antes acostarse, crear una rutina que permita una transición al descanso apropiada, mantener ambientes para el descanso adecuados en cuanto a iluminación y temperatura y evitar el uso de aparatos electrónicos que emiten luz azul, dado que reduce la posibilidad de conciliar el sueño ⁷¹.

Ahora bien, el descanso con horarios y rutinas de sueño saludables facilitan la recuperación de la energía física y mental necesaria del cuerpo, además, incrementa la capacidad de respuesta ante el estrés. Para ello, los hábitos positivos aprendidos, sumado a la adaptación del lugar de descanso favorecen el cambio de la vigilia al descanso.

En conclusión, establecer un estilo de vida saludable repercute en respuestas adecuadas ante el estrés porque, ante circunstancias de alta demandada, las personas actúan en automático —estado de supervivencia que se activa de forma inconsciente para realizar las actividades rutinarias de forma automática— con el propósito de prestar atención a la exigencia del momento, pero, para ello, es importante contar con hábitos ya establecidos que sean saludables ⁷¹. Cuando aparece el estrés y disminuye la capacidad de autorregulación los hábitos saludables constantes pueden incrementar la fuerza de voluntad y el autocontrol ante estados de estrés; de ahí, surge la importancia del estilo de vida frente a los estímulos de estrés.

2.1.9 Estrés en la educación

Una vez desarrollado el estrés en cada uno de sus componentes es importante introducir ahora la temática del estrés en la educación, dado que durante los periodos de formación universitaria las personas pueden estar en diferentes etapas de su vida y pueden variar su perspectiva del entorno y la adaptabilidad ante el estrés.

Entre las estadísticas, las personas en la etapa temprana de la adultez —a los 22 años— presentan estrés bajo 45%, aunque es posible que aumente el estrés mientras se avanza en la etapa de la adultez ¹. Este fenómeno se da debido al cambio progresivo en las prioridades y compromisos que van adquiriendo las y los individuos, tal como ofertas de trabajo, adquisición de bienes y la formación de una familia ¹.

En ese sentido, el grado de vulnerabilidad hacia el estrés está vinculado tanto a la edad como al entorno de la educación a medida que se avanza en la adultez. Así, conforme el individuo avanza en el nivel académico, disminuye o aumenta el riesgo ante el estrés por las exigencias que se van sumando del entorno ⁷⁷. Lo antes mencionado da como resultado modos de afrontamiento adaptativos o desadaptativos ante el estrés, esto va de la mano con los factores protectores y de riesgo presentes en diversos contextos.

Ahora bien, la realidad es que las personas estudiantes son capaces de experimentar estrés y tensión en el ámbito académico incluso antes de entrar a sus respectivos ciclos lectivos; lo anterior, debido a la presión tanto social como familiar y el deseo de ser aceptados en áreas específicas de estudio⁷⁸. En ese sentido, el demostrar sus capacidades cognitivas y conocimientos se considera un detonante de tensión; asimismo, permanecer en los ciclos lectivos con un rendimiento aceptable es

una exigencia latente ⁷⁹. En conclusión, en cantidad, son muchos los estímulos a los que se ve expuesta una persona joven en la etapa adulta.

No obstante, el estrés académico no es un aspecto negativo si se entiende como un proceso sistemático y esencialmente psicológico que se presenta cuando el alumno se encuentra en contextos académicos con exigencias que logra cumplir al estar alerta. Sin embargo, si la persona recibe una serie de demandas o estímulos que bajo su propia percepción son considerados estresores que sobrepasan su capacidad, estos pueden causar un desequilibrio sistémico que obliga al estudiantado a realizar acciones para compensar dichas sensaciones y volver a un estado de equilibrio ⁸⁰.

Entonces, los estados de estrés en dosis proporcionales a las habilidades y capacidades de la persona estudiante en periodos adecuados pueden proporcionar motivación suficiente para llevar a cabo todas las acciones necesarias que le permitan rendir en la exigencia académica. Por el contrario, si la persona percibe el estrés como un acumulo de demandas superiores a sus capacidades, entonces, aparecen las respuestas al estrés prolongado junto a las consecuencias en el cuerpo ⁸¹.

Puntualmente, algunos factores estresores percibidos por la población estudiantil son: el tiempo específico para entregas de asignaciones, sobrecargas de trabajo extraclase, exposiciones, exámenes, problemas con compañeros, conflictos con los profesores, largas horas de clases, su metodología y reglamentos de la institución de formación académica ⁸¹.

Todos los estímulos anteriores, sumados a la percepción de la persona y la tolerancia individual, repercuten en altos niveles de ansiedad, frustración y

preocupación en la persona, lo cual resulta en insomnio, problemas digestivos, dolor de cabeza, fatiga crónica, bloqueo mental, desconcentración, ausentismo en las clases, aislamiento o desgano para realizar las actividades propias de la academia ⁸².

Aunado a lo anterior, los esfuerzos estudiantiles por cumplir con trabajos fuera de clase y clases de diferente modalidad representan una carga de distinto peso según cada contexto estudiantil como persona ⁸². De hecho, un desequilibrio en el área psicológica, afectiva, cognitiva o social resultan en el escenario ideal para que la situación se complique y aparezcan una serie de afecciones adversas contra la salud.

Por su parte, no se debe olvidar que el estudiantado debe lidiar con situaciones extras derivadas de la carga académica como lo son un ambiente físico desagradable, horas de sueño limitadas, competitividad entre las personas estudiantes, cansancio cognitivo, pocas habilidades de socialización, además de la limitación de sus actividades en su tiempo libre para el ocio y recreación ⁸⁰.

Ahora bien, el nivel de estrés dentro de los sistemas educativos y las personas estudiantes dependerán también de las características personales y los recursos disponibles de la persona estudiante; sin duda, la respuesta de la conducta física y psicológica entre docentes y discentes afecta la percepción ante el estrés ⁸¹. Por ello, actualmente debe ponerse atención a los nuevos comportamientos de afrontamiento como el abuso del alcohol y las drogas, el hábito de fumar, la dieta poco saludable y la mala calidad del sueño ⁸³.

En resumen, se comprende que la vida del estudiante con todas estas exigencias y demandas se convierte en un ambiente continuo de estrés, aun cuando cada estudiante percibe su propio estrés de manera diferente, este depende de las

habilidades de afrontamiento personales: estudiar es un proceso largo de aprendizaje complejo que requiere de adaptación constante en los diferentes entornos.

2.2 El aprendizaje en la persona adulta joven

Respecto al aprendizaje, es importante aclarar que este no sucede solo dentro de los centros de educación y formación; de hecho, el ser humano ha adquirido la capacidad de aprender de lo que ocurre a su alrededor, en cualquier momento y en diversos espacios ⁸⁴. En ese sentido, los procesos de aprendizaje varían a lo largo del ciclo de la vida, entendiéndose este proceso como la manera en que se modifican y adquieren valores, conductas, habilidades, destrezas y conocimientos en las diferentes etapas ⁸⁴. En síntesis, durante el crecimiento y desarrollo los individuos llevan a cabo distintos procesos de aprendizaje —forma de recibir y asimilar información nueva—que se ven influenciados por la etapa de vida en que se encuentran.

Por ende, el modo de educar en las diferentes etapas requiere de una comprensión de los procesos de aprendizaje y, a su vez, adaptación a sus necesidades, intereses y características para que el proceso de aprendizaje sea exitoso. Asimismo, los factores que pueden influir en la disposición de aprender en la persona deben ser considerados, tal como son: la satisfacción en el grado académico, el acceso a recursos y el contexto de cada persona; adicionalmente, el aprendizaje conlleva todo un proceso de aprender y desaprender, este último es una tarea difícil dado a la complejidad para modificar concepciones y conocimiento adquirido a lo largo de la vida ⁸⁴.

Específicamente, en la etapa de la adultez, hay diversos factores y características que facilitan o dificultan tanto el adquirir nuevo conocimiento como modificar lo aprendido; este proceso requiere de reestructuración del conocimiento para el ser humano, de modo que se favorezca el proceso educativo. Entre estas características se destaca la independencia y la búsqueda de la autonomía, características presentes en la etapa adulta, por ende, en los procesos de aprendizaje se debe instar al individuo a ejercerlas, esto posiciona a la persona como el protagonista en su aprendizaje y, de esa manera, participa y razona bajo su autonomía⁸⁵.

Ahora bien, para un adecuado desempeño en los procesos de aprendizaje-enseñanza en la etapa de la adultez, se debe entender la manera específica de aprendizaje de la población. En especial, la persona joven adulta elabora nuevos significados a partir de saberes y experiencias previas⁸⁵; por consiguiente, construye los conocimientos con base en la información aprendida, como la historia personal, la cultura, las costumbre y tradiciones, todo ello, determina la visión con la que percibirán los conocimientos.

Las teorías del aprendizaje y en especial la teoría del constructivismo contribuyen con diferentes componentes que defienden la manera en que aprenden las personas en la etapa de la adultez, de esta manera se apoya la pedagogía y sus avances.

El modelo constructivista es uno de los modelos a seguir, ya que, en este, la información percibida se interioriza desde procesos mentales, lo cual requiere de un trabajo laborioso por parte del individuo en su proceso de aprendizaje⁸⁵; en otras

palabras, se adopta el uso del modelo constructivista, dado que este comprende un proceso de transformación a nivel mental mientras que la persona participa de manera activa e interacciona con su entorno. Lo anterior, logra los objetivos de un adecuado aprendizaje educativo vivencial en la persona adulta joven.

2.2.1 Enfoque pedagógico constructivista

El enfoque pedagógico, implica asumir una posición que dirija y oriente la metodología en el proceso educativo, el cual facilita el aprendizaje de los aspectos relevantes de interés educativo ⁸⁶. Dicho esto, en los procesos de enseñanza-aprendizaje es necesario optar por un enfoque que se adapte a la población determinada.

Específicamente, el enfoque pedagógico constructivista, tuvo su auge a mediados del siglo XX, el cual hace especial énfasis en el proceso cognitivo interno que emplea el ser humano para aprender. El constructivismo estudia directamente el modo en que se asocia el estímulo y la respuesta, por lo tanto, está centrado en la actividad mental que se construye durante el proceso de las funciones neuro cognitivas como la memoria, la percepción, el pensamiento, la representación del conocimiento y el lenguaje ⁸⁷.

Entonces, el enfoque constructivista permite adquirir conocimiento bajo un proceso de construcción activa por el participante; en el cual la persona, a partir de su actividad física y mental, avanza en su aprendizaje intelectual. Cabe señalar que, la persona que dirige el proceso educativo tiene la responsabilidad de propiciar ambientes de aprendizaje óptimos que estimulen a las personas estudiantes a

encontrar soluciones y construir el aprendizaje en los diferentes escenarios educativos ⁸⁷.

El uso de este enfoque permite a la persona estudiante y profesor interiorizar elementos externos y expresar elementos internos. Por consiguiente, este enfoque optimiza la comprensión de los contenidos por medio de un abordaje completo de los intereses y necesidades de los participantes, debido a que cree firmemente en la capacidad de las personas para aprender ⁸⁸.

En consonancia con lo dicho hasta ahora, se determina el enfoque de aprendizaje constructivista como el modelo apto a la población en la etapa de la adultez, dado que se cuenta con información preestablecida y sus características; así, como persona autónoma, le permiten participar en programas educativos que prioricen su experiencia sin limitar su participación activa en el proceso educativo.

2.2.2 Las tecnologías de la Información y comunicación (TIC)

Las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), dado su protagonismo en la sociedad, se ha empleado en el área de la educación, la cual hace uso de las tecnologías, puesto que buscan ser revolucionarias para alcanzar los objetivos en los procesos de enseñanza-aprendizaje ⁸⁹. De hecho, las propuestas de educación con uso de tecnologías cada vez se observan más, tanto en los centros educativo como en los hogares; esto, con el interés de influir positivamente en los procesos de enseñanza y aprendizaje de la población.

Entre las ventajas que brindan las TIC en el área de la educación como herramienta didáctica destacan: la motivación con base en un aprendizaje familiar y atractivo; aumento del interés por medio de la interactividad, la cual permite contar

con ambientes de mayor participación; y, la formación de personas cooperativas que se adaptan y personalizan su aprendizaje ⁸⁹. Lo anterior bajo la condición de que las TIC se desarrollen dentro de ambientes y entornos agradables aptos para sus participantes. Sin embargo, una desventaja es que el uso de las TIC está mediado por factores tales como el acceso a los recursos, infraestructura, formación, capacitación, apoyo y la actitud de los participantes en el proceso ⁸⁹.

Específicamente, el uso de las TIC permite experimentar e innovar en el ámbito educativo ya que las personas participantes y los encargados que están implicados en el proceso de enseñanza-aprendizaje amplían las buenas prácticas en tecnología, buscan información y contenidos actualizados; además, aplican herramientas y metodologías digitales ⁸⁹.

En congruencia con todo antes lo mencionado, se reconoce que las TIC funcionan como un facilitador del intercambio de conocimientos e información entre la persona responsable de la enseñanza y la persona receptora de aprendizaje. Por ello, la nueva aplicación de métodos pedagógicos promueve la curiosidad y motivación, así es como el facilitador ya no es quien impone el conocimiento, sino quien guía el proceso de educación.

Finalmente, se sugiere el uso de las TIC en la educación de las personas en la etapa de la adultez utilizando una visión actualizada, para ello previo al implementar el proceso de enseñanza-aprendizaje, se deben tener en cuenta aspectos como el diagnóstico de las necesidades en cuanto al uso de las TIC, además de considerar la variedad de formas de aprendizaje, con el fin de adaptar los contenidos y objetivos educativos a la población participante ⁸⁹.

Dicho esto, es visible la oportunidad de trascender la educación tradicional y adoptar el uso de las TIC, siempre y cuando, se anime a los participantes a mantenerse activos y ser protagonistas responsables de su aprendizaje, para ello, se consideran las características personales, los recursos, la accesibilidad y el contexto sociodemográfico que afecten el logro de los objetivos en el proceso educativo.

2.2.3 Modalidad taller

Los talleres son medios útiles para lograr un acercamiento al conocimiento e información de una forma asertiva y llamativa ⁹⁰. Este se vende como una modalidad estimulante, atractiva e interesante por su dinamismo y variabilidad. Por ello, la modalidad de taller requiere de todo un tema de organización y su ejecución, además, está mediada por responsables que participan activamente, orientando y apoyando el proceso ⁹⁰. Por lo que, el taller es un complemento idóneo en el intercambio de conocimientos, asimismo, la parte indispensable del taller es la creación de un proceso educativo entretenido que capte la atención de quién escucha y logre mantener su interés mientras interactúa.

Durante los procesos de enseñanza-aprendizaje el taller pedagógico como estrategia integra la teoría y la práctica por medio de la interrelación del conocimiento y la acción. Se debe señalar que el conocimiento se fundamenta en el accionar subjetivo de las personas estudiantes, lo cual incluye los procesos de adaptación y la interacción entre el individuo y el medio ⁹¹.

Ahora bien, al utilizar esta estrategia metodológica de taller, se espera que la persona estudiante participe y construya sus conocimientos bajo un espacio agradable que atraiga su interés; consecuentemente, cumplir el propósito del presente programa

educativo de enfermería, el cual es abrir un espacio seguro y de confianza en el que los y las estudiantes de la Universidad de Costa Rica puedan reforzar o aprender estrategias adecuadas para el manejo y afrontamiento del estrés que a su vez, permitan a las personas estudiantes formar en compañía el conocimiento, mientras se observa y experimenta.

Como parte de la modalidad taller y sus objetivos, se requiere de un proceso de evaluación que permita externar la perspectiva de las personas de lo que se está realizando. La evaluación procesal permite observar las debilidades y fortalezas durante el aprendizaje; de allí que se puedan tomar decisiones entorno al método y herramientas de enseñanza ⁹². Por ello, la evaluación procesal es utilizada por el personal encargado de dirigir el conocimiento, con el fin de adaptar la manera de construir el aprendizaje —metodología educativa— a las necesidades e intereses de las personas participantes que surgen en el progreso educativo ⁹².

Dicho lo anterior, la construcción del conocimiento se adapta a las características de cada persona. Por consiguiente, la evolución durante el proceso de aprendizaje no es calificable; por el contrario, busca entender el nivel de comprensión, asimilación y aceptación de las actividades y contenidos implementados; además, la modalidad taller, por su dinámica variable y personalizada, permite realizar evaluaciones procesales que arrojen datos del impacto del taller ⁹¹.

Para el desarrollo de la PD, se recolectan, analizan y utilizan algunos elementos relevantes del Modelo de Adaptación propuesto por Sor Callista Roy, como parte del abordaje individual, familiar, grupal y comunal en la intervención de enfermería, Por ende, en el siguiente apartado se realiza una reseña de los aspectos que se tomarán

en cuenta para el posterior análisis de los resultados. El modelo plantea que la persona es un sistema que interactúa con su entorno, es capaz de adaptarse y modificar las condiciones del ambiente para obtener un bienestar ⁶.

2.3 Modelo de adaptación: ¿Qué es la adaptación?

El Modelo de Adaptación propuesto por Sor Callista Roy destaca entre las teorías de Enfermería porque permiten acercarse y abordar de manera integral las necesidades de las personas, especialmente, cuando estas se encuentran en procesos de ajuste en su vida ⁶. Este modelo determina la adaptación como el proceso que realiza un ser vivo capaz de pensar y sentir para mantener la integridad de sus necesidades ante los cambios del ambiente.

De este modo, se comporta como un **sistema** que responde a estímulos y modifica su entorno a su favor ⁶; por ello, se infiere que los seres humanos se comportan como seres adaptativos con capacidad de crear cambios a su alrededor como medio de afrontamiento; sin embargo, las personas actúan de manera distinta ante las diferentes situaciones que se presentan en la vida, por ello, se visualiza la variedad de respuestas adaptativas.

A continuación, se muestra un mapa conceptual que ejemplifica y ordena los conceptos dentro del Modelo de Adaptación de Roy, a partir de los conceptos brindados en “Raile Alligood M, Marriner Tomey A. Modelos y teorías de Enfermería” ⁶.

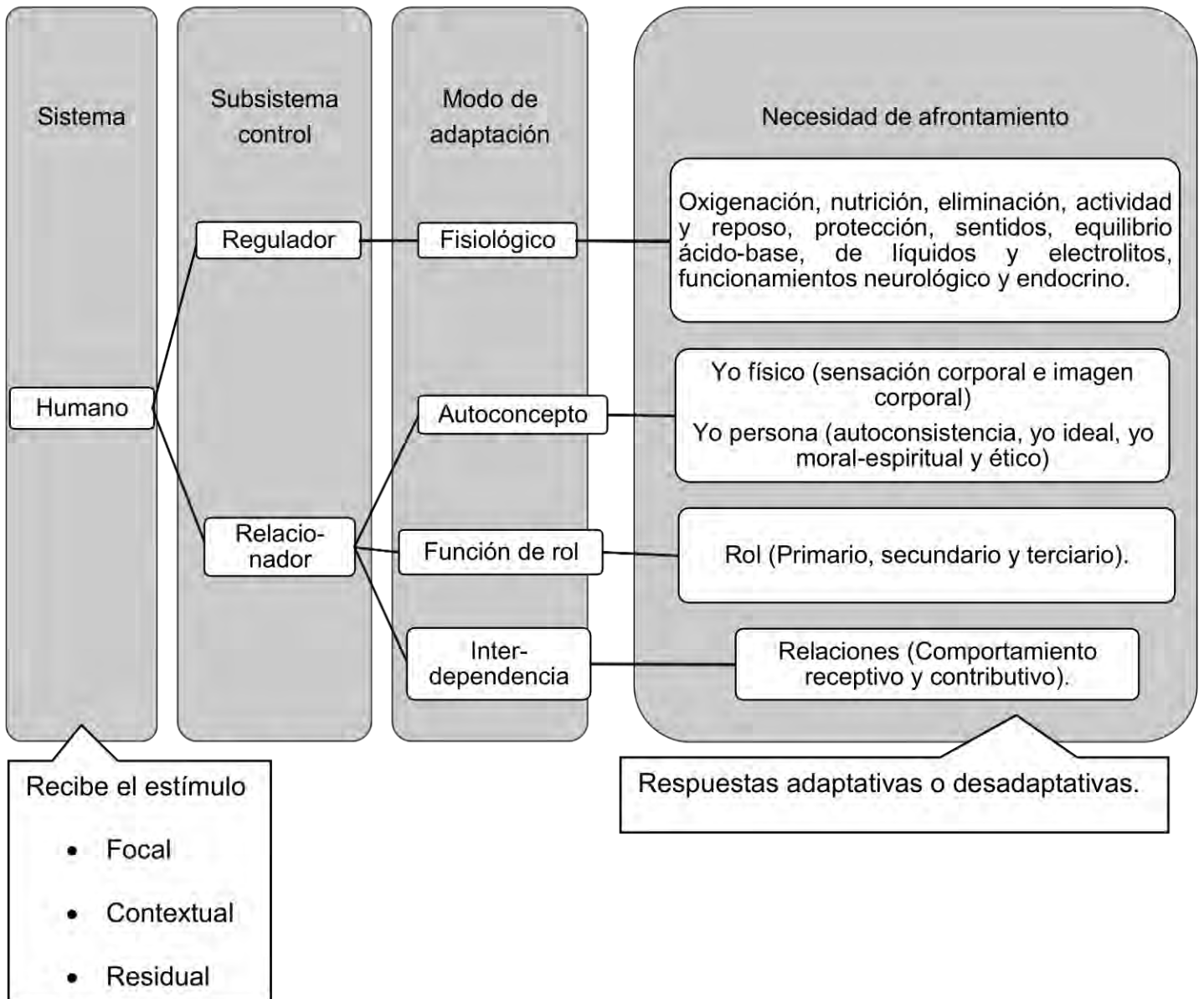


Figura 1. Elaboración propia. Universidad de Costa Rica, 2022.

Respecto a la figura anterior, para que la adaptación ocurra, debe haber una vía de entrada —estímulos que el ser humano recibe— y una vía de salida de la información para generar una respuesta —adaptativa o desadaptativa—.

Ahora bien, los estímulos pueden dividirse en tres, un **estímulo focal** que es el factor que precipita la conducta, el **estímulo contextual** que involucra todos los

demás elementos que se presentan junto a la situación y por último el **estímulo residual** que son factores ambientales que afectan la situación de algún modo ^{6,93,94}.

Siguiendo el proceso de adaptación, el ser humano posee **subsistemas de control**, los cuales se dividen en dos: **regulador** (innatos) y **relacional** (adquiridos). El primero está predeterminado por la genética, son inherentes al organismo y frecuentemente suceden de manera automática; el segundo es un mecanismo creado y adquirido en el proceso de enseñanza-aprendizaje desde las experiencias propias, lo que determina la reacción personalizada frente a ciertos estímulos ^{6,93,94}.

Dicho lo anterior, el ser humano busca en todo momento mantener el equilibrio e integridad interna ante los cambios del entorno, para lograr esto utiliza sus mecanismo y estrategias de afrontamiento que permite dar una respuesta de adaptación a sus necesidades.

Para efectos del adecuado desarrollo y análisis de los resultados en la PD se toman en cuenta los cuatro **modos de adaptación** que proceden de los subsistemas antes mencionados, los cuales son: **modo fisiológico y físico de adaptación, modo de adaptación del autoconcepto de grupo, modo de adaptación de la interdependencia y el modo de adaptación de la función del rol.**

Primero, el **modo fisiológico y físico de adaptación** constituye la manera en que responde una persona e interactúa con el entorno externo e interno, en su organismo físico y busca satisfacer la necesidad básica de mantener la integridad fisiológica, este se considera un proceso importante de afrontamiento; está mediado a nivel neuronal, químico y endocrino ^{93,94}. Por consiguiente, este método de afrontamiento a través del modo de adaptación fisiológico permite que el organismo

responda de manera automática dado que controla los procesos internos relacionado con necesidades físicas del cuerpo. En general, se interesa por la integridad fisiológica en relación con procesos básicos y complejos del cuerpo.

Tabla 6. *Procesos básicos y complejos del cuerpo según la necesidad básica de afrontamiento.*

Proceso del cuerpo	Necesidad básica de afrontamiento
Oxigenación	Mantener la oxigenación dentro de los parámetros apropiados, con un correcto funcionamiento de la ventilación, el transporte e intercambio gaseoso.
Nutrición	Mantener el óptimo funcionamiento, crecimiento y sustitución de tejidos por medio de un adecuado consumo alimentario, ingestión y la asimilación de la comida.
Eliminación	Incluir una adecuada excretar de desechos del organismo a través de los intestinos (delgado y grueso) y del riñón.
Actividad y reposo	Mantener el equilibrio de energía entre la actividad física y el reposo.
Protección	Defender al organismo contra diferentes tipos de infección, posibles traumatismos, cambios de temperatura a través de las barreras tegumentarias, además, de la inmunidad innata y adquirida.
Sentidos	Mantener una adecuada interacción de la persona con su entorno inmediato a través de los sentidos como la vista, el oído, el tacto, el gusto y el olfato.
Equilibrio ácido-base y de líquidos y electrolitos	Fomentar el funcionamiento celular, extracelular y sistémico, de modo que permite mantener el equilibrio hídrico, electrolítico y ácido-base.
Funcionamiento neurológico	Coordinar y controlar la conciencia, el movimiento corporal y los procesos cognitivo-emocionales.
Funcionamiento endocrino	Integrar y coordinar funciones corporales mediante el funcionamiento químico del cuerpo.

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

Los procesos físicos y fisiológicos mencionados en la tabla anterior, son esenciales para el equilibrio e integridad del funcionamiento óptimo de cualquier

persona, estos pueden pasar por procesos de adaptación cuando reciben estímulos del entorno con el fin de mantener su correcto funcionamiento fisiológico.

Segundo, el **modo de adaptación del autoconcepto** de grupo se centra en aspectos psicológicos y espirituales dentro del sistema humano, su objetivo primordial es la integridad física y mental, gira en torno a la necesidad de conocerse a sí mismo y contar con un propósito. Además, incluye creencias y sentimientos personales de cada individuo, este discurso se genera por la percepción interna y la forma en que las personas reaccionan ante la persona ^{6,93,94}. En resumen, el modo de adaptación de autoconcepto se relaciona tanto con la autoestima de la persona, sus sentimientos, emociones y sensaciones corporales como con las creencias, la moral y la espiritualidad que son elementos importantes para la persona, para modular y dar respuestas de afrontamiento.

Tercero, el **modo de adaptación de la interdependencia** se centra específicamente en las relaciones cercanas que mantienen las personas como parte de un colectivo o bien como individuos, en la interacción entre las personas se pueden establecer diferentes tipos de relaciones —unas más cercanas que otras—, en estas relaciones ambos poseen la capacidad de dar y recibir ^{6,93,94}. En ese sentido, la necesidad básica que busca satisfacer este modo de adaptación es la integridad de las relaciones, en las cuales se establecen vínculos que interactúan y apoyan los procesos de adaptación.

Por último, el **modo de adaptación de la función de rol** hace énfasis en el papel que desempeña la persona como la unidad de funcionamiento a nivel social ^{6,93,94}. La función de rol se divide en el rol primario, secundario y terciario. El rol primario

está dirigido a cumplir las expectativas del comportamiento de una persona en un momento particular de su vida, lo cual está condicionado por el sexo biológico, la edad y la etapa del desarrollo en la que se encuentra. El rol secundario, es aquel que adopta la persona para completar una tarea durante las diversas fases del desarrollo en función del rol primario. Y el rol terciario, es aquel que el individuo escoge libremente realizar con el fin de cumplir sus obligaciones ^{6,93,94}. En este sentido, la necesidad básica que se requiere satisfacer es la integración en los grupos de personas, puesto que se busca una posición dentro de la sociedad acorde con un rol y un desempeño idóneo en el entorno.

Una vez descrito los modelos de adaptación es posible integrar el proceso de adaptación en las personas. En el siguiente diagrama se ilustra la interacción dentro del sistema humano, los subsistemas y los cuatro modos de adaptación; a partir de los conceptos brindados en “Raile Alligood M, Marriner Tomey A. Modelos y teorías de Enfermería” ⁶.

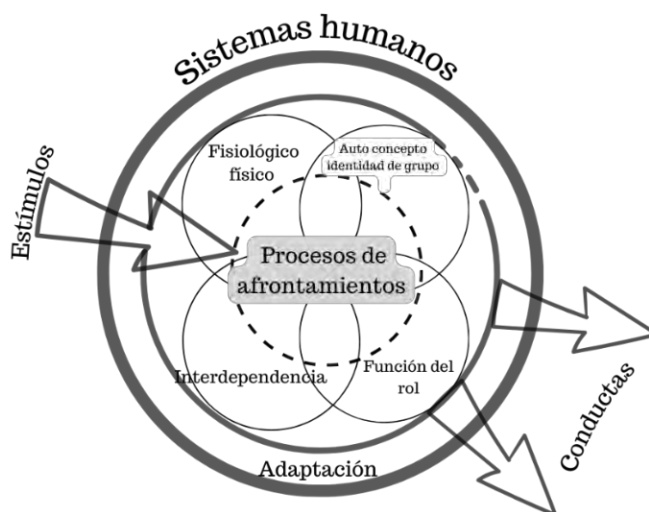


Figura 2. Elaboración propia. Universidad de Costa Rica, 2022.

En relación con la figura anterior, se puede mencionar que la interacción del ser humano con su entorno se activa por la percepción de estímulos durante procesos de ajuste y cambios del entorno, por lo que en su mecanismo de afrontamiento pone en funcionamiento alguno o los cuatro modos de adaptación descritos para crear cambios en su entorno y su conducta. Lo anterior, de manera que le permitan adaptarlo a sus requerimientos, así, logra mantener equilibrio e integridad.

Este proceso de adaptación a nivel fisiológico, psicológico y social es dinámico, además, se condiciona por las necesidades de afrontamiento del momento, por lo que constantemente se adapta y concluye en diversas respuestas de adaptación.

El uso de los elementos mencionados anteriormente, y el posicionamiento de enfermería como un ente de cambio, permite al profesional hacer uso del Modelo de adaptación de Sor Callista Roy, propiciando un impacto positivo en las medidas de afrontamiento y adaptación de quienes se vean involucrados.

Capítulo III

Marco metodológico

En el presente capítulo se mencionan y justifican las estrategias utilizadas, para el logro de la Práctica Dirigida como Trabajo Final de Graduación. La metodología está compuesta por cuatro fases en las que se realizan actividades bajo una organización rigurosa para alcanzar los objetivos.

3.1 Modalidad de Trabajo Final de Graduación

El presente Trabajo Final de Graduación se titula “Programa educativo de Enfermería para el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento y manejo del estrés en el estudiantado universitario, Unidad PRECID de la Escuela de Enfermería, Universidad de Costa Rica en el año 2022”. Este se desarrolló en la modalidad de Práctica Dirigida que, según el artículo 18 del Reglamento de Trabajos Finales de Graduación de la Universidad de Costa Rica, establece que la PD es un recurso para aplicar los conocimientos teóricos adquiridos durante la formación en un lugar que la institución educativa apruebe; además, esta debe sustentarse conceptual y científicamente desde fuentes confiables que reflejen la veracidad de la información presentada ^{95, 96}.

Para el desarrollo de la PD se diseñó un programa educativo en el cual se trabajó con la población estudiantil de la Universidad de Costa Rica, dado que este grupo de personas está en una constante exposición a situaciones de estrés en el ámbito educativo, lo cual permitiría reforzar las técnicas de afrontamiento y manejo del estrés mediante sesiones de taller para mejorar el desempeño en sus labores como estudiantado.

Como parte del sustento científico de la TFG, se realizó una búsqueda exhaustiva de fuentes confiables que sustentaron la teoría y la práctica, para el logro

de los objetivos planteados. Así mismo, la PD adopta algunos elementos, conceptos y enseñanzas relevantes del Modelo de adaptación de Sor Callista Roy. Este modelo es aplicable a individuos en general, en diversas situaciones de la cotidianidad y en salud. Las características de su contenido ofrecen amplia utilidad en la práctica, educación e investigación del rol enfermero para orientar hacia la adaptación y transformación del entorno ⁶.

3.2 Lugar de la Práctica

La PD se realizó en la Universidad de Costa Rica, específicamente en la unidad PRECID que pertenece a la Escuela de Enfermería. La Unidad de prevención, consejería e investigación sobre el fenómeno de las Drogas en población universitaria (PRECID) de la Escuela de Enfermería de la UCR se originó como producto del proyecto de investigación denominada **“Factores Sociales, Culturales, Personales, Familiares y Económicos asociados al Fenómeno de las drogas en estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Enfermería: un estudio desde la perspectiva de la Salud Internacional¹ en el año 2008”**. Se encontró que la persona estudiante no contaba con un espacio para solventar dudas o problemas asociados al consumo de sustancias psicoactivas (SPA). Planteándose como un programa institucional y estableciéndose como uno de los objetivos del Plan Nacional de Drogas del 2013-2017 del gobierno de Costa Rica. La alianza con el Instituto sobre Alcoholismo y

¹ Leiva Díaz, Viriam. Características relacionadas con el consumo de drogas lícitas e ilícitas en la población estudiantil de cuarto año de la carrera de Enfermería Rev.Enfermería Actual en Costa Rica [en línea].2008, No.15 [citado (fecha)]. Disponible World Wide Web: <<http://www.revenf.ucr.ac.cr/caracteristicasdrogas.pdf>> ISSN 1409-456

Farmacodependencia (IAFA), el Instituto Costarricense sobre Drogas (ICD) y el Ministerio de Salud, permite que el programa de Prevención, Consejería e Investigación del Fenómeno de las drogas pase a ser una Unidad adscrita a la Escuela de Enfermería de la Universidad de Costa Rica. La misma actúa en prevención del consumo de sustancias psicoactivas en la comunidad universitaria con el uso de campañas de divulgación, investigaciones y clínicas de atención para la adicción ^{97, 98}.

La unidad PRECID brinda servicios de consejería, acompañamiento, apoyo y motivación en el proceso de cesación del consumo de sustancias psicoactivas y su tratamiento respectivo; asimismo, sus áreas de desempeño son la docencia, la acción social, la investigación, la consejería y la prevención; trabajar con estos entes tiene por objetivo fortalecer las herramientas para que los y las estudiantes afronten mejor los retos de la etapa de la adultez ⁹⁸.

Al ser la UCR la universidad más grande de Costa Rica cuenta con diversidad de personas estudiantes, que varían en sus necesidades académicas, sociales, psicológicas y físicas; dentro de estas se encuentra el fenómeno de las drogas que repercuten e incrementan estas necesidades. Por ello, organizaciones universitarias como la unidad PRECID son un recurso fundamental para que la población universitaria inicie procesos de ayuda en temática de consumo de sustancias psicoactivas.

También, dentro de los pilares de la unidad PRECID está la prevención, la cual es universal, selectiva e indicada. En el proceso de prevención, la educación es fundamental para atender aquellas situaciones que propician el inicio o incremento del

consumo de sustancias psicoactivas, dentro de estas situaciones desencadenantes se encuentra el manejo inadecuado del estrés ⁹⁹.

Por ello, la unidad PRECID dispone de sus servicios para apoyar, acompañar y supervisar programas como la presente PD, esta concuerda con el continuo avance y empoderamiento del individuo en su propia vida.

3.3 Población participante

Se trabajó con la población estudiantil de la Universidad de Costa Rica, específicamente en la Ciudad Universitaria Rodrigo Facio, Sede del Occidente y del Caribe. Esta población, se caracteriza en su mayoría por pertenecer a la etapa de la adultez joven, que tienen características como, identidad etaria en línea con su edad cronológica, consideración de sí mismos responsables con la sociedad e interés por la búsqueda de la autonomía —pilares en el manejo exitoso de la adaptación a las demandas de la etapa adulta— ¹⁰⁰.

Conviene subrayar, la importancia de considerar la perspectiva de afrontamiento de esta población estudiantil universitaria, dado que según menciona Molina¹⁰⁰ en el año 2015 al menos un 42.5% de una muestra de 14.635 estudiantes percibían la experiencia de la etapa adulta como difícil. Esto se debe a que en la etapa de la adultez se experimentan cambios rápidos, al mismo tiempo se espera que la persona adulta joven se construya a sí mismo, en conjunta interacción con la sociedad y las normas del entorno en el que se desenvuelven.

Sin embargo, es importante señalar que la Universidad de Costa Rica ha destacado por crear diversas organizaciones internas, programas e iniciativas que apoyan y orientan a la población estudiantil en el fortalecimiento del afrontamiento, la

adaptación a las demandas y retos que ello implica¹⁰⁰. En este mismo sentido, se determinó dicha población como un grupo adecuado para trabajar en el cumplimiento de los objetivos propuestos para la presente PD que coinciden con la dirección de la misma institución universitaria.

3.4 Criterios de elegibilidad

La persona participante del programa educativo debe ser estudiante activo de la Universidad de Costa Rica, tener una edad entre los 18 años en adelante y demostrar interés voluntario en participar en el programa.

Por su parte, los y las estudiantes que se encuentren en procesos de retiro de la institución fueron excluidos.

3.5 Etapas de la Práctica Dirigida

La PD se divide en cuatro fases, cada una corresponde a las etapas del Proceso de Enfermería, además, cada etapa se desarrolló acorde a los objetivos específicos del programa.

La primera fase corresponde a la valoración y diagnóstico, en esta se llevó a cabo la indagación de la población estudiantil para determinar las necesidades y requerimientos del grupo. Por ello, se usó herramientas validadas para obtener resultados objetivos en el diagnóstico de las temáticas de interés.

La segunda fase consistió en la planificación de los talleres, en la cual se planeó, organizó y diseñó las sesiones del programa educativo. Para el diseño instruccional se planteó cada aspecto en una matriz.

La tercera fase corresponde a la ejecución, en esta se implementó cada sesión de taller, asimismo, se realizaron los ajustes necesarios para el cumplimiento de objetivos.

Por último, en la fase de evaluación del programa se aplicaron cuestionarios de evaluación procesal y un instrumento de evaluación final denominado post Test, el cual permitió obtener datos objetivos de la percepción del estudiantado sobre el programa educativo vivencial.

Las fases de la práctica dirigida descritas previamente, se desarrollaron en estrecho vínculo con las etapas del Proceso de Enfermería (PE) el cual es una herramienta que se define como el procedimiento que guía el pensamiento crítico de las personas profesionales de enfermería en las diversas áreas en las que se desenvuelven ⁴; por lo tanto, este proceso no se limita a espacios y tareas tradicionales, sino que su uso se amplía al quehacer diario en la práctica de la disciplina. Asimismo, el uso de los principios del PE permiten la organización, priorización y el razonamiento mediante el uso de las etapas de valoración, diagnóstico, planificación, ejecución y evaluación ⁴.

Es decir, el PE provee de una visión clara, organizada y de criterio profesional en el desempeño de los y las enfermeras. De ahí que, el uso de cada una de sus etapas permitió vincularse con las fases de la Práctica dirigida, en el desarrollo del programa educativo de Enfermería.

3.5.1 Primera fase: Valoración y diagnóstico

Esta fase de valoración y diagnóstico se relaciona con el primer objetivo de la PD, que corresponde a ***identificar las necesidades educativas entorno a las***

estrategias de afrontamiento y manejo del estrés que posee el estudiantado universitario, en la Universidad de Costa Rica en el año 2022. Por lo que, se identificó los intereses y las necesidades educativas de las personas participantes, en relación con las estrategias de afrontamiento y manejo del estrés.

En primera instancia, durante el proceso de entrada al campo, coordinación y como parte de los permisos pertinentes para el desarrollo del Trabajo Final de Graduación, se envió la solicitud de la carta de aprobación a la coordinadora de la Unidad PRECID MSc. Mariela Valerio Rodríguez, ante ello se obtuvo una respuesta positiva —aprobación por escrito— para el desempeño de la PD en PRECID.

Adicionalmente, se realizaron reuniones en la plataforma de Zoom en conjunto del equipo asesor de la PD, con el propósito de llegar a acuerdos y afinar detalles respecto a la coordinación del programa educativo; otro recurso disponible fue el correo electrónico institucional para establecer comunicación directa.

En segundo lugar, se realizó la indagación y acercamiento al campo con el apoyo de la coordinadora de la Unidad PRECID antes mencionada y la directora de la PD Msc Viriam Leiva Díaz. En este sentido, se averiguó por medio de diversos medios de comunicación, el interés de la población en participar del programa, tanto en la Ciudad Universitaria Rodrigo Facio, como en las diferentes sedes y recintos de la Universidad de Costa Rica. El resultado demostró un mayor interés de participación por parte de la población estudiantil del campus principal de la Universidad de Costa Rica, específicamente las carreras en Salud, Ciencias Sociales e Ingeniería.

En tercer lugar, se realizó la divulgación y selección de las personas participantes en conjunto con el equipo asesor, se extendió la invitación de

participación en el programa educativo a la población estudiantil de la Universidad de Costa Rica que cumpliera con los criterios de inclusión, ello se logró por diferentes medios de comunicación —Correo institucional, redes sociales y llamadas telefónicas— con un formulario de inscripción de Google Forms.

En cuarto lugar, con base en la lista de inscripción de estudiantes que aceptó la participación voluntaria en el programa, se procedió a contactarles por los medios aportados por cada persona, se explicó lo concerniente a su participación y el desarrollo del programa, además, se envió el consentimiento, lo cual incluyó solventar las dudas o recibir comentarios y sugerencias.

Aunado a esto, a través de una sesión asincrónica se aplicó el instrumento Pre-Test que brindó datos objetivos respecto a la información sociodemográfica, intereses y preferencias del estudiantado; y del bagaje de conocimiento subyacente. La persona estudiante a cargo y el equipo asesor de la PD en conjunto realizaron un análisis e interpretación de la información, lo que permitió definir el diagnóstico de los intereses y las necesidades educativas de las personas participantes desde un criterio científico.

Con base en el diagnóstico se definió, las principales unidades temáticas que requiere abordaje por interés y necesidad educativa, se orientó la cantidad de sesiones de taller a realizar, el tipo de material educativo y la naturaleza del contenido de los talleres.

Por último, se coordinaron las fechas para la implementación de las sesiones de taller con base en la disponibilidad de horarios de la población participante en conjunto con el equipo asesor.

3.5.1.1 Instrumentos

En esta primera fase, se eligieron en conjunto con la directora de la PD los instrumentos idóneos para determinar los intereses y las necesidades del grupo participante. Los instrumentos se desarrollaron y aplicaron por medio de correo electrónico institucional, cada uno consta de un cuestionario distribuido en secciones de Google forms; adicionalmente, esta plataforma permitió visualizar las respuestas y estadísticas finales por medio de gráficos. Los instrumentos se describen a continuación:

Primeramente, se encuentra el consentimiento informado, dispuesto por el Comité Ético Científico y modificado al grupo participante, este se envió por el correo institucional en formato de Google forms en el formulario se brindó la información necesaria para la comprensión del diseño y propósito del programa educativo, de esta manera el participante tomó la decisión informada de participar en el programa. (Anexo. 5)

En segundo lugar, se determinó el perfil de entrada mediante la técnica de cuestionario autoadministrado utilizando el instrumento denominado Pre-Test. Este se divide en secciones: la sección I, corresponde a preguntas sobre características sociodemográficas como edad, sexo y carrera de estudio. La sección II, corresponde a preguntas sobre los intereses y preferencias del estudiantado respecto al desarrollo de los talleres. Finalmente, la sección III, indaga sobre el bagaje de conocimientos en la temática del manejo y afrontamiento del estrés de las personas participantes. Cada sección contiene preguntas de selección múltiple, casillas de verificación y de respuesta breve. (Anexo. 6)

3.5.2 Segunda fase: Planificación de los Talleres

Esta fase de planificación de los talleres se relaciona con el segundo objetivo de la PD, que corresponde a ***crear un programa educativo de enfermería para el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento y manejo del estrés con base en las necesidades educativas detectadas en el estudiantado universitario, en la Universidad de Costa Rica en el año 2022.*** Por ende, se creó el diseño instruccional y la matriz educativa con base en las necesidades e intereses diagnosticados en las personas participantes.

El diseño del programa educativo se adapta a la modalidad de taller, este se distribuyó en cuatro sesiones de taller sincrónicas bajo el enfoque educativo constructivista. Cada taller se rige por la siguiente estructura: el saludo y bienvenida, motivación, desarrollo del tema, la recapitulación y evaluación para el cierre del taller.

En cada sesión desde una experiencia educativa vivencial se abordan las principales temáticas de interés y requerimiento del estudiantado. Las unidades temáticas se mencionan a continuación: I). Aspectos importantes sobre el estrés, II). El autoconocimiento y la autoestima, III). Afrontamiento y manejo del estrés IV). Las emociones y los pensamientos, V). Toma de decisiones y resolución de problemas, VI). Gestionar el tiempo y manejo del estrés, VII). Estilo de vida saludable.

El diseño instruccional —esquema que ubica procesos involucrados en la elaboración de programas educativos— se utilizó para la planeación y organización del programa educativo. A su vez, por medio de una matriz educativa —medio para definir y acordar criterios de aprendizaje— se guía el desarrollo de cada sesión con la

siguiente estructura: contenido, objetivo educativo, estrategia metodológica, materiales, tiempo destinado y el responsable de las actividades del taller.

Las técnicas metodológicas utilizadas para el programa son las siguientes, mismas que se detallan en el diseño instruccional, estas son: la actividad Rompe hielo, actividades en Wordwall.net, actividades en Padlet, presentación de infografía, pregunta generadora, actividad de reflexión, técnica de relajación y técnica de meditación. (Anexo. 4)

También en esta fase se diseñó y seleccionó el material didáctico como: audios, videos, imágenes, infografías, filminas de Canva, documentos de Word; para completar las actividades teórico-participativas. La selección de este material implicó una búsqueda exhaustiva de sustento teórico científico, de esta manera, cada recurso apoyó la construcción del aprendizaje e integración de los contenidos desde fuentes confiables.

3.5.3 Tercera fase: Ejecución

Esta fase se relaciona con el tercer objetivo de la Práctica Dirigida, que corresponde a ***implementar el programa educativo de enfermería para el desarrollo de estrategias de afrontamiento y manejo del estrés en el estudiantado universitario, en la Universidad de Costa Rica en el año 2022.*** Por ello, se procedió a la ejecución de las sesiones de taller con la guía de la matriz educativa previamente preparada y aceptada por el equipo asesor.

Las sesiones de taller se desarrollaron mediante la plataforma de Zoom, esta es parte de las nuevas tecnologías utilizadas en la modalidad virtual de la Universidad

de Costa Rica. Para ello, se consideraron los recursos disponibles de las personas participantes, tal como el celular, Tablet, computadora entre otros.

Cada sesión sincrónica tuvo una duración mínima de 40 minutos y máxima de 90 minutos, tomando en cuenta las necesidades de descansos y pausas, posterior a los 40 minutos de haber iniciado el taller. La dinámica a lo largo de las cuatro sesiones de taller se describe a continuación:

En primera instancia, a modo de introducción se realizó actividades rompe hielo que estimularan la interacción de grupo y la atención de la persona participante hacia la temática y el taller. Posteriormente, durante las sesiones la persona estudiante que facilita el taller en conjunto con los y las participantes, desarrollaron las diversas actividades teórico-prácticas dispuestas en la matriz educativa. Para ello se trabajó con los recursos, las técnicas y estrategias educativas dispuestas en la fase anterior, lo que permitió el logro de las actividades propuestas del programa educativo. Finalmente, en el cierre de cada sesión de taller se realizaron actividades de evaluación y recapitulación con el propósito de medir, reforzar los contenidos del taller e intercambiar opiniones o reflexiones de la temática.

3.5.4 Cuarta fase: Evaluación

Esta fase de evaluación se relaciona con el cuarto objetivo de la PD, que corresponde a ***evaluar el programa educativo de enfermería para el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento y manejo del estrés en el estudiantado universitario, en la Universidad de Costa Rica en el año 2022.*** Por consiguiente, se midió la experiencia educativa vivencial con un instrumento que

permitió demostrar el aporte y los puntos de mejora del programa educativo, estos resultados de la evaluación se presentan en la memoria de la PD.

Las actividades evaluativas son de suma importancia como un procedimiento que permite una comunicación estrecha entre el facilitador del taller y los participantes, esto permite identificar los alcances y las limitaciones de las actividades.⁸⁸. Dado a la importancia de identificar el progreso de las sesiones de taller y la perspectiva de los y las participantes se establecieron dos tipos de evaluaciones, que se describen a continuación:

En primer lugar, se realizó una evaluación procesal la cual consta de un cuestionario corto en dos plataformas, ya sea Google forms o en un muro de Padlet. Estas evaluaciones se llevaron a cabo al final de cada sesión, de esta manera se tuvo resultados objetivos de la experiencia educativa vivencial de la persona participante durante el taller y se realizó los ajustes necesarios para las sesiones de los siguientes talleres.

Posteriormente, la evaluación final del programa se realizó con un Instrumento de evaluación denominado cuestionario Post-Test. El mismo, se aplicó en una sesión asincrónica, que permitió visualizar el perfil de salida del estudiante del programa educativo, este se completó en la última sesión de taller desde la plataforma Google forms (Anexo. 15). El instrumento Post-Test se aplicó mediante la técnica de cuestionario autoadministrado, este se divide en secciones: la sección I, corresponde a preguntas sobre características sociodemográficas como edad, sexo y carrera de estudio. La sección II, corresponde a preguntas de la evaluación del taller para el manejo del estrés. Finalmente, la sección III, indaga sobre la aplicabilidad por parte

de las personas estudiantes de los contenidos teórico-prácticos desarrollados en la temática del manejo y afrontamiento del estrés. Cada sección contiene preguntas de selección múltiple, casillas de verificación y de respuesta breve. (Anexo. 10)

3.6 Consideraciones éticas de la PD

En lo que respecta a las consideraciones bioéticas para el desarrollo de la presente PD, se tomó en cuenta lo dispuesto en el Reglamento de la Investigación en la Universidad de Costa Rica, el cual debe ser aplicado a todo programa que se desarrolle dentro de la institución, por tanto, la presente PD no se excluye de seguir las directrices planteadas en dicha normativa ⁹⁶.

Así mismo La Vicerrectoría de investigación por medio del Reglamento Ético Científico de la Universidad de Costa Rica para las Investigaciones en las que participan Seres Humanos a la luz de La Ley de Investigación de bioética ¹⁰¹, hace referencia a los principios que se deben respetar en todo proyecto de investigación biomédica tal como:

En primer lugar, se toma en cuenta el principio de beneficencia, este se basa en que toda producción de conocimientos y resultados deben implicar un beneficio para las personas participantes ¹⁰¹. El sustentante y el equipo asesor procura y vela por el mayor beneficio de los participantes, al brindar una adecuada educación y asegurando el aprendizaje. De hecho, el beneficio de la PD se demuestra en el fortalecimiento de las estrategias del manejo y del afrontamiento del estrés por medio de los resultados de las evaluaciones que reflejan conocimiento transmitido e interiorizado a través de los talleres, para los y las estudiantes de la Universidad de Costa Rica.

En segundo lugar, se toma en cuenta el principio de no maleficencia, este se basa en que un proyecto que involucre seres humanos podría representar algún riesgo o daño, el cual debe ser prevenido ¹⁰¹. Por ende, durante el desarrollo de la PD se da estricta importancia a la consciencia plena de la implementación de los talleres, la formación teórica actualizada, y el adecuado diseño de los contenidos, además se cuenta con, la correcta supervisión del equipo asesor bajo el conocimiento y experiencia en el campo.

En tercer lugar, se toma en cuenta el principio de la justicia, este se refiere a la inclusión de sujetos y el reconocimiento igualitario de su participación en el estudio ¹⁰¹. En la PD se defiende el derecho a un trato igualitario de todos los participantes, esto aplica a toda interacción que el sustentante ejerza con los participantes durante el desarrollo de la PD, desde el primer contacto hasta el último momento de intervención.

Por último se aplicó el consentimiento informado a los participantes de la presente PD para permitir a los estudiantes decidir una libre y voluntaria participación o abandono del Programa Educativo, con el objetivo de hacer valer el principio de la autonomía, el cual se refiere a respetar el deseo, juicio y voluntad de las personas en participar o abandonar un estudio; además, se brinda respeto por las personas, se les considera capaces y se permite su participación completa durante el desarrollo del programa ¹⁰².

Capítulo IV

Análisis de los resultados

En el presente capítulo se describen los resultados obtenidos correspondientes a las fases de valoración y diagnóstico, de planificación, de ejecución y de evaluación del Programa educativo de Enfermería para el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento y manejo del estrés en el estudiantado universitario, unidad PRECID de la Escuela de Enfermería, Universidad de Costa Rica en el año 2022, los cuales reflejan el desarrollo y cumplimiento de los objetivos propuestos en la Práctica Dirigida como Trabajo Final. A continuación, se ofrece el desarrollo a detalle de cada una de las fases antes mencionada.

4.1 Fase de valoración y diagnóstico

Esta fase permitió alcanzar el primer objetivo de la PD, el cual era la identificación de los intereses y las necesidades educativas de las personas participantes en torno a las estrategias de afrontamiento y manejo del estrés. Se resaltan aspectos importantes en el proceso de coordinaciones y entrada al campo además de los principales hallazgos de los instrumentos utilizados como: el formulario de convocatoria, el consentimiento informado y el instrumento diagnóstico o Pre-Test.

Ahora bien, para el ingreso al campo, se realizaron coordinaciones con las profesionales Master Mariela Rodríguez y la Master Angie Arbuola de la Unidad PRECID de la Escuela de Enfermería, las cuales iniciaron contacto con las responsables de las Residencias estudiantiles pues se considera una población con mayores factores de vulnerabilidad, se contactaron siete residencias de la Universidad de Costa Rica y se obtuvieron los siguientes resultados de la tabla 7.

Tabla 7. Sedes según resultados de las coordinaciones.

SEDE	OBSERVACIONES DE LAS COORDINACIONES
Occidente	Solo 3 estudiantes estaban interesados.
Grecia	No hay población residente como tal solo 5 estudiantes y están desde su casa.
Pacífico	No contestan.
Guanacaste	Grupo muy pequeño por aforo 15 personas y ya están saturadas de actividades. Posibilidad de gestionar para trabajar el otro año.,
Atlántico	No hay población residente.
Guápiles	Solo tienen 9 estudiantes y no saben si se van a conectar a las sesiones porque están muy saturados. Posibilidad de gestionar para trabajar el otro año.
Golfito	No hubo respuesta.

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

Por lo anterior, se procedió a hacer uso de otra estrategia de convocatoria a la población universitaria mediante el envío de una invitación motivacional, se inició con contactos de la generación de estudiantes de la sustentante, quienes a su vez enviaron la invitación a otros contactos (ver anexo 3). Y, debido al interés mostrado por parte del estudiantado, a estos se les envió una invitación (ver anexo 3) que incorporaba un enlace a un formulario de inscripción. En este, se les invitaba a brindar un correo electrónico —institucional, de Gmail o Hotmail— y un número telefónico con el fin de ofrecerles la información pertinente a su participación en el programa educativo.

El resultado consistió en una inscripción total de 52 personas, cuya matrícula procedía de la Sede Rodrigo Facio, la Sede del Occidente y la Sede del Caribe; del total de inscripciones, 28 personas presentaron disponibilidad de participación el día viernes y 27 personas el día jueves, ambos en un horario de 3 a 5 pm. Cabe resaltar

que todas las personas contaban con un dispositivo electrónico inteligente para recibir el taller en la modalidad virtual.

Una vez seleccionada la población, se estableció —con autorización de las personas participantes— un contacto virtual por medio de la apertura de un grupo de WhatsApp y el correo electrónico con el fin de explicar las pautas de participación y, a la vez, que funcionara como medio educativo, ya que por estos canales comunicativos se enviaba información pertinente a la temática del programa educativo. Asimismo, se envió el consentimiento informado (CI) y el instrumento diagnóstico Pre-Test a todas las personas participantes.

Cabe destacar que en este proceso se mantuvo abierto el canal de comunicación en caso de dudas grupales o individuales que se presentaran tanto en el llenado del CI como en el instrumento diagnóstico. Como resultado, 32 personas llenaron el CI (como requisito de participación) y, de estos, 27 personas completaron el instrumento diagnóstico denominado Pre-Test de manera voluntaria.

Ahora bien, respecto a las características sociodemográficas, se evidenció que el sexo predominante fue el de mujer con 25 personas, tal como se observa en el siguiente gráfico.

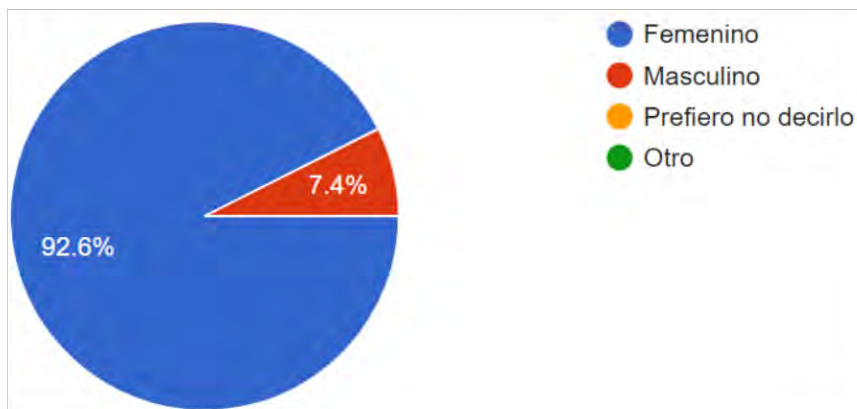


Figura 3. **Personas participantes según el sexo.** Elaboración propia en Instrumento Pre-Test, Google Forms. Universidad de Costa Rica, 2022

En lo que respecta a la edad, el primer lugar lo ocupan las personas que se encuentran entre los 22 y 25 años (13); seguido por las que se encuentran entre los 18 y 21 años de edad (7); por otra parte, llamó la atención el grupo entre los 26 a 30 años el cual no es un grupo nada desestimado (4), tal como se muestra en el siguiente gráfico.

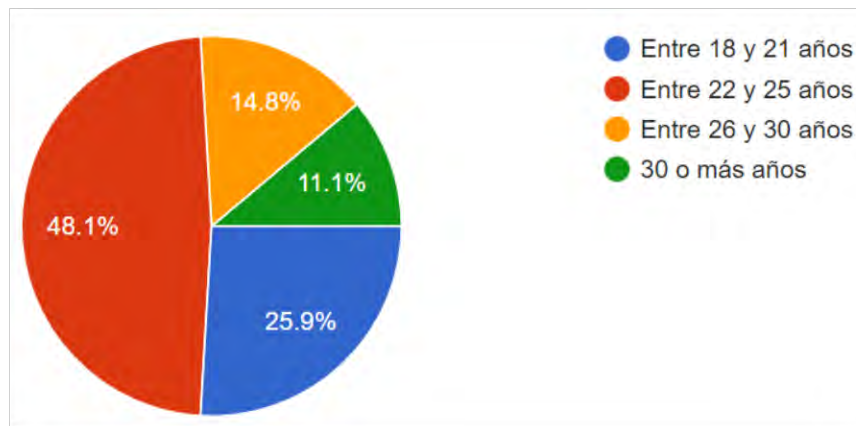


Figura 4. **Los y las personas participantes según su edad.** Elaboración propia en Instrumento Pre-Test, Google Forms. Universidad de Costa Rica, 2022

Los resultados anteriores no deben sorprender, ya que según Molina ¹⁰⁰ la edad promedio de estudios universitarios “se da entre los 18 y los 30 años (p.2)”; de hecho, en la etapa de la adultez se experimentan cambios rápidos al mismo tiempo que se espera que la persona adulta adquiera autonomía y se construya a sí misma ¹⁰⁰. Por ende, no es de extrañar que las personas en este rango de edad se interesen en actividades como el presente programa que ayudan al crecimiento personal.

En el aspecto académico, las personas que conformaron a la población participante fueron estudiantes de tres sedes: 18 personas de la Sede Central Rodrigo Facio, 1 persona de la Sede Occidente y 1 persona de la Sede del Caribe. Específicamente, sobre el área de conocimiento, se distribuyeron: en primer lugar, el área de salud con 13 personas, en segundo lugar, el área de las ciencias sociales con 10 personas y, en tercer lugar, el área de Ingeniería con 4 personas, cuya representación gráfica se ofrece a continuación.

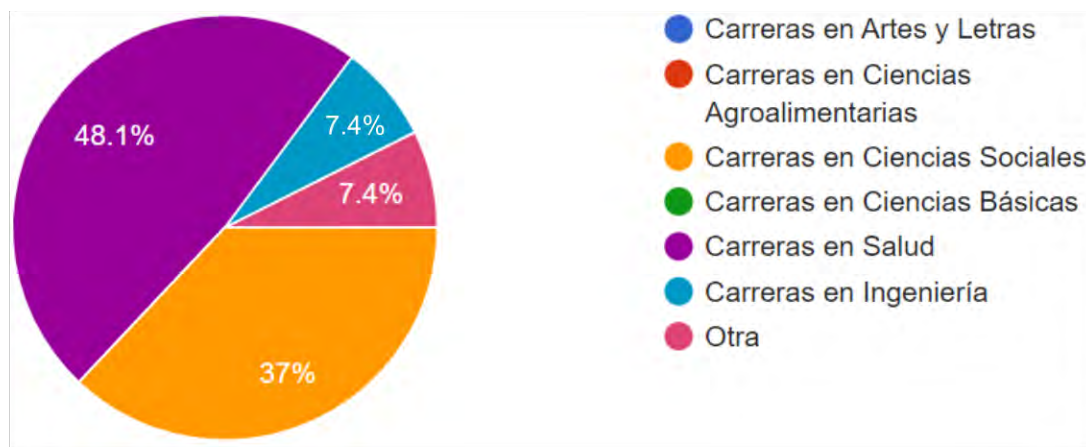


Figura 5. **Los y las personas participantes según su área de conocimiento.**

Elaboración propia en Instrumento Pre-Test, Google Forms. Universidad de Costa Rica, 2022

Los datos plantean que posiblemente las personas del área de la Salud y de las ciencias Sociales tienen más conciencia y aproximación al compromiso respecto a su salud; particularmente, estos grupos se inclinan por la búsqueda del apoyo e información de otros con el fin de hacerle frente a situaciones adversas en el ámbito académico ⁸².

Ahora bien, a partir de las encuestas, también, se indagó el uso de estrategias de afrontamiento y manejo del estrés por parte de la población participante; por ello, se ofrece la siguiente tabla que resume las respuestas.

Tabla 8. *Estrategias de afrontamiento y manejo del estrés según el uso de menor a mayor cantidad de personas.*

Estrategias para afrontar y manejar el estrés	Cantidad de personas	Porcentaje
Hábitos de alimentación saludable	6	22.2%
Actividad y ejercicio físicos	7	25.9%
Construirme como una persona resiliente	8	29.6%
Técnicas de meditación	8	29.6%
Mantener relaciones saludables	9	33.3%
Descanso y sueño ideal	9	33.3%
Aumentar el autoconocimiento y la autoestima	10	37%
Técnicas de relajación	11	40.7%
Tomar decisiones pensadas	12	44.4%
Mantener redes de apoyo	14	51.9%
Identificar las emociones y sentimientos	16	59.3%
Organizar el tiempo	17	63%

Fuente: *Uso de estrategias de afrontamiento y manejo del estrés por parte de la población participante. Elaboración propia, 2022.*

Como se observa, la población participante expresó el uso mayoritario de estrategias de afrontamiento y manejo del estrés: primero, organizar el tiempo (17); segundo, identificar las emociones y sentimientos (16); tercero, mantener redes de apoyo (14); cuarto, tomar decisiones pensadas (12); quinto, técnicas de relajación (11); y, por último, aumentar el autoconocimiento y la autoestima (10).

Por el contrario, la población expresó un uso limitado de estrategias de afrontamiento y manejo del estrés: primero, el descanso y sueño ideal (9); segundo, mantener relaciones saludables (9); tercero, las técnicas de meditación (8); cuarto,

construirme como una persona resiliente (8); quinto, la actividad y ejercicio físicos (7); por último, los hábitos de alimentación saludable (6).

En este sentido, los resultados muestran que vivir bajo estrés se ha normalizado entre las personas estudiantes; por ello, se le resta importancia al impacto que este genera, especialmente, en esta etapa de la vida y se evidencia en el uso limitado de estrategias de afrontamiento adaptativas por parte de las personas. La omisión del estrés puede resultar en daños a su salud ⁶⁷, de ahí que se deba conocer el uso de estrategias, las preferencias e intereses de la población participante para concretar un programa educativo que tenga pertinencia y sintonía con las necesidades educativas de las personas a las que va dirigido el programa.

Tabla 9. *Temáticas entorno al afrontamiento y manejo del estrés según grado de interés de las personas.*

Temáticas	Cantidad de personas	Porcentaje
Gestionar el tiempo y manejo del estrés	25	92.6%
Relajación y manejo del estrés	25	92.6%
Toma de decisiones y resolución de conflictos	23	85.2%
Higiene del sueño	22	81.5%
El estilo de vida saludable	20	74.1%
El autoconocimiento y la autoestima	19	70.4%
Las emociones y los pensamientos	19	70.4%
Relaciones interpersonales saludables	18	66.7%
Características de una persona resiliente	17	63%
Hábitos de consumo alimentario	16	59.3%
La meditación y el manejo del estrés	15	55.6%
Actividad y ejercicio físicos	14	51.9%
Aspectos importantes sobre el estrés	13	48.1
Las redes de apoyo	12	44.4%

Fuente: *Temáticas entorno al afrontamiento y manejo del estrés según grado de interés de las personas. Elaboración propia, 2022.*

Como se observa en la tabla 9, en orden de interés de las repuestas se muestra: primero, gestionar el tiempo y manejo del estrés (25); segundo, relajación y manejo del estrés (25); tercero, Toma de decisiones y resolución de conflictos (23) cuarto, higiene del sueño (22); quinto, el estilo de vida saludable (20); sexto, el autoconocimiento y la autoestima (19); séptimo, las emociones y los pensamientos (19); por último, relaciones interpersonales saludables (18). Por el contrario, las temáticas de menor interés fueron: primero, la resiliencia (17); segundo, hábitos de consumo alimentario (16); tercero, la meditación y el manejo del estrés (15); cuarto, la actividad y ejercicio físicos (14); quinto, los aspectos importantes sobre el estrés (13); por último, las redes de apoyo (12).

A su vez, los resultados muestran un enlace entre las estrategias de menor uso con las temáticas de interés de la población; primeramente, aumentar el autoconocimiento e implementar un estilo de vida saludable se presentan como estrategias de uso limitado, sin embargo, están interesados en abordar la temática del autoconocimiento y la autoestima, así como los hábitos de consumo alimentario y la higiene del sueño⁶⁷.

En segundo lugar, tanto los métodos de la identificación de las emociones y los sentimientos, así como organizar el tiempo y tomar decisiones pensadas son las estrategias de afrontamiento que mayoritariamente utilizan las personas encuestadas, asimismo, se muestran interesados en abordarlos. El manejo y afrontamiento del estrés con estrategias emocionales, cognitivas y sociales se convierten en una práctica frecuente cotidiana, como característica esencial del estilo de vida saludable y el autocontrol, cuando el individuo identifica su potencial de control aprendido ⁶⁷.

En tercer lugar, las estrategias de afrontamiento como mantener redes de apoyo y relaciones saludables son de uso frecuente por la población; sin embargo, se mostraron poco interesados en la temática en comparación con las temáticas anteriores. Esto se debe a que el uso e interés en diversas estrategias de afrontamiento dependen del contexto social, etapa de vida, características y rasgos de personalidad ⁶⁷, por ello se presenta de manera distinta en cada individuo y, en consecuencia, es necesario priorizar y tomar en cuenta el criterio subjetivo de las personas, pues conocen cuáles son sus necesidades porque consideran su historia de vida.

En esta misma línea, las personas participantes por medio del instrumento diagnóstico expresaron sus conocimientos en seis grandes áreas entorno al **estrés; afrontamiento y manejo del estrés; las emociones y los pensamientos; la toma de decisiones y resolución de problemas; gestión de tiempo**; por último, **el estilo de vida saludable**. Estas áreas temáticas revisten especial importancia en el manejo y afrontamiento del estrés dado que este fenómeno es una respuesta multifacética y se ve implicado en los aspectos biológicos, psicológicos y sociales en cada persona⁶⁷; por ello, se considera cada individuo como un ser integral que posee experiencias y aprendizaje en diversas áreas de su vida —como lo es el conocimiento de sí mismo en cuerpo y mente, la manera en que conducen la vida y su interacción con el entorno—.

En la temática del **estrés**, las personas participantes manifestaron las siguientes definiciones de la tabla 10.

Tabla 10. *Resumen de las respuestas de los y las participantes según la pregunta del cuestionario Pre-Test.*

Pregunta del cuestionario	Persona	Respuesta de los y las participantes
¿Para usted qué es el estrés?	P1.	“Una sobrecarga de tensión y emociones al enfrentar de manera ineficiente una crisis”
	P2.	“Respuesta natural e involuntaria del organismo ante factores del ambiente que podrían resultarnos amenazantes”.
	P3.	“Una alteración emocional y fisiológica de pensamientos y sentimientos intensos en muchas ocasiones de manera desproporcionada que puede llegar a somatizar de manera física”.

Fuente: *Definiciones del estrés proporcionadas por los y las participantes de la encuesta. Elaboración propia, 2022*

En la tabla, todas las definiciones señalan primeramente el efecto negativo que posee el estrés en el cuerpo de la persona, esto se debe a que el individuo comprende el estrés en función de su perspectiva interna y externa; así, se manifiesta como una respuesta a una amenaza real o imaginaria que pone en peligro la supervivencia, los recursos y el bienestar del individuo ⁷⁷. Asimismo, para muchas de las personas participantes el estrés se entiende como un estado en estrecho vínculo con las emociones y pensamientos, esto evidencia lo expresado por López et al ⁶⁷: el estrés “impacta en la salud y el estado emocional (p.33)”.

Dentro de los efectos que puede tener el estrés en la persona, se encontró que el total de ellos (27) considera que el estrés puede causar dificultad tanto para

concentrase y para tomar decisiones como manifestación de emociones intensas y diversas enfermedades. De hecho, el 100% de las personas participantes consideró que el estrés afecta “Todas las áreas de la vida”.

Por su parte, las opiniones respecto a los mitos entorno al estrés fueron variadas, esto se refleja en el gráfico 6, en el cual de 27 personas al menos un 81.5% cree que todas las opciones son mitos, el 11.1% consideró que “el estrés se siente igual en todas las personas” y un 7.4% opinó que el “estrés está en todas partes, por lo tanto, no se puede hacer nada ante el estrés”.



Figura 6. **Mitos entorno al estrés.** Elaboración propia en Instrumento Pre-Test, Google Forms. Universidad de Costa Rica, 2022

Esta comprensión del estrés como una respuesta igual o similar presente en todas las personas está reforzada por la perspectiva fisiológica que se le atribuyó al término estrés históricamente, la cual no considera que el impacto de los estresores está mediado por factores biopsicosociales que le otorgan variabilidad a la respuesta ante el estrés en cada persona⁷⁶. Por ello, es fundamental transmitir en la población participante el impacto de los múltiples factores que influyen en la respuesta frente al estrés.

Con base en estos resultados, se evidencia la necesidad de trabajar aspectos puntuales del estrés en el programa educativo, tales como los tipos de estrés, la respuesta del cuerpo ante el estrés y los efectos perjudiciales del estrés porque los significados construidos en el aprendizaje poseen un papel fundamental en el proceso de adaptación⁷⁶.

El interés por clarificar la identificación y distinción en los aspectos claves en torno al estrés se apoya en lo argumentado de Sor Callista Roy respecto a los seres humanos vistos como un sistema con la capacidad de pensar y sentir; asimismo, se sustenta en que el ser humano se basa en la conciencia propia y en los significados aprendidos para ajustarse de manera adecuada a los cambios en el entorno⁶.

En cuanto al ***afrontamiento y manejo del estrés***, de las 27 personas participantes, tan solo 4 de ellas había escuchado anteriormente el concepto teórico-práctico del afrontamiento adaptativo y desadaptativo. Por ello, se encienden las alarmas respecto a los contenidos teóricos que requieren abordaje, ya que el afrontamiento y manejo del estrés es la temática central del programa educativo. Lo anterior debido a que, al transmitir e implementar estas estrategias, las personas estudiantes tienen la oportunidad de adquirir experiencias de afrontamiento adaptativo y, por consiguiente, se refuerzan su habitual práctica en la cotidianidad al mismo tiempo que se reducen las creencias desadaptativas entorno al manejo del estrés⁶⁷.

En tercer lugar, en torno a ***las emociones y los pensamientos*** el 100% de las personas participantes conocen al menos las cinco emociones básicas como el enojo, el asco o desagrado, el miedo, la alegría y la tristeza. Por el contrario, únicamente un 10% de las personas mencionaron una emoción secundaria. Esto es importante

porque el reconocimiento de las emociones se relaciona con la capacidad de afrontar y manejar desde un modo adaptativo las situaciones de estrés. Inclusive va más allá de construir soluciones a las dificultades del momento, dado que incluye la capacidad de gestionar adecuadamente las emociones, sentimientos y pensamientos frente al estrés⁶⁸.

En cuanto a **la toma de decisiones y resolución de problemas**, las personas participantes mencionaron acciones concretas en la toma de decisiones y resolución de problemas que se muestran en la tabla 11 resumen.

Tabla 11. *Respuestas de los y las personas según pregunta del cuestionario.*

Pregunta	Persona	Respuesta
Si necesita tomar una decisión importante ¿Cuáles pasos realiza usted?	P1.	“Comparación de pro y contras”
	P2.	“involucrar a una persona externa a la situación para recibir una opinión objetiva”
	P3.	“Análisis de consecuencias positivas y negativas a futuro”
	P4.	“Evaluación de opciones u oportunidades”
	P5.	“Análisis de ventajas y desventajas”

Fuente: *Elaboración propia, 2022. Instrumento diagnóstico Pre-Test.*

Se debe contemplar las perspectiva y opiniones de las personas dado que en la etapa de la adultez la toma de decisiones es considerada una experiencia de alta complejidad; en este sentido, las personas adultas deben actuar de manera responsable y comenzar a tomar decisiones al mismo tiempo que asumen las consecuencias ¹⁰⁰. Por ello, contar con los recursos, el aprendizaje y las herramientas necesarias para avanzar en este proceso de construcción de la autonomía y el crecimiento personal es parte indispensable en su formación.

Respecto a la **gestión del tiempo**, los participantes expresaron el uso de recursos tanto virtuales como físicos para organizar tareas, entre ellos se mencionaron: los planificadores, calendarios, listas de pendientes, horarios, cronogramas y agendas. En resumen, sus respuestas se centraron en los medios para planificar el tiempo pese a que se muestra escaso conocimiento sobre el proceso de gestionarlo y los pasos concretos que les permitan optimizar el uso de este.

De hecho, en cuanto al manejo del tiempo en las personas estudiantes, se ha observado un vínculo significativo entre la inclinación a la desorganización y aquellas personas que aseguran no haber recibido información sobre la gestión del tiempo; por el contrario, cuando las personas han recibido algún tipo de información sobre esta temática, se ha demostrado que incrementa la práctica de la gestión eficaz del tiempo ¹³². Particularmente, en la población estudiantil se favorece el proceso de afrontamiento a las exigencias de la demanda académica ¹²⁷; por ende, se debería desarrollar la construcción de la habilidad de gestión y fomentar el uso de las herramientas idóneas para cada persona.

Por último, en materia del **estilo de vida saludable**, según la OMS ⁷¹ se divide en actividad y ejercicio físico, alimentación saludable y descanso adecuado; en este sentido, al menos un 92.6% de los y las participantes reconocen la diferencia entre actividad y ejercicio físico entendida como una conducta que implica el movimiento de todos los grandes músculos del cuerpo humano, en la cotidianidad para cumplir con las diferentes tareas ⁷¹. Seguidamente, el 88.9% de los y las participantes definen el consumo alimentario como el acto de alimentarse y nutrirse. Finalmente, hay que mencionar, además, que el 100% de las personas participantes definen la higiene del

sueño como el conjunto de comportamientos y hábitos que permiten conciliar adecuadamente el sueño. Sin embargo, son estrategias que las personas no practican en su cotidianidad, únicamente 6 personas del total de los y las participantes expresaron su aplicabilidad.

Una vez recolectados los datos entorno al **estilo de vida saludable**, se observa un conocimiento amplio, específicamente, en el área de la actividad física, el consumo alimentario y la higiene del sueño; lo anterior, debido a que, durante las etapas de crecimiento y desarrollo previas a la adultez, se refuerza y enseña el cuidado de la salud mientras las personas construyen su aprendizaje ⁷⁰. Sin embargo, en la etapa de la adultez, la puesta en práctica de un estilo saludable de vida se ve condicionado por factores como la responsabilidad, el compromiso, los recursos y las habilidades propias de las personas ⁷¹; estos factores limitan o favorecen la práctica de este modo de vida en diversos escenarios.

Por consiguiente, en esta etapa, es fundamental reforzar acciones concretas que las dirijan a la implementación cotidiana de hábitos saludables de manera que se parta de la autonomía del adulto y la responsabilidad por su propia salud. Así, se brinda la oportunidad de dotarles de las herramientas necesarias para vivir con un estilo de vida saludable.

Por último, entre las actividades preferidas por la población destacaron recursos digitales, técnicas de relajación, juegos en línea y pausas saludables; además, las personas sugirieron otros métodos, los cuales se presentan en la siguiente tabla.

Tabla 12. *Sugerencias sobre herramientas según opinión de los y las participantes.*

Persona #	Sugerencias de los y las participantes
P1.	“Utilizar las pizarras interactivas al final del taller para brindar aportes”.
P2.	“Recibir pequeños consejos útiles para el manejo del estrés”.
P3.	“Herramientas para aplicar según el estilo de vida de cada persona”.
P4.	“Conversaciones interactivas”.
P5.	“Identificar las emociones no básicas y pensamientos”.
P6.	“La manera fácil de aumentar el autoconocimiento y la autoestima”.
P7.	“Test.”
P8.	“Musico terapia”.
P9.	“Arteterapia”.
P10.	“La diferencia entre un ataque de pánico, ansiedad y depresión”.

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

En el instrumento diagnóstico fue necesario conocer los conocimientos previos y las actividades de preferencia para elaborar el programa educativo, dado que la persona joven adulta construye nuevos significados a partir de saberes, contexto de vida e intereses ⁸⁵; por consiguiente, para la elaboración y abordaje de las temáticas también se consideró la historia personal de los individuos; todo ello contribuyó en las personas adultas para que se apropiaran y adaptaran los nuevos conocimientos a su vida. En síntesis, tras analizar los resultados en su conjunto e identificar las temáticas de interés y preferencia de las personas participantes, así como los conocimientos demostrados por la población, se procedió a priorizar las temáticas por abordar en el programa educativo. Así, las temáticas de mayor interés y las estrategias de menor implementación se definen en los siguientes contenidos.

Tabla 13. *Unidades temáticas según las estrategias por abordar y la clarificación de contenidos según el interés. de las personas participantes.*

Temáticas por abordar	Estrategias por abordar	Clarificación de contenidos
El autoconocimiento y la autoestima	Identificación de las emociones y los sentimientos	Aspectos claves entorno al estrés
Estilo de vida saludable	Toma de decisiones y organización del tiempo	Afrontamiento adaptativo y desadaptativo.

Fuente: *Elaboración propia, 2022*

Simultáneamente, se evoca la premisa que para el análisis de los resultados se tomaron en consideración las enseñanzas, elementos y supuestos del Modelo de adaptación de Sor Callista Roy. Por ello, las unidades temáticas y las estrategias de afrontamiento abordadas en las sesiones de taller van de la mano con un modo de afrontamiento propuesto por Roy, lo cual propició el adecuado desarrollo, implementación y el posterior análisis de los resultados en la PD; estos se desarrollaron en la descripción de la ejecución en cada sesión de taller.

En este sentido, se argumenta que el ser humano posee mecanismos de afrontamiento adquiridos, los cuales se construyen por medio de diversos métodos, como lo es el aprendizaje⁶. De hecho, las experiencias vividas son parte del aprendizaje de las personas, y contribuyen a establecer las reacciones usuales ante estímulos particulares que se llevan a cabo por medio de los modos de adaptación los cuales son, el modo fisiológico y físico de adaptación; modo de adaptación del autoconcepto de grupo; modo de adaptación de la interdependencia; por último, el modo de adaptación de la función del rol.

A continuación, se muestra la tabla 15, resume las unidades temáticas, los modos de adaptación y las estrategias de afrontamiento identificadas previamente como necesidades por abordar; estas se distribuyeron y desarrollaron en las cuatro

sesiones impartidas, al mismo tiempo que se vincularon con los modos de afrontamiento propuestos por Roy.

Tabla 15. *Unidades temáticas, estrategias de afrontamiento y modo de adaptación según el Modelo de adaptación de Roy.*

Unidad temática	Estrategia de afrontamiento	Modo de adaptación
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Aspectos importantes sobre el estrés. ▶ El autoconocimiento y la autoestima 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ El aumento del autoconocimiento y la autoestima. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Modo de adaptación del autoconcepto de grupo.
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Afrontamiento y manejo del estrés ▶ Las emociones y los pensamientos negativos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ La regulación de las emociones y los pensamientos negativos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Modo de adaptación de la función de rol.
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Toma de decisiones y resolución de problemas. ▶ Gestionar el tiempo y manejo del estrés. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Toma de decisiones y la resolución de problemas. ▶ Gestionar el tiempo para el manejo del estrés. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Modo de adaptación de interdependencia
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Estilo de vida saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ La actividad y el ejercicio físico. ▶ El consumo alimentario saludable ▶ La higiene del sueño. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Modo de adaptación fisiológico y físico.

Fuente: *Elaboración propia 2022, partir de los conceptos brindados en “Raile Alligood M, Marriner Tomey A. Modelos y teorías de Enfermería”⁶.*

Los elementos mostrados en la tabla anterior, se identificaron en cada una de las sesiones de taller para el análisis de los resultados en conjunto con los contenidos teóricos.

Ahora bien, prosiguiendo con la fase de valoración y diagnóstico, se estableció a la población participante en nivel de adaptación comprometido en el marco del Modelo de adaptación de Sor Callista Roy⁶, el cual enfatiza en la condición de los procesos de vida en un nivel *integrado, compensatorio o comprometido*⁹⁴. Primero, el

nivel integrado alude a las estructuras y funciones de los procesos vitales del organismo trabajando como un todo para satisfacer las necesidades humanas. Segundo, el nivel compensatorio, se refiere al mecanismo regulador y cognitivo de los procesos integrados reaccionando en un intento de buscar respuestas adaptativas con el fin de restablecer la organización del sistema. Por último, el nivel de adaptación comprometido se presenta cuando las respuestas de los mecanismos mencionados son inadecuadas y, por ello, resulta en un problema de adaptación.

Para el caso de este programa en particular, se situó a la población en el nivel comprometido dado que sí reconocen la existencia de estrategias de afrontamiento, no obstante, su aplicabilidad ha sido percibida como difícil y limitada, de ahí surge la necesidad del fortalecimiento del afrontamiento y el manejo del estrés. Lo anterior, justifica priorizar una pronta intervención desde la educación, que se habiliten el uso de herramientas y el entrenamiento en el manejo de situaciones estresantes que impactan desfavorablemente en la salud.

Por último, pese a que los resultados demuestran cómo la respuesta de los mecanismos regulador (innatos) y cognitivo (adquiridos) son inadecuados, durante sus procesos de afrontamiento⁹⁴; es conveniente resaltar que la población refleja un interés y disposición para mejorar el conocimiento en torno a las temáticas y las estrategias de afrontamiento antes mencionadas. Finalmente, una vez alcanzado el objetivo del fortalecimiento del afrontamiento, la persona —vista como un sistema— logra restablecer en el nivel de adaptación integrador y la función de sus estructuras como un todo adaptado^{6, 94}.

4.2 Fase de planificación del programa

Esta fase de planificación de los talleres permitió alcanzar el segundo objetivo de la PD: el diseño y creación del programa educativo de enfermería para el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento y manejo del estrés con base en el análisis de los resultados y las necesidades educativas detectadas en la fase anterior.

En este sentido, el diseño del programa educativo se planificó para un total de cuatro sesiones sincrónicas a lo largo de un mes bajo la modalidad taller, el cual se caracteriza por estimular, atraer y captar la atención de las personas participantes al propiciar un espacio dinámico y diverso.

Cada sesión se focalizó en el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento y manejo del estrés; a su vez, esto se vinculó a los modos de afrontamiento propuestos por Sor Callista Roy en el Modelo de adaptación. En efecto, en este apartado se presenta la estructura del programa educativo mediante un diseño instruccional y la matriz educativa de las sesiones de taller.

4.2.1 Diseño instruccional y matriz educativa

Con base en lo encontrado en la fase previa, se procedió a sistematizar los contenidos con las temáticas identificadas. Para esto se generaron siete unidades temáticas, las cuales fueron distribuidas en cuatro sesiones, la presentación y desarrollo de cada una de esas sesiones serán presentadas más adelante.

Realizada esta distribución, se procedió a elaborar el programa educativo que sería enviado a las personas participantes. El diseño del programa educativo se organizó en elementos curriculares como: la descripción, el propósito, la descripción de las unidades temáticas, la metodología, las técnicas a utilizar y la evaluación del

programa educativo, los cuales se detallan en este apartado. Cabe destacar que este fue enviado a las personas participantes del curso para que pudieran comprender la forma en que se desarrollaría el programa educativo.

De hecho, fue primordial que las personas conocieran lo que se esperaba de cada uno desde el constructivismo en su proceso de aprendizaje. En concordancia con lo expuesto por Olmedo parte de la idea esencial de que “el alumno es el responsable de su propio aprendizaje”⁸⁶, (p.1); esto le otorga un rol protagónico a la persona estudiante dentro del proceso dinámico de construcción del aprendizaje, más allá de obtener conocimiento.

A continuación, como parte de esta fase en la tabla 14 se presenta el diseño instruccional.

Tabla 14. *Diseño instruccional del programa educativo de enfermería.*

<p style="text-align: center;">UNIVERSIDAD DE COSTA RICA FACULTAD DE MEDICINA ESCUELA DE ENFERMERÍA</p> <p style="text-align: center;">PROGRAMA EDUCATIVO DE ENFERMERÍA PARA EL FORTALECIMIENTO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y MANEJO DEL ESTRÉS EN EL ESTUDIANTADO UNIVERSITARIO, UNIDAD PRECID DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD DE COSTA RICA EN EL AÑO 2022.</p> <p>Ciclo: II ciclo, 2022 Duración: un mes. Horario: jueves y viernes Facilitadora: Aylin Dánicka Rodríguez Corea. Dirigido a: los y las estudiantes de la Universidad de Costa Rica.</p> <p style="text-align: center;">Elementos curriculares</p> <p>I. Descripción del curso</p> <p>En la actualidad, se vive de modo acelerado en las diversas áreas de la vida como lo es el trabajo, los estudios, el hogar entre otras actividades; estas demandan de una capacidad de pensar y actuar sin detenerse. La cotidianidad y las personas pueden habituarse a ello; sin embargo, existe la posibilidad que tales situaciones se perciban fuera</p>

de control, lo cual da cabida a sensaciones conocidas como el estrés, la preocupación y tensión.

El estrés es el proceso que lleva a cabo el cuerpo y el cerebro frente a las demandas del entorno que resulta en una reacción. Esta respuesta ante el estrés se relaciona con las estrategias, habilidades y recursos de afrontamiento de la persona, que favorece estados de resolución con efectos positivos o negativos para la vida⁴⁵.

En particular, el estrés se ve implicado en procesos de enfermedad física y mental que impactan la productividad académica, laboral y personal e influye en el estilo de vida de las personas. Especialmente, las personas estudiantes viven situaciones de estrés por las demandas que le impone el ámbito educativo con consecuencias a la salud física y mental, lo que establece la importancia de fortalecer las estrategias de afrontamiento y manejo del estrés⁶⁷.

El Programa educativo de Enfermería para el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento y manejo del estrés está creado como una oportunidad de reforzar el conocimiento en torno a la temática, así como las estrategias adecuadas para el manejo y afrontamiento oportuno del estrés, el cual está dirigido a los y las estudiantes de la Universidad de Costa Rica.

A lo largo de las sesiones del programa y en cumplimiento de los objetivos de aprendizaje dispuestos en cada unidad temática, se plantean actividades lúdicas teórico-participativas, por medio de las cuales las personas participantes aprenderán de manera vivencial estrategias de afrontamiento del estrés en su vida cotidiana.

El programa consta de siete unidades en torno a la temática del fortalecimiento de las estrategias del manejo y afrontamiento del estrés, los cuales se reparten en cuatro sesiones sincrónicas en modalidad taller, distribuidas de la siguiente manera:

Sesión de taller	Unidad temática
Tema “Comprender es aliviar”	1. Aspectos importantes sobre el estrés.
	2. El autoconocimiento y la autoestima.
Tema “El triunfo del corazón sobre la cabeza”	3. Afrontamiento y manejo del estrés.
	4. Las emociones y los pensamientos.
Tema “Tomo decisiones con la mente tranquila”	5. Toma de decisiones y resolución de problemas.
	6. Gestionar el tiempo y manejo del estrés.
Tema “¿A dónde me llevan los hábitos?”	7. Estilo de vida saludable.

II. Propósito

Por medio del presente programa educativo de enfermería, se pretende abrir un espacio seguro y de confianza en el que los y las personas estudiantes universitarias puedan reforzar o aprender estrategias adecuadas para el manejo y afrontamiento del estrés. Lo cual se busca alcanzar a través de técnicas constructivistas, animando a las

personas a participar libremente durante la experiencia educativa vivencial. Los contenidos teóricos en materia del estrés se transmitirán de manera concreta y sencilla con el fin de facilitar la integración de la información, con la experiencia de las personas participantes a lo largo de las sesiones en modalidad de taller.

Este programa consta de siete unidades temáticas que se distribuirán en cuatro sesiones en modalidad de taller. A continuación, se ofrece una breve descripción de cada una de las unidades distribuidas en los cuatro encuentros que se tendrán en el programa.

III. Descripción de las unidades temáticas

Unidad 1: Aspectos importantes sobre el estrés

Descripción: en esta unidad se tratarán aspectos puntuales sobre la temática del estrés, entre estos aspectos estarán: la diferenciación de conceptos relacionados al estrés como ataque de pánico, ansiedad y depresión; diferenciación entre los tipos de estrés según la respuesta —eustrés y distrés— y según duración —agudo, episódico y crónico—; las causas del estrés que son el estresor físico, psicológico y psicosocial; por último, las respuestas fisiológicas y humanas ante el estrés.

Objetivos específicos

1. Las personas participantes distinguirán entre los conceptos relacionados al estrés como el ataque de pánico, ansiedad y depresión.
2. Las personas participantes serán capaces distinguir entre los tipos de estrés según características propias del estrés.
3. Las personas participantes identificarán las diversas respuestas del cuerpo ante el estrés.
4. Las personas participantes mediante ejemplos actuales identificarán los posibles efectos del estrés.

Unidad 2: El autoconocimiento y la autoestima

Descripción: En esta unidad se trabajará el concepto, los beneficios y como aumentar el autoconocimiento y la autoestima, además de su importancia; de esta manera, las personas participantes podrán identificar la manera en que experimentan el estrés en su vida, haciendo una relación con los aspectos importantes del estrés que se transmitieron en la unidad anterior.

Objetivos específicos

1. Las personas participantes serán capaces de identificar en su cotidianidad aspectos con los cuales incrementar el autoconocimiento.
2. Las personas participantes serán capaces de identificar en su cotidianidad aspectos con los cuales incrementar la autoestima.

Unidad 3: Afrontamiento y manejo del estrés

Descripción: en esta unidad se trabajará los dos modos de afrontamiento y manejo del estrés que son el afrontamiento adaptativo y desadaptativo. De manera que las personas participantes puedan identificar las diversas maneras de hacer frente al estrés en su cotidianidad.

Objetivo específico

1. Las personas participantes mediante contenidos teórico-prácticos serán capaces de identificar el afrontamiento adaptativo y desadaptativo.

Unidad 4: Las emociones y los pensamientos

Descripción: en esta unidad se trabajará desde lo teórico y práctico los conceptos básicos de las emociones y los pensamientos para que las personas participantes refuercen e identifiquen las emociones y los pensamientos que generan o aumentan el estrés; con el fin de facilitar el proceso de identificación de las emociones se presenta el Modelo circular bidimensional de las emociones de Plutchik.

Objetivo específico

1. Las personas participantes serán capaces de identificar las emociones y los pensamientos que surgen en diversas situaciones estresantes.

Unidad 5: Toma de decisiones y resolución de problemas

Descripción: en esta unidad se expondrán desde lo teórico y lo práctico los pasos para la toma de decisiones y la resolución de problemas que pueden generar estrés en diversas situaciones de la cotidianidad. Se enfatizará en la toma de decisiones para el bienestar, de manera que las personas participantes puedan ampliar su compromiso, responsabilidad y bienestar sobre sí mismos.

Objetivo específico

1. Las personas participantes conocerán los pasos prácticos en la toma de decisiones para el bienestar y la resolución de problemas.

Unidad 6: Gestionar el tiempo y manejo del estrés

Descripción: en esta unidad se desarrollarán aspectos importantes para gestionar mejor el tiempo, los ladrones del tiempo, las ventajas de contar con una organización y gestión de las actividades, además, se muestran maneras simples de planificar diariamente las actividades.

Objetivo específico

1. Las personas participantes por medio de contenidos teórico-prácticos serán capaces de identificar acciones concretas para gestionar mejor el tiempo.

Unidad 7: El estilo de vida

Descripción: en esta unidad desde componentes teóricos y prácticos se trabajará la temática en torno a un estilo de vida saludable y su importancia como medio de afrontamiento adecuado del estrés en la cotidianidad. Se trabajará con especial énfasis en la actividad y ejercicio físico, el consumo alimentario y la higiene del sueño.

Respecto a la actividad y el ejercicio físicos se trabajará como un modo de vida activo, enfatizando en la seguridad y las recomendaciones para la etapa de la adultez. Acerca del consumo alimentario se brindarán contenidos claves importantes respecto a las necesidades nutricionales en la etapa antes mencionada, de manera que las personas participantes identifiquen en su día a día qué tipo de alimentos consumen y cómo podrían mejorar su alimentación para una dieta equilibrada. En cuanto a la higiene del sueño, se desarrollará los conceptos básicos de las fases del sueño y acciones que ayudan a mejorar el sueño. Las personas participantes identificarán estos aspectos en su patrón de sueño y generarán estrategias para mejorarlo.

Objetivo específico

1. Las personas participantes reflexionarán sobre contenidos teórico-prácticos de un estilo de vida saludable entorno a la actividad y el ejercicio físico, los hábitos

de consumo alimentario e higiene del sueño como estrategia de afrontamiento del estrés.

IV. Metodología

El contenido del Programa Educativo se divide en cuatro sesiones de taller — sincrónicas—, enmarcadas en la modalidad de taller, bajo la metodología del enfoque pedagógico constructivista, el cual tiene énfasis en que la persona está construyendo su aprendizaje, parte de que esta trae consigo un bagaje de conocimiento que facilita el proceso de enseñanza-aprendizaje y la persona facilitadora se limita a ser un coadyuvante del desarrollo de las actividades educativas⁸⁶. Es decir, las personas participantes construyen el aprendizaje por sí mismo por medio de diversas estrategias teórico-prácticas proporcionadas por la persona facilitadora, el cual tiene sentido para su desempeño cotidiano. De esta manera, se forma el conocimiento bajo un proceso de construcción activa por parte de la persona participante, acompañado por la facilitadora para generar un entorno apto en la experiencia educativa vivencial.

Las sesiones del programa se desarrollarán haciendo uso de la plataforma de Zoom que se adecua a la modalidad virtual, utilizando herramientas para la implementación de actividades bajo una experiencia educativo vivencial en la modalidad taller. Es importante destacar que las sesiones de taller de cada semana se brindarán los jueves y viernes a un diferente grupo, debido a que las personas interesadas refieren diversidad de horario disponible para participar.

IV.I Técnicas a utilizar

1. Las actividades rompe hielo, estas son actividades que se realizan en diferentes momentos del proceso de interacción de grupo que facilitan el aprendizaje, haciendo que las personas participantes derriben las barreras de interacción, esto les permite sentirse más cómodas, estimuladas, que se comuniquen y colaboren junto a las demás personas del grupo.

2. Las actividades en Wordwall.net., esta plataforma digital interactiva permite el proceso de enseñanza y aprendizaje, ya que es una herramienta con un diseño entretenido de fácil uso que pone a disposición una gran variedad de juegos individuales y grupales educativos. La plataforma permite crear cuestionarios, anagramas, crucigramas, ejercicios para completar la palabra faltante, ruedas del azar, juegos de buscar la coincidencia, entre otras actividades, para el apoyo de las actividades lúdicas.

3. Las actividades en Padlet., es una plataforma digital que permite la creación de murales colaborativos, ofreciendo la construcción de espacios en los que se pueden presentar recursos audiovisuales, ya sea videos, audios, fotos o documentos.

4. Las infografías, estas son una representación gráfica en la cual se pueden colocar imágenes, dibujos, iconos, gráficos, entre otros; junto a breves descripciones, narraciones, interpretaciones, datos, imágenes, otros iconos y gráficos, que permiten resumir o demostrar de una manera concreta una información. Esta herramienta, simplifica y presenta visualmente diversos conocimientos lo que resulta más atractivo para aprender.

5. La página web es un recurso digital de carácter multimediático que tiene la capacidad de incluir audio, video, texto y sus combinaciones, también, se conoce como página electrónica o página digital. Este recurso permite incluir y poner a disposición

material audiovisual para muchas personas desde cualquier ordenador Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, etc.

6. La pregunta generadora, esta pretende provocar una emoción de asombro, un proceso reflexivo, discutir y debatir sobre el aprendizaje. Es ideal que, en estos espacios de conversación, se logre establecer un ambiente de seguridad y confianza que favorezca el pensamiento crítico de acuerdo con los diferentes niveles de análisis de la persona.

V. Evaluación de los aprendizajes

Primeramente, la evaluación procesal consta de cuestionarios de cuatro preguntas en la plataforma de Google Forms.

Seguidamente, la evaluación final determina el perfil de salida denominado instrumento de evaluación final del programa “Post-Test” en la plataforma de Google Forms.

Fuente: Elaboración propia, 2022

Así mismo, como parte del trabajo de esta segunda etapa se procedió a la elaboración de las **matrices educativas** estructuradas, estas se desarrollaron de acuerdo a cada sesión de taller desde una perspectiva sustentada en la experiencia educativa vivencial, en la cual se da un acercamiento e intercambio del conocimiento mediante el desarrollo de actividades de carácter entretenido, asertivo y llamativo⁹⁰.

Para ello, se distribuyeron las principales temáticas de interés y requerimiento de los y las participantes en cuatro sesiones de taller sincrónicas; además, se contemplaron dos sesiones asincrónicas para la fase de valoración y diagnóstico, y la fase de evaluación del programa. Respecto a la organización de las temáticas se partió de la premisa en que los sistemas y energía avanzan de los niveles más básicos a los más complejos ⁶. Así, las temáticas se abordaron desde las más sencillas de asimilar en la teoría hasta la confrontación de los comportamientos.

Por consiguiente, la última sesión es la más compleja y requiere de todo un proceso previo de clarificar significados, auto-examinar el comportamiento y adquirir responsabilidad en la toma de decisiones para, finalmente, modificar comportamientos entorno a su vida¹³⁵. Esto es importante dado que la dinámica de vida de las personas

adultas —en conjunto con las características, los recursos, las obligaciones y el compromiso individual— impacta de manera positiva o negativamente en la adherencia de los hábitos saludables y el comportamiento vinculado al estilo de vida mientras se desenvuelven en la etapa de la adultez⁷⁰. A continuación, se muestra la estructuración metodológica de cada matriz por sesión que dirigió el desarrollo e implementación del programa educativo.

4.2.2 Diagnóstico de necesidades educativas

La aplicación del instrumento diagnóstico Pre-Test (ver anexo 5) se planeó como una sesión asincrónica con el propósito de determinar el perfil de entrada de la población participante, además, se estableció completar el consentimiento informado (ver anexo 4) con el fin de ejercer el derecho a la participación voluntaria de los y las participantes.

En primer lugar, se estableció enviar el formulario del consentimiento informado, el cual contiene la información necesaria para la comprensión del diseño y propósito del programa educativo, de esta manera el participante puede decidir de manera informada el hecho de participar en el programa o no.

Seguidamente, se planeó aplicar el instrumento denominado Pre-Test mediante la técnica de cuestionario autoadministrado, el cual se envía por medio de los canales de comunicación virtual. El cuestionario se dividió en tres secciones: primero, características sociodemográficas; segundo, intereses y preferencias del estudiantado en cuanto al desarrollo de los talleres; por último, conocimientos teórico-prácticos en la temática del manejo y afrontamiento del estrés de las personas

participantes. Finalmente, se analizan los resultados del cuestionario, ello determinó los intereses y necesidades por abordar en el programa educativo.

A continuación, en la tabla 16 se presenta la matriz educativa de la sesión asincrónica, sobre la que se sustentó la aplicación del instrumento diagnóstico Pre-Test.

Tabla 16. *Matriz educativa del instrumento diagnóstico: “Pre-Test: Diagnóstico de necesidades educativas”.*

<p>Primera sesión “Pre-Test: Diagnóstico de necesidades educativas”. Cronograma: Aplicación del instrumento diagnóstico perfil de entrada “Pre-Test”. Fecha: Del lunes 26 al jueves 29 de septiembre de 2022. Duración: Cuatro días consecutivos (asincrónico). Lugar: Correo institucional, WhatsApp. Objetivo General: Diagnosticar por medio de un instrumento tipo Pre-Test las necesidades educativas en torno a las estrategias de afrontamiento y manejo del estrés en el estudiantado universitario que permita llevar a cabo las sesiones de taller en una modalidad educativo vivencial.</p>					
Objetivos	Contenidos	Metodología	Materiales	Tiempo	Responsable
Determinar las necesidades educativas de las personas participantes en torno a las estrategias de afrontamiento y manejo del estrés por medio de la aplicación de instrumento Pre-Test.	Instrumento Pre-Test	El Pre-Test consta de un formulario en Google Forms con tres secciones de preguntas, el cual se envía a las personas participantes por diversos medios de comunicación. Se podrán evacuar dudas al número telefónico de la Unidad PRECID indicado en el formulario.	Formulario de Google Forms. Correo electrónico institucional, WhatsApp. Recurso humano. Computadora, celular, Tablet etc.	Cuatro días.	Aylin Dánicka Rodríguez Corea.

<p>Las personas participantes a través de la lectura del consentimiento informado serán capaces de ejercer su derecho de autonomía y voluntariedad a participar en el programa educativo.</p>	<p>Consentimiento informado.</p>	<p>El consentimiento informado consta de un formulario en Google Forms, en el cual se brindó la información necesaria para la comprensión del diseño y propósito del programa educativo que se envía a las personas participantes por diversos medios de comunicación. Se podrán evacuar dudas al número telefónico de la Unidad PRECID indicado en el formulario.</p>	<p>Formulario de Google Forms. Correo electrónico institucional, WhatsApp. Recurso humano. Computadora, celular, Tablet etc.</p>	<p>Cuatro días.</p>	
---	----------------------------------	--	--	---------------------	--

Fuente: Elaboración propia 2022, matriz educativa instrumento diagnóstico:

“Pre-Test: Diagnóstico de necesidades educativas”.

Cabe destacar que los resultados de este instrumento diagnóstico fueron presentado y discutido con detenimiento en el apartado 4.1 en la fase denominada “diagnóstico” que dio paso el desarrollo del programa educativo.

4.2.3 Primera sesión “Comprender es aliviar”

La primera sesión sincrónica se planeó con el propósito de abordar, primeramente, aspectos puntuales sobre la temática del estrés tal como la diferencia entre un ataque de pánico, ansiedad y depresión; diferencia entre los tipos de estrés

según la respuesta y duración; las causas del estrés; y, las respuestas fisiológicas y humanas ante el estrés. Cabe resaltar que definir el concepto de estrés, los tipos y los conceptos inherentes a la temática favorece al acercamiento a una correcta distinción entre las manifestaciones del estrés; esto estimula el autoconocimiento ante posibles estados de estrés, sean positivos o negativos ⁴⁵.

Seguidamente, se abordó la importancia y los aspectos que permitan incrementar el autoconocimiento y la autoestima. De hecho, parte del manejo satisfactorio del estrés se debe al logro de alcanzar la madurez mediante el uso de un buen juicio; ello, sumado a un autoconocimiento elevado y una alta autoestima favorece la capacidad de tolerar los estímulos estresante ⁶⁸.

En esta sesión, se trazó un vínculo con el modo de adaptación del autoconcepto de grupo, particularmente, con el **yo físico** —sensación e imagen corporales—; también, con el **yo personal** —**yo ideal, yo moral, espiritual y ético**—ya que se focalizan en los aspectos de la psique y la espiritualidad dentro del sistema humano, el cual gira en torno a la necesidad de conocerse a sí mismo y contar con un propósito, además, su objetivo primordial es la integridad física y mental ^{6,93,94}.

El **yo físico** busca mantener sentimientos positivos sobre el ser físico, esto incluye la sensación del adecuado funcionamiento, la sexualidad y la salud en general. El **yo ideal** o autoexpectativas supone mantener una percepción o visión esperanzada de lo que la persona es, explora lo que esta espera ser y hacer en la vida propia. Finalmente, el **yo moral-espiritual-ético** busca mantener una evaluación positiva de lo que la persona es; mantener relaciones cercanas y positivas con la gente a la cual desea darle y recibir amor, respeto y valor; además, espera indagar en quién es y

cuáles son las expectativas de la colectividad, de modo que pueda actuar de acuerdo con la sociedad ^{6,93,94}.

Este modo de adaptación satisface la necesidad de conocerse a sí mismo y contar con un propósito^{6,93,94}. De hecho, la estrategia de aumentar el autoconocimiento y la autoestima responde al objetivo primordial del modo de adaptación del autoconcepto, el cual es la integridad física y mental del sistema humano ⁶.

El desarrollo del primer encuentro sincrónico se planteó siguiendo la estructura de bienvenida y actividades teórico-prácticas como: “¿A dónde le gustaría viajar?”, “Banderas rojas y banderas verdes”, “El papel del cortisol y la oxitocina en el diario vivir”, “Uno, dos, tres... me conozco stop” y el cierre.

Como parte de la bienvenida e introducción a la sesión se planeó la actividad rompehielo “¿A dónde le gustaría viajar?” (ver anexo 13). La actividad consiste en un escenario ficticio, en el cual las personas participantes reciben un viaje en su fecha de cumpleaños con todo pagado —para dos personas— como parte del regalo, son libres de escoger cualquiera de los lugares que aparecen en la pantalla. Los requisitos para adquirir el viaje son: decir el nombre completo, fecha de cumpleaños, decir con quién compartiría el viaje y el porqué.

Como parte del desarrollo de las actividades teórico-prácticas de la sesión, se hizo uso de una presentación interactiva en la plataforma Genially, en la cual se abordó los contenidos de la unidad I denominada “Aspectos importantes sobre el estrés”; además, se introdujeron los contenidos: estrés, tipos de estrés, respuesta del cuerpo ante el estrés y los efectos del estrés en el cuerpo. El objetivo de abordar

primeramente la temática del estrés subyace en la necesidad de clarificar la terminología básica en torno a l concepto, dado que las personas participantes mostraron en los resultados del diagnóstico poca claridad en sus conocimientos cuando se enfrentaron a los mitos del estrés.

De esa manera, se abordó la diferencia de conceptos relacionados al estrés como ataque de pánico, ansiedad y depresión; de modo que las personas participantes distingan los puntos clave propios de cada concepto. En la actualidad, resulta difícil mantener las diferencias claras entre conceptos relacionados al estrés, un ejemplo de tal problemática se presenta cuando se agrupan tanto síntomas cognitivos como los conductuales y físicos dentro de la definición de ansiedad¹⁴⁷. Esto puede causar confusiones durante el intento de diferenciar entre los conceptos antes mencionados y la dificultad para responder cuando se vivencia cada uno.

Ahora bien, a partir de la pregunta generadora, se inició con la interrogante “¿Usted ha escuchado el término estrés positivo y estrés negativo?” y de esa manera se procede a explicar la materia.

En lo que respecta a los tipos de estrés, estos se dividen según la respuesta y la duración; lo cual permite que las personas participantes distingan entre el estrés positivo o negativo, además de la frecuencia y periodo en que se mantienen los estados de estrés. Esto es útil debido a que reforzar la habilidad de distinguir entre los tipos de estrés aproxima y estimula el reconocimiento de las personas en su individualidad, es decir, hay un acercamiento a las cualidades y manifestaciones particulares ante los estados de estrés ⁴⁴. Ello favorece a discriminar adecuadamente

entre los tipos de estrés, determinar el agente estresante y, finalmente, moderar su comportamiento frente a la situación estresante ⁴⁴.

Con el propósito de darle aplicabilidad a los conceptos desde el contexto propio de cada individuo esto permite que las personas construyan su propio aprendizaje por medio de la puesta en práctica de actividades dinámicas ⁸⁷. Se realizó la actividad “Banderas rojas y banderas verdes del estrés” (ver anexo 13); para ello, se plantea que las personas participantes tengan la oportunidad de crear su propio diario personal en el recurso digital “Mentalpage”. Acá, los y las participantes escribían la palabra “verde” y anotaban situaciones de estrés positivo; también, junto a la palabra “rojo” y anotaban la clasificación de la situación en estrés agudo, episódico o crónico. Ahora bien, con el propósito de verificar los términos presentados, se plantea la pregunta generadora “¿Cuáles situaciones de estrés positivo y estrés negativo nos podrían mencionar del ejercicio?”.

En lo que respecta a la temática de la respuesta del cuerpo ante el estrés, se conceptualizó las hormonas cortisol y oxitocina, las cuales poseen estrecha relación con la respuesta del cuerpo al estrés agudo y crónico ⁵¹. Para ello, se realiza la pregunta generadora, “¿Usted puede identificar cómo reacciona su cuerpo frente al estrés?”, tras esto, se inicia la actividad “El papel del cortisol y la oxitocina en la cotidianidad” (ver anexo 15), en esta, las personas participantes debían ingresar en el link del juego “clasificación de opciones en grupos” de Wordwall. En esta actividad, se presentan situaciones de la vida cotidiana que incrementan la segregación en el cuerpo de las hormonas y se deben clasificar en el grupo “aumento del cortisol” o “aumento de la oxitocina”. El propósito de esta actividad es la identificación de las

diversas respuestas del cuerpo ante el estrés, así como de las situaciones que disminuyen el estrés al aumentar la oxitocina en el cuerpo. Esto es significativo dado que el estrés está determinado en la genética que regula el comportamiento básico, defensivo y adaptativo, con activación fisiológica, en la parte neuronal y endocrina ante un estresor comprendido como un peligro a la integridad propia ⁴².

Específicamente, el funcionamiento endocrino hace referencia a la segregación de las hormonas cortisol (del estrés) y oxitocina (antiestrés) que son opuestas entre sí⁴⁷, por ende, si las personas aprenden las situaciones y elementos que estimulan cada hormona en su organismo, puede regular su estado habitual o la activación repentina de estrés.

Para el desarrollo de la temática de los efectos perjudiciales del estrés en la salud, los y las participantes debían elegir una situación estresante descrita previamente en el diario personal con el propósito de identificar los efectos que experimentó su cuerpo ante el estrés y describirlos junto a la situación seleccionada. Para ello, se plantea la pregunta generadora, “¿Cuáles efectos negativos experimenta su cuerpo ante el estrés?”

Para abordar la unidad 2 “El autoconocimiento y la autoestima” que se ubicaron en esta sesión, se desarrollaron los contenidos tanto del autoconocimiento (sus beneficios y cómo aumentarlo) como del concepto de la autoestima (y cómo aumentarla). Para captar la atención de los y las participantes, se plantea las preguntas generadoras: ¿Del 1 al 10 cuánto considera usted que se conoce? y ¿Qué han realizado para autoconocerse más?

Asimismo, se realizó la actividad “Uno, dos, tres... me conozco stop” (ver anexo 16), para esto las personas emplearon una hoja de papel y un lápiz, en el cual realizarían líneas horizontales; en caso de no contar con estos elementos, se enviaría una versión digital en Word por el chat de zoom con el recuadro. Allí, debían anotar los elementos de cada round.

En la primera sección se escribió “round 1” en el respectivo orden, “FAVORITO” (nombre o apodo, lugar, fecha del año, comida, animal, color, canción, objeto, persona); en la segunda sección se escribirá “round 2”, “ME” (gusta, disgusta, apasiona, motiva, distrae, sorprende, decepciona, emociona, tranquiliza) y en la tercera sección se escribirá “round 3”, “SOY” (valor, principio, cualidades de la personalidad, cualidad física). Una vez rellenas las casillas, las personas eran libres de compartir sus anotaciones y se resaltó la importancia del autoconocimiento y la autoestima en el manejo del estrés en la cotidianidad. Como ya se mencionó, desarrollar un nivel elevado de conocimiento personal favorece en la identificación temprana de los momentos de preocupación o tensión bajo estados de estrés negativo y positivo ¹⁰³. En este sentido, se muestra fundamental el autoconocimiento, ya que involucra procesos de comunicación efectiva y requiere de las relaciones interpersonales al mismo tiempo que fortalece habilidades como la empatía y autocompasión, útiles en la cotidianidad de las personas ¹⁰⁹.

La sesión finalizó con un agradecimiento por la asistencia y participación durante el taller. Al mismo tiempo, se solicitó a las personas participantes completar la evaluación procesal de la sesión y anotarse en la lista de asistencia.

A continuación, en la tabla 17 se presenta la matriz educativa de la primera sesión sincrónica, la cual dirigió el desarrollo de los contenidos y las actividades propuestas.

Tabla 17. *Matriz educativa del taller “Comprender es aliviar”.*

Primera sesión “Comprender es aliviar”.					
Fecha: Jueves 29 y viernes 30 de septiembre del 2022.					
Hora: 3:30 a 4:30 pm.					
Duración: Una hora.					
Lugar: Reunión de Zoom https://udecr.zoom.us/j/84321331617 ID de reunión: 843 2133 1617. Código de acceso: 298697					
Objetivo General: Las personas participantes por medio de componentes teóricos y estrategias lúdicas aprenderán conceptos claves relacionados con la temática del estrés.					
Objetivos	Contenidos	Metodología	Material	Tiempo	Responsable
Las personas participantes a través de la lectura de las reglas serán capaces de identificar los lineamientos generales de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bienvenida ■ Lineamientos del taller. 	<ul style="list-style-type: none"> ► Saludo y bienvenida. ► Se presentan las reglas para el desarrollo del taller. 	Recurso humano y audiovisual. Computadora, celular, Tablet etc. Plataforma Zoom. Presentación en Genially.	10 min.	Aylin Dánicka Rodríguez Corea.
Las personas participantes por medio de una actividad rompen hielo establecerán un espacio seguro y de confianza para el desarrollo de las actividades durante el taller.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Actividad rompe hielo: “¿A dónde le gustaría viajar?”. (Ver: Resultados de la Fase de ejecución del Programa)	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Escenario ficticio (ver anexo 13): Se regala un viaje con todo pago para dos personas, en su fecha de cumpleaños, como parte del regalo usted es libre de escoger cualquiera de los diferentes lugares que aparecen en pantalla. 	Recurso humano y audiovisual. Computadora, celular, Tablet etc. Plataforma Zoom. Presentación en Genially.		

		<p>►Requisitos para tomar el viaje: Decir su nombre completo, fecha de cumpleaños, decir con quién compartiría el viaje y el porqué.</p>			
<p>Las personas participantes distinguirán entre los conceptos relacionados al estrés, como el ataque de pánico, ansiedad y depresión. Las personas participantes serán capaces distinguir entre los tipos de estrés según características propias del estrés.</p>	<p>Unidad 1: Aspectos importantes sobre el estrés. 1.1 Estrés Diferenciación de conceptos relacionados al estrés, como ataque de pánico, ansiedad y depresión. 1.2 Tipos de estrés 1.2.1 Según la respuesta: eustrés y distrés. 1.2.2 Según la duración: Agudo, episódico, crónico.</p>	<p>❖Actividad 1 “Pregunta generadora”: ¿Conoce usted la diferencia entre un ataque de pánico, ansiedad y depresión? ❖Actividad 2 “Diario personal: Banderas rojas y banderas verdes” del estrés (ver anexo 13 y 14): Se ingresará y creará su propio diario personal en el recurso digital “Mentalpage”. ►Se escribirá la palabra “verde:” y anotar situaciones de estrés positivo. Se escribe la palabra “rojo:” y anotar situaciones de estrés negativo.</p>	<p>Recurso humano y audiovisual. Computadora, celular, Tablet etc. Plataforma Zoom. Presentación en Genially. Link “Mentalpage”.</p>	<p>10 min.</p>	

		<p>► En una de las situaciones escritas se identificará si fue agudo, episódico o crónico y se responderán las siguientes preguntas.</p> <p>1. ¿Cómo reaccionó su cuerpo?</p> <p>2. ¿Cuáles efectos experimentó su cuerpo ante el estrés?"</p>			
Las personas participantes identificarán las diversas respuestas del cuerpo ante el estrés.	<p>1. 3 Respuesta del cuerpo ante el estrés</p> <p>1.3.1 Respuesta ante el estrés: cortisol y oxitocina.</p>	<p>❖ Actividad 1 “Pregunta generadora”:</p> <p>¿Usted puede identificar cómo reacciona su cuerpo frente al estrés?</p> <p>❖ Actividad 2 “Situaciones que generan aumento de cortisol u oxitocina en mi cotidianidad” (ver anexo 15):</p> <p>► Se clasificarán una de las situaciones escritas en la actividad del diario personal “Banderas rojas y verdes”, en dos columnas que aparecen en la</p>	<p>Recurso humano y audiovisual. Computadora, celular, Tablet etc. Plataforma Zoom. Presentación en Genially. Link de “columnas” en Padlet Link de juego “clasificación de opciones en grupos” Wordwall.</p>	10 min.	

		<p>pizarra interactiva de Padlet son: “aumento de la hormona del cortisol” o “aumento de la oxitocina”, de manera que puedan diferenciar las situaciones de estrés positivo y negativo en aquellas que incrementan la segregación de cortisol y oxitocina en el cuerpo.</p> <p>❖ Actividad 3 “El papel del cortisol y la oxitocina en la cotidianidad” (ver anexo 18): ► Se ingresará en el link del juego de clasificación de opciones en dos grupos. Las opciones son situaciones de la vida cotidiana que pueden incrementar la segregación en el cuerpo del cortisol u oxitocina.</p>			
Las personas participantes mediante ejemplos actuales identificarán los	1.4 Efectos del estrés 1.4.1 Efectos perjudiciales en la salud.	❖ Actividad 1 “Pregunta generadora”: ¿Cuáles efectos	Recurso humano y audiovisual. Computadora, celular, Tablet etc.	10 min.	

posibles efectos del estrés.		<p>negativos experimenta su cuerpo ante el estrés?”</p> <p>❖ Actividad 2</p> <p>“Diario personal</p> <p>¿Cuáles efectos experimentó mi cuerpo ante el estrés?”:</p> <p>► Se elegirá una situación estresante de la actividad anterior.</p> <p>❖ Actividad 3</p> <p>“Pausa activa intermedia”:</p> <p>Se realizarán 3 respiraciones profundas, llenando todo su cuerpo de oxígeno, estirando las manos y levantando las puntas de los pies del suelo.</p>	<p>Plataforma Zoom.</p> <p>Presentación en Genially.</p> <p>Link “Mentalpage”.</p>		
<p>Las personas participantes serán capaces de identificar en su cotidianidad aspectos con los cuales incrementar el autoconocimiento.</p> <p>Las personas participantes serán capaces de identificar en su cotidianidad aspectos con</p>	<p>Unidad 2: El autoconocimiento y la autoestima.</p> <p>2.1 Autoconocimiento</p> <p>2.1.1 ¿Cuánto me conozco?</p> <p>2.1.2 Beneficios del autoconocimiento</p> <p>2.1.3 ¿Cómo aumentar el</p>	<p>❖ Actividad 1</p> <p>“Uno, dos, tres... me conozco stop” (ver anexo 16):</p> <p>► Las personas participantes tomarán la hoja y el lápiz que se solicitó previamente.</p> <p>► Se inicia el juego, rellenarán cada una de las secciones:</p>	<p>Recurso humano y audiovisual. Computadora, celular, Tablet etc.</p> <p>Plataforma Zoom.</p> <p>Presentación en Genially.</p> <p>Link de la Infografía en Canva: “Cómo puedo incrementar el autoconocimiento</p>	10 min.	

<p>los cuales incrementar la autoestima.</p>	<p>autoconocimiento? 2.2 Autoestima 2.2.1 Concepto de la autoestima 2.2.2 ¿Cómo aumentar la autoestima?</p>	<p>“favorito”, “me” y “soy”; el primero que termine de rellenar todas las columnas dirá stop y compartirá la experiencia. ❖Actividad 3 Infografía (ver anexo 17): <i>“Cómo puedo incrementar el autoconocimiento y la autoestima?”</i> ►Resaltar la importancia del autoconocimiento y la autoestima en el manejo del estrés en la cotidianidad.</p>	<p>nto y la autoestima?”.</p>		
<p>Evaluar la experiencia educativa vivencial de las personas participantes mediante una actividad de cierre.</p>	<p>■Cierre de la sesión. ■Evaluación procesal de la sesión del taller.</p>	<p>❖Actividad 1: Se invita a reflexionar en la siguiente frase “Comprender es aliviar” Dra. Marian Rojas Estapé. ❖Actividad 2 (ver anexo 5): Se solicita a las personas participantes responder el cuestionario de Google Forms.</p>	<p>Recurso humano y audiovisual. Computadora, celular, Tablet etc. Plataforma Zoom Presentación en Genially. Cuestionario de Google Forms de 4 preguntas.</p>	<p>10 min.</p>	

Fuente: *Elaboración propia 2022, matriz educativa del taller “Comprender es aliviar”.*

4.2.4 Segunda sesión “El triunfo del corazón sobre la cabeza”

La segunda sesión sincrónica, se planeó con el propósito de abordar el afrontamiento y manejo del estrés, a partir de los conceptos de los modos de afrontamiento y manejo del estrés: el adaptativo y el desadaptativo. Particularmente, la respuesta ante el estrés se relaciona con las estrategias, habilidades y recursos de afrontamiento de cada persona, ello favorece estados de resolución con efectos positivos o negativos para la vida ⁴³, lo cual justifica la importancia del abordaje desde la educación del afrontamiento adaptativo y el manejo de situaciones estresantes agudas en la cotidianidad.

Así mismo, se determinó abordar en esta sesión —desde lo teórico-práctico— los conceptos básicos de las emociones y los pensamientos. Dentro de este marco, se incluye la respuesta emotiva ante el estrés, la cual Delgadillo et al⁴⁵ señala que destaca por la estrecha relación de las emociones con el ser humano, las cuales son propias e inherentes a cada persona, pues desempeñan un rol fundamental en el estado anímico y en la regulación tanto de las emocional como de los pensamientos. Estas emociones pueden ser positivas o negativas y contribuyen en el estado mental y físico⁴⁵. En este sentido las emociones positivas favorecen la salud tanto física como mental mientras que las emociones negativas la disminuyen⁴⁵.

Para el abordaje de estas unidades temáticas se trazó un vínculo entre el modo de adaptación de la función de rol, el cual, según Roy, se describe como el conjunto de expectativas que se espera de una persona en su comportamiento cuando ocupa una posición dentro del espacio social, respecto a otra persona dentro de la misma sociedad.^{6,93,94} Este modo de adaptación se focaliza en el papel que desempeña una

persona desde su individualidad en la sociedad en cada uno de sus roles —rol primario, secundario y terciario—. El rol primario tiene el objetivo de cumplir las expectativas del comportamiento de una persona en un momento particular de su vida, lo cual está condicionado por el sexo biológico, la edad y la etapa del desarrollo en la que se encuentra. El rol secundario, es aquel que adopta la persona para completar una tarea durante las diversas fases del desarrollo en función del rol primario. Y el rol terciario, es aquel que el individuo escoge voluntariamente realizar con el fin de cumplir sus deberes y responsabilidades ^{6,93,94}.

Estos roles se concretan por medio de las conductas instrumental y expresiva, supliendo la necesidad de la integridad de saber cómo comportarse y qué se espera de uno en la sociedad. La conducta instrumental es conceptualizada como la realización física de un comportamiento, mientras que la conducta expresiva se dispone de los sentimientos, actitudes, gustos y manías que tiene una persona respecto a su papel dentro del colectivo al que pertenece ^{6,93,94}.

De hecho, la estrategia de regular las emociones y los pensamientos, responde al objetivo fundamental del modo de adaptación de la función de rol, el cual es la integridad social propiamente y saber quién es uno mismo con respecto a los demás para, así, saber cómo actuar⁹⁴.

Ahora bien, para el desarrollo de este encuentro, se mantuvo la estructura de las sesiones previas, es decir, la bienvenida, las actividades teórico-prácticas (“¿Qué haría usted?”, “¿Cómo lograré adaptarme?”, “Sensaciones diarias”) y el cierre. En el saludo se planteó la pregunta generadora “¿Cómo se siente? ¡Analícelo! ¿Cuál es su respuesta? No está permitido el tradicional ‘bien’”. Asimismo, como parte de la

bienvenida e introducción a la temática se planeó la actividad rompehielo “¿Qué haría usted?” (ver anexo 13).

La actividad consiste en un escenario ficticio en el cual se proyectan diferentes situaciones bajo estrés positivo y negativo de la cotidianidad junto a imágenes que demuestran la expresión de las emociones, las personas participantes dirán la siguiente frase “Yo —nombre— *haría*... —tal acción—”, de manera que analicen una posible situación y formulen una acción de afrontamiento desde su subjetividad. Y se les solicitó a las personas recordar la acción de afrontamiento y manejo del estrés que mencionaron para utilizarla en la siguiente actividad durante la temática del afrontamiento y manejo del estrés.

Se abordó la unidad 3 “Afrontamiento y manejo del estrés” y sus subtópicos de la definición de afrontamiento adaptativo, desadaptativo y cómo afrontar y manejar el estrés. Así, se partió de la pregunta generadora “¿Conoce usted el afrontamiento adaptativo y desadaptativo?”

Por su parte, dentro de la temática del afrontamiento y manejo del estrés, se trabajó la definición de afrontamiento adaptativo y desadaptativo, así como el subtópico de cómo afrontar y manejar el estrés, en esta sección, se brindaron acciones concretas y estrategias de afrontamiento ante el estrés agudo de la cotidianidad.

Una de las actividades que abordaron el tema surgió a partir de la interrogante “¿Cómo lograré adaptarme?” (ver anexo 13); para ello, se exploraron las estrategias para afrontar y manejar el estrés agudo, las cuales son el autocontrol o control mental, interrumpir el pensamiento destructivo, evitar crear escenarios futuros, eliminar la

energía acumulada, propiciar maneras de relajación, practicar una actividad de desconexión, concederse algún placer y variar las actividades repetitivas¹¹⁷.

Seguidamente, las personas participantes realizaron la actividad “¿Qué haría usted?”, en la cual debían compartir su proceder ante situaciones, el objetivo es generar un espacio de reflexión en el que se evalúen las acciones de afrontamiento que cada uno mencionó previamente.

Para la asimilación y acomodación de los contenidos de la unidad 4, “Las emociones y los pensamientos”, los subtópicos desarrollados fueron la inteligencia emocional, el círculo de las emociones de Plutchik¹²⁰ (ver anexo 25), la regulación de las emociones bajo estrés y el concepto de pensamiento. El desarrollo de estos pretende que las personas participantes logren identificar las emociones y los pensamientos que surgen en las situaciones estresantes de su cotidianidad. Ahora bien, con el fin de captar el interés de las personas participantes, se realizaron las preguntas generadoras “¿Usted se considera inteligente emocionalmente?” y “¿Ha escuchado antes del círculo de las emociones de Plutchik?”.

Posteriormente, se realizará la actividad “Sensaciones diarias” (ver anexo 19); para esta, se giró una ruleta electrónica de las emociones y los pensamientos, la cual contenía tanto pensamientos como emociones primarias y secundarias. Se anima a las personas participantes a visualizar sus experiencias durante el periodo que abarca desde el inicio del año hasta la presente fecha; esto permite tener un panorama para que evalúen sus emociones y pensamientos durante la actividad. Los y las participantes leerán el pensamiento, emoción primaria o secundaria de la opción que

aparezca en la ruleta y, a continuación, mencionarán una situación, elemento o persona en su cotidianidad que les genera lo dicho en la opción de la ruleta.

Con el propósito de crear un espacio a la “Regulación emocional”, se realizó la pregunta “¿Cuál podría ser una emoción contraria?”, ya que de esa forma las personas analizan la manera en la cual podrían moverse de una emoción a otra contraria de la ruleta. Dado que se pretende ampliar el vocabulario emocional, la actividad es importante porque favorece la regulación emocional adecuada. De hecho, el primer paso para regular las emociones es percibirlas, evaluarlas y expresarlas; por ello, la persona debe ser capaz de identificar la emoción y la manera en que la está sintiendo para expresarla de manera adecuada¹¹⁶. Para eso, se facilitó el círculo de las emociones de Plutchik —se envió por correo electrónico y por el grupo de WhatsApp— para el análisis e identificación las emociones y pensamientos.

Finalmente, se destacó la importancia de identificar las emociones y los pensamientos, en especial, aquellos de carácter negativo que puedan repercutir en situaciones de estrés, ya que estas emociones y pensamientos afectan en la toma de decisiones y resolución de problemas; acarreado a la persona mayor estrés dado que las emociones no resultas y los pensamientos negativos contribuyen a la intensificación de los signos y síntomas del estrés¹¹⁶.

La sesión finalizará agradeciendo por la asistencia y participación activa durante el taller. Al mismo tiempo, se solicitará a las personas participantes completar la evaluación procesal de la sesión y anotarse en la lista de asistencia. Por último, se plantea la pregunta de cierre: “¿Qué le parecieron las unidades del taller?”.

A continuación, en la tabla 18 se presenta la matriz educativa en la segunda sesión sincrónica, la cual dirigió el desarrollo de los contenidos y las actividades propuestas.

Tabla 18. *Matriz educativa del taller “El triunfo del corazón sobre la cabeza”.*

Segunda sesión “El triunfo del corazón sobre la cabeza”.					
Fecha: jueves 6 y viernes 7 de octubre de 2022.					
Hora: 3:30 a 4:30 pm.					
Duración: Una hora.					
Lugar: Reunión de Zoom https://udecr.zoom.us/j/84321331617 ID de reunión: 843 2133 1617. Código de acceso: 298697					
Objetivo General: Las personas participantes aprenderán contenido clave en torno al manejo adecuado del estrés en la cotidianidad por medio de componentes teóricos y estrategias lúdicas.					
Objetivos	Contenidos	Metodología	Materiales	Tiempo	Responsable
Las personas participantes a través de la lectura de las reglas serán capaces de identificar los lineamientos generales de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bienvenida ■ Lineamientos del taller. 	<ul style="list-style-type: none"> ► Saludo y bienvenida. ► Se presentan las reglas para el desarrollo del taller. 	Recurso humano y audiovisual. Computadora, celular, Tablet etc. Plataforma Zoom. Presentación en Genially.	5 min.	Aylin Dánicka Rodríguez Corea
Las personas participantes por medio de una actividad rompe hielo establecerán un espacio seguro y de confianza para el desarrollo de las actividades durante el taller.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Actividad rompe hielo 	<ul style="list-style-type: none"> ♣ Escenario ficticio “¿Qué haría usted?” (ver anexo 13): ► En pantalla aparecen diferentes situaciones —junto a imágenes que demuestran la expresión de las emociones—, las personas participantes debe decir “Yo — nombre— haría — acción—”, de manera que, puedan analizar una 	Recurso humano y audiovisual. Computadora, celular, Tablet etc. Plataforma Zoom. Presentación en Genially.	10 min.	

		<p>posible situación y afrontamiento correspondiente.</p> <p>►Las personas deben recordar la acción de afrontamiento y manejo del estrés que mencionaron.</p>			
<p>Las personas participantes mediante contenidos teórico-prácticos serán capaces de identificar el afrontamiento adaptativo y desadaptativo.</p>	<p>Unidad 3: Afrontamiento y manejo del estrés.</p> <p>3.1 Definición de afrontamiento adaptativo</p> <p>3.2 Definición de afrontamiento desadaptativo</p> <p>3.3 ¿Cómo afrontar y manejar el estrés?</p>	<p>❖Actividad 1 “Pregunta generadora”</p> <p>¿Conoce usted el afrontamiento adaptativo y desadaptativo?</p> <p>❖Actividad 2 “¿Cómo lograré adaptarme?” (ver anexo 13):</p> <p>►Se mostrarán diversas estrategias para afrontar y manejar el estrés agudo.</p> <p>►Se regresará a las situaciones del ejercicio anterior para reflexionar sobre el ejercicio ficticio realizado.</p> <p>►Las personas participantes tomarán la decisión de mantener o mencionar algo que harían diferente en el ejercicio anterior —la manera propia de afrontar la situación—. Las personas participantes tomarán en cuenta los contenidos teórico-práctico mencionados.</p>	<p>Recurso humano y audiovisual. Computadora, celular, Tablet etc. Plataforma Zoom. Presentación en Genially.</p>	15min.	

		<p>❖ Actividad 3 “Pausa activa intermedia” Realice 3 respiraciones profundas, llenando todo su cuerpo de oxígeno, estirando las manos y levantando las puntas de los pies del suelo. Respiración en 4-7-8.</p>			
Las personas participantes serán capaces de identificar las emociones y los pensamientos que surgen en diversas situaciones estresantes.	<p>Unidad 4: Las emociones y los pensamientos. 4.1 Las emociones 4.1.1 Inteligencia emocional 4.1.2 Círculo de las emociones de Plutchik. 4.1.3 ¿Cómo regular las emociones bajo estrés? 4.2 Los pensamientos 4.2.1 Concepto de pensamiento 4.2.2 Pensamientos negativos</p>	<p>❖ Actividad 1 “Pregunta generadora”: ¿Qué es la inteligencia emocional? ¿Qué es un pensamiento? ¿Ha escuchado antes del círculo de las emociones de Plutchik?</p> <p>❖ Actividad 2 “Sensaciones diarias” (ver anexo 19): ► Se ingresa al enlace del juego ruleta de las emociones y los pensamientos, —la facilitadora del taller manejará la ruleta— esta contiene pensamientos y emociones primarias y secundarias. ► Se insta a las personas participantes a visualizar desde el</p>	<p>Recurso humano y audiovisual. Computadora, celular, Tablet etc. Plataforma Zoom. Presentación en Genially con círculo de las emociones de Plutchik. Link de juego ruleta del cierre de semestre en Wordwall.net</p>	20 min.	

		<p>inicio de año hasta hoy.</p> <p>► De la opción que seleccione la ruleta, los y las participantes mencionarán “algo” en su cotidianidad que le genere ese pensamiento, emoción primaria o secundaria y ¿cuál podría ser una emoción contraria?</p> <p>►Se da la instrucción de visualizar el círculo de las emociones en la filmina para mayor facilidad al momento de identificar las emociones y pensamientos además de animarse a ampliar el vocabulario emocional.</p> <p>►Se brinda la importancia de identificar las emociones y los pensamientos, en especial, aquellos de carácter negativo que se pueden manifestar en situaciones de estrés; también cómo estas afectan en la toma de decisiones y resolución de problemas.</p>			
Evaluar la experiencia educativa	■Cierre de la sesión.	<p>♣Actividad 1</p> <p>“Pregunta generadora”: ¿Qué</p>	Recurso humano y audiovisual.	10 min.	

vivencial de las personas participantes mediante una actividad de cierre.	■Evaluación procesal de la sesión del taller.	le pareció el taller? ¿Algún comentario? ❖ Actividad 2 (ver anexo): Se solicita a las personas participantes responder el cuestionario de Google Forms.	Computadora, celular, Tablet etc. Plataforma Zoom. Cuestionario de Google Forms de 4 preguntas.		
---	---	--	---	--	--

Fuente: *Elaboración propia 2022, matriz educativa del taller “El triunfo del corazón sobre la cabeza”.*

4.2.5 Tercera sesión “Tomo decisiones con la mente tranquila”

La tercera sesión sincrónica se planeó desde lo teórico-práctico, específicamente, los pasos para la toma de decisiones para el bienestar y la resolución de problemas que puedan generar estrés en diversas situaciones de la cotidianidad. Esto parte de que el autocontrol y la toma de decisiones son intrínsecos a la interacción entre un estímulo de estrés y la respuesta del organismo; esto genera que la persona entienda y maneje su comportamiento como respuesta adaptativa frente al estrés⁶¹.

Ahora bien, controlar los impulsos voluntariamente bajo estados de estrés negativo favorece la capacidad de modificar esta fase negativa y, en consecuencia, obtener una transición a la fase positiva de estrés; no obstante, esta habilidad requiere de la toma de decisión, voluntad y práctica⁶¹.

Para la comprensión de la toma de decisiones y resolución de problemas, se implementó el concepto de la adaptación de interdependencia. Este modo de adaptación se centra en las relaciones cercanas (individuales o colectivas) y la exploración de la interacción entre las personas; estas se puede ver afectada o bien

potenciada por la capacidad de dar y recibir elementos como el amor, el respeto, los valores, la educación, el conocimientos, las habilidades, las responsabilidades, los bienes materiales, el tiempo y talento^{6,93,94}.

También, en esta sesión se desarrollaron aspectos importantes para gestionar mejor el tiempo, las ventajas y los ladrones del tiempo. En esa línea, el estilo de vida equilibrada que propicia el manejo del tiempo apropiado, la planificación de actividades, el uso adecuado del tiempo libre y la determinación de objetivos³⁸ son rasgos distintivos que le otorgan un nivel de preparación óptimo a las personas para afrontar estresores físicos, psicológicos o psicosociales⁶⁹.

El desarrollo de este encuentro sincrónico se planteó siguiendo la estructura de bienvenida y actividades teórico-prácticas como “El buzón del agradecimiento”, “¿Quién quiere ser millonario para su bienestar?”, “Debilidades y fortalezas en la gestión del tiempo” y el cierre.

Como parte de la bienvenida y preparación del grupo al inicio de la sesión se planeó la actividad rompe hielo “El buzón del agradecimiento” (ver anexo 20). La actividad consistió en que las personas participantes ingresaban al enlace de “Mentimeter”, en este, se proyectaba un buzón digital en el cual las personas participantes enviaban una palabra o frase que describa 3 aspectos por los cuales se sienten agradecidos en el día, la semana o la vida. Esta iniciativa se relaciona con la concientización al cuidado de la salud mental, ya que el taller se impartió en la semana que se celebraba el “Día mundial de la Salud Mental”.

Para el desarrollo de la sesión, se hizo uso de una presentación interactiva en la plataforma de Genially, en la cual se expuso la unidad 5 “Toma de decisiones y

resolución de problemas”, esta incluía los tópicos de los pasos prácticos para tomar decisiones en pro del bienestar, el compromiso y responsabilidad consigo mismo. En esta parte, se partió de la pregunta generadora “¿Se siente conforme con su actual manera de tomar decisiones?”

El desarrollo de esta sesión utilizó como base la actividad lúdica que se denominó “¿Quién quiere ser millonario para su bienestar?” (ver anexo 21); es actividad consistía en que se les solicitaba a las personas participantes responder una serie de preguntas alusivas al tema de la unidad 5. Cabe resaltar, que todas las personas podían ser protagonistas y participar en cada pregunta. El juego “Quién quiere ser millonario” se planificó para dos rondas. En la primera, se agruparon 8 preguntas relacionadas a la toma de decisiones para el bienestar; se planteó de manera tal que en el transcurso de cada pregunta y respuesta de los y las participantes se abarcara la temática de la “Toma de decisiones y resolución de problemas”. En la segunda ronda, se desarrollaría la siguiente unidad temática “Gestionar el tiempo y manejo del estrés”.

Para el abordaje de los contenidos de la Unidad 6, “Gestionar el tiempo y manejo del estrés”, se incluyeron los tópicos sobre acciones concretas para gestionar mejor el tiempo; los beneficios de la organización y gestión del tiempo; y, por último, los ladrones del tiempo; por ende, se realizarán las preguntas generadoras “¿Cómo gestiona usted su tiempo?” y “¿Cuáles son los verdaderos ladrones del tiempo?”.

Para el desarrollo de los contenidos de la unidad 6, se abarcaría la temática de gestión del tiempo y manejo del estrés; para ello, se hizo uso de la actividad “Debilidades y fortalezas en la gestión del tiempo”, la cual está incluida en la segunda

fase del juego “Quién quiere ser millonario para su bienestar”, en esta sección se incluyeron tres enunciados en torno a probables debilidades y fortalezas en la gestión del tiempo al mismo tiempo que se respondían las preguntas en el juego.

La sesión finalizó como las anteriores: agradeciendo por la asistencia y participación activa durante el taller. También, se solicitará a las personas participantes completar la evaluación procesal de la sesión y anotarse en la lista de asistencia. Por último, se plantea la pregunta de cierre “¿Qué le parecieron las unidades del taller?”

A continuación, en la tabla 19, se presenta la matriz educativa en la tercera sesión sincrónica, la cual dirigió el desarrollo de los contenidos y las actividades propuestas.

Tabla 19. *Matriz educativa del taller “Tomo decisiones con la mente tranquila”.*

<p>Tercera sesión “Tomo decisiones con la mente tranquila”. Fecha: Jueves 13 y viernes 14 de octubre de 2022. Hora: 3:30 a 4:30 pm. Duración: Una hora. Lugar: Reunión de Zoom https://udecr.zoom.us/j/84321331617 ID de reunión: 843 2133 1617. Código de acceso: 298697 Objetivo General: Las personas participantes, por medio de componentes teóricos y estrategias lúdicas, aprenderán contenido clave en torno al manejo adecuado del estrés en la cotidianidad a modo de continuidad con la sesión antes implementada.</p>					
Objetivos	Contenidos	Metodología	Materiales	Tiempo	Responsable
Las personas participantes, a través de la lectura de las reglas, serán capaces de identificar los lineamientos generales de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bienvenida ■ Lineamientos del taller. 	<ul style="list-style-type: none"> ► Saludo y bienvenida. ► Se presentan las reglas para el desarrollo del taller. 	Recurso humano y audiovisual. Computadora, celular, Tablet etc. Plataforma Zoom. Presentación en Genially.	5 min.	Aylin Dánicka Rodríguez Corea

<p>Las personas participantes, por medio de una actividad rompe hielo establecerán un espacio seguro y de confianza para el desarrollo de las actividades durante el taller.</p>	<p>■Actividad rompe hielo:</p>	<p>❖Actividad 1 “El buzón del agradecimiento” (ver anexo 20): ►Se pide a las personas participantes ingresar al enlace de “Mentimeter”. ►En la semana que se celebró el “Día mundial de la Salud Mental”, cada persona será libre de enviar 3 aspectos por los cuales se sienta agradecido.</p>	<p>Recurso humano y audiovisual. Computadora, celular, Tablet etc. Plataforma Zoom. Presentación en Genially. Link de muro en “Mentimeter”.</p>	<p>10min.</p>	
<p>Las personas participantes conocerán los pasos prácticos en la toma de decisiones para el bienestar y la resolución de problemas.</p>	<p>Unidad 5: Toma de decisiones y resolución de problemas. 5.1 Pasos prácticos para tomar decisiones para el bienestar. 5.2 Compromiso y responsabilidad consigo mismo.</p>	<p>❖Actividad 1 “Pregunta generadora” ¿Se siente conforme con su actual manera de tomar decisiones? ❖Actividad 2 “¿Quién quiere ser millonario para su bienestar?” (ver anexo 21): ►Se solicita a las personas participantes responder las preguntas que aparecen en pantalla y ayudar a la persona protagonista en la toma de decisiones cuando lo requiera. ►Todas las personas pueden ser el protagonista y participar en cada pregunta.</p>	<p>Recurso humano y audiovisual. Computadora, celular, Tablet etc. Plataforma Zoom. Presentación en Genially. Juego “¿Quién quiere ser millonario para su bienestar?”</p>	<p>15 min.</p>	

		<p>►Se realizarán 8 preguntas relacionadas a la toma de decisiones para el bienestar en el juego “Quién quiere ser millonario”.</p> <p>►En el transcurso de preguntas y respuestas se abarcará la temática de toma de decisiones y resolución de problemas.</p>			
Las personas participantes por medio de contenidos teórico-prácticos serán capaces de identificar acciones concretas para gestionar mejor el tiempo.	<p>Unidad 6: Gestionar el tiempo y manejo del estrés.</p> <p>6.1 Acciones concretas para gestionar mejor el tiempo.</p> <p>6.2 Beneficios de la organización y gestión del tiempo.</p> <p>6.3 Ladrones del tiempo.</p>	<p>♣ Actividad 1 “Pregunta generadora”</p> <p>¿Cuáles son los verdaderos ladrones del tiempo?</p> <p>¿Cómo gestiona usted su tiempo?</p> <p>♣ Actividad 2 “Debilidades y fortalezas en la gestión del tiempo” (ver anexo 20):</p> <p>► En la segunda fase del juego “Quién quiere ser millonario para su bienestar”, se incluirán 3 enunciados en torno a probables debilidades y fortalezas en la gestión del tiempo.</p> <p>►Todas las personas pueden ser el protagonista y participar en cada pregunta.</p>	Recurso humano y audiovisual. Computadora, celular, Tablet etc. Plataforma Zoom. Presentación en Genially. Juego “¿Quién quiere ser millonario para su bienestar?”	25 min.	

		►En el transcurso de preguntas y respuestas se abarcará la temática de gestión del tiempo y manejo del estrés.			
Evaluar la experiencia educativo vivencial de las personas participantes mediante una actividad de cierre.	■Cierre de la sesión. ■Evaluación procesal de la sesión del taller.	♣ Actividad 1 “pregunta generadora”: ¿Qué le pareció el taller? ¿Algún comentario? ♣ Actividad 2 (ver anexo 8): Se solicita a las personas participantes responder el cuestionario de Google Forms.	Recurso humano y audiovisual. Computadora, celular, Tablet etc. Plataforma Zoom. Cuestionario de Google Forms de 4 preguntas.	5 min.	

Fuente: *Elaboración propia 2022, matriz educativa del taller: “Tomo decisiones con la mente tranquila”*

4.2.6 Cuarta sesión “¿A dónde me llevan los hábitos?”

La cuarta sesión sincrónica, considera elementos en torno a un estilo de vida saludable, con especial énfasis en la actividad y ejercicio físico, el consumo alimentario y la higiene del sueño. Lo anterior, debido a que practicar un estilo de vida que favorezca un estado de equilibrio y bienestar, capacita a las personas para afrontar cualquier estímulo estresante. Por ello, es esencial conocer las características de una persona gobernada por este estilo de vida; por ejemplo, entre las particularidades destaca un consumo alimentario acorde a las exigencias de energía y un equilibrio entre la actividad física y el descanso⁶⁹. En resumen, desarrollar un buen estado físico, mental y social crea la triada del bienestar^{42,62}.

En lo que respecta a la actividad y el ejercicio físicos, se discutió tanto el modo de vida activo como los beneficios y las recomendaciones para la etapa de la adultez. El modo de vida activo adquiere relevancia en la etapa de la adultez dado que favorece la salud mental y física porque previene, por un lado, trastornos mentales como la depresión y la ansiedad y, por otro lado, padecimientos como el cáncer, la diabetes y del corazón ¹⁴⁶. De hecho, según la OMS, quienes realizan “insuficiente actividad física presentan un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor”, contrario a las personas que realizan actividad física suficiente para la etapa” ¹⁴⁶ (p. 6).

En cuanto al consumo alimentario, se trataron las necesidades nutricionales en la etapa de la adultez ya que esto es fundamental para un consumo alimentario equilibrando, variado y consistente que se adecue al gasto y requerimiento calórico⁷⁰. Cumplir con estas premisas favorecen la capacidad de la persona adulta de cumplir con las demandas y responsabilidades diarias,

Finalmente, entorno a la higiene del sueño se abordan los conceptos básicos de las fases del sueño y acciones que ayudan a mejorar el sueño. Estos contenidos son importantes porque las personas adultas frecuentemente presentan problemas vinculados al sueño y descanso; de hecho, el padecimiento más recurrente es el insomnio, el cual, según García, se presenta en un 30% en la población adulta¹⁴⁴. También, se ha comprobado que el déficit de la calidad del sueño repercute tanto física como mentalmente, algunos de los efectos son la sensación persistente de cansancio, somnolencia durante el día, dificultada para mantener la atención, olvidos frecuentes y aumento de la irritabilidad¹⁴⁴.

Ahora bien, las unidades temáticas de esta sesión permiten vincular lo que Callista Roy plantea como el modo de adaptación-fisiológico y físico⁶. Esta adaptación determina la manera en que el organismo físico de la persona responde automáticamente ante el entorno externo e interno mediante el sistema neuronal, químico y endocrino^{93,94}; su objetivo principal es suplir la necesidad básica de mantener íntegros los procesos básicos y complejos del cuerpo⁶.

Como se ha mencionado en sesiones previas, se mantuvo un esquema básico de bienvenida y actividades teórico-prácticas, en este caso fueron “Yo nunca, nunca o yo siempre, siempre”, “Verdadero o falso de los hábitos saludables”, “La maleta de mi vida” y el cierre.

Como parte de la bienvenida e introducción a la temática se implementó la actividad rompehielo “Yo nunca, nunca o yo siempre, siempre” (ver anexo 22); para ello, se envió un enlace para ingresar en el recurso digital de Padlet, en el cual había dos columnas, una con el título “Yo nunca, nunca” y la otra con “Yo siempre, siempre”, las personas participantes escribieron dentro de las columnas un hábito saludable o no saludable y, durante la actividad, se fue discutiendo el concepto de un hábito, la importancia, los beneficios y los principales hábitos del estilo de vida saludable.

Ahora bien, por medio de una presentación interactiva en la plataforma de Genially, se presentaron los contenidos de la unidad 7 “El estilo de vida saludable”, en la cual se abarcaron los temas de mantenerse activo como un modo de vida; las necesidades nutricionales y consumo alimentario en la etapa de la persona adulta joven; y, por último, los aspectos claves en torno a la higiene del sueño. Se partió de las siguientes oraciones: primero, “Describa su estilo de vida en una palabra” y,

segundo, Del 1-10, ¿qué tan bien se “alimenta” usted?, ¿Usted conoce las fases del sueño?

Por medio de una actividad lúdica denominada “Verdadero o falso de los hábitos saludables”, se trabajó los contenidos de la Unidad 7. Esta actividad, mediante un recurso digital, presentaba opciones de verdadero o falso, incluía enunciados aleatorios relacionados con la actividad y el ejercicio físico, el consumo alimentario y la higiene del sueño. Las personas participantes analizaban e identificaban los enunciados que mostraban hábitos dirigidos a un estilo de vida saludable. Durante el desarrollo de la actividad, se reforzaron los contenidos puntales de las temáticas.

Finalmente, al constituirse esta sesión, se planeó realizar una actividad como despedida denominada “La maleta de mi vida” (ver anexo 24). El objetivo de esta actividad era animar a los y la personas a integrar todos los conocimientos teórico-prácticos abordados durante las sesiones sincrónicas y finalizar en un espacio reflexivo en torno a la carga liviana que permite avanzar en el camino de la vida.

Haciendo uso del recurso Padlet, cada persona escribía en un recuadro de la línea del tiempo lo que se llevaría en su maleta posterior a su participación en las sesiones del programa educativo. De este modo, cada recuadro representa “la maleta” y debía contener únicamente: 1). Emociones, 2). Recuerdos / experiencias y 3). Lecciones de vida. Mediante esta actividad las personas participantes podían escribir aquello que les era realmente importante a sí.

Durante el cierre de la sesión, se solicitó a los y las participantes completar el instrumento denominado perfil de salida Post-Test (ver anexo 10); para ello, se les explicó y envió el link del formulario de Google Forms con el instrumento.

La sesión finalizó con el agradecimiento por la asistencia y participación activa durante el taller, al mismo tiempo, se solicitó a las personas participantes completar la evaluación procesal de la sesión y anotarse en la lista de asistencia. Por último, se plantea la pregunta de cierre: “¿Qué le parecieron las unidades y la aventura del taller en su totalidad?”

A continuación, en la tabla 20 se presenta la matriz educativa en la cuarta sesión sincrónica, la cual dirigió el desarrollo de los contenidos y las actividades propuestas.

Tabla 20. *Matriz educativa del taller “¿A dónde me llevan los hábitos?”.*

Cuarta sesión “¿A dónde me llevan los hábitos?”.					
Fecha: Jueves 20 y viernes 21 de octubre de 2022.					
Hora: 3:30 a 4:30 pm.					
Duración: Una hora.					
Lugar: Reunión de Zoom https://udecr.zoom.us/j/84321331617 ID de reunión: 843 2133 1617. Código de acceso: 298697					
Objetivo General: Las personas participantes, por medio de componentes teóricos y estrategias lúdicas, aprenderán contenido clave en torno a un estilo de vida saludable como medio de afrontamiento ante el estrés.					
Objetivos	Contenido	Estrategia metodológica	Materiales	Tiempo	Responsable
Las personas participantes, a través de la lectura de las reglas, serán capaces de identificar los lineamientos generales de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bienvenida ■ Lineamientos del taller. 	<ul style="list-style-type: none"> ► Saludo y bienvenida. ► Se presentan las reglas para el desarrollo del taller. 	Recurso humano y audiovisual. Computadora, celular, Tablet etc. Plataforma Zoom. Presentación en Genially.	5 min.	Aylin Dánicka Rodríguez Corea
Las personas participantes, por medio de una actividad rompe hielo, establecerán	<ul style="list-style-type: none"> ■ Actividad rompe hielo: 	<ul style="list-style-type: none"> ♣ Actividad 1 “Yo nunca, nunca o yo siempre, siempre” (ver anexo 22): 	Recurso humano y audiovisual. Computadora, celular, Tablet etc.	15 min.	

<p>un espacio seguro y de confianza para el desarrollo de las actividades durante el taller.</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Se envía un enlace para ingresar a las columnas de Padlet. ▶ Se solicita a las personas participantes escribir dentro de la pizarra, junto a la frase “Yo nunca, nunca___ y Yo siempre, siempre___”. ▶ A la frase se le debe agregar en cada una de las dos columnas un hábito saludable o no saludable. ▶ Se presenta la importancia, los principales hábitos del estilo de vida saludable y sus beneficios. 	<p>Plataforma Zoom. Presentación en Genially. Link de mapa mental en Padlet.</p>		
<p>Las personas participantes reflexionarán sobre contenidos teórico-prácticos de un estilo de vida saludable entorno a la actividad y el ejercicio físico, los hábitos de consumo alimentario e higiene del sueño como</p>	<p>Unidad 7: El estilo de vida saludable. 7.1 Mantenerse activo: como un modo de vida. 7.2 Necesidades nutricionales y consumo alimentario en la etapa de la persona adulta joven. 7.3 Aspectos claves en torno a la higiene del sueño.</p>	<p>❖ Actividad 1: “Pregunta generadora”: ¿Describe su estilo de vida en una palabra? ¿Del 1-10 qué tan bien se “alimenta” usted? ¿Usted conoce las fases del sueño?</p> <p>❖ Actividad 2 Juego “Verdadero o falso de los hábitos</p>	<p>Recurso humano y audiovisual. Computadora, celular, Tablet etc. Plataforma Zoom. Presentación en Genially.</p>	<p>20 min.</p>	

<p>estrategia de afrontamiento del estrés.</p>		<p>saludables” (ver anexo 23):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ La persona facilitadora presentará el juego de “Verdadero o falso”. ▶ Aparecen enunciados relacionados con la actividad y el ejercicio físico, consumo alimentario e higiene del sueño. ▶ Se invita a las personas participantes a conversar sobre las respuestas que se brindaron en cada pregunta de “verdadero o falso” la actividad. 			
<p>Evaluar la experiencia educativo vivencial de las personas participantes mediante una actividad de cierre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cierre de la sesión. ■ Evaluación procesal de la sesión del taller. ■ Aplicación del Post-Test. 	<p>❖ Actividad 1 Despedida: “La maleta de mi vida” (ver anexo 24):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Se solicita a las personas participantes ingresar en la línea del tiempo de Padlet. ▶ Cada persona podrá escribir en un recuadro de la línea del tiempo lo que llevará en su maleta. 	<p>Recurso humano y audiovisual. Computadora, celular, Tablet etc. Plataforma Zoom. Link de línea del tiempo en “Padlet”. Instrumento perfil de salida: Post-Test.</p>	<p>10 min.</p>	

		<p>► Solo puede contener:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Emociones. 2. Recuerdos / experiencias. 3. Lecciones de vida. <p>► Las personas participantes podrán escribir aquello que es verdaderamente importante para cada uno.</p> <p>❖ Actividad 2</p> <p>Post-Test (ver anexo 10):</p> <p>► Se envía el link del formulario de Google Forms con el instrumento Post-Test.</p>			
--	--	---	--	--	--

Fuente: Elaboración propia 2022, matriz educativa del taller: “A dónde me llevan los hábitos”.

4.2.7 Evaluación final

La última sesión asincrónica se planeó con el propósito de determinar el perfil de salida de la población mediante la aplicación del instrumento denominado Post-Test, el cual se centra en demostrar la aplicabilidad de los contenidos teórico-prácticos a desarrollar en el programa educativo.

El instrumento Post-Test se planeó para que autoadministrado, fue enviado por medio del correo electrónico y la red social WhatsApp, se dividió en tres secciones: datos sociodemográficos y académicos, evaluación del “Taller para el manejo del estrés” y la aplicabilidad de los contenidos teórico-prácticos desarrollados.

A continuación, en la tabla 21 se presenta la matriz educativa de la sexta sesión, la cual permitió la aplicación del instrumento Post-Test.

Tabla 21. *Matriz educativa instrumento Post-Test “Perfil de salida”.*

<p>Instrumento: Post Test “Perfil de salida”. Cronograma: Aplicación del instrumento Post-Test “Perfil de salida”. Fecha: viernes 21 de octubre de 2022. Duración: Un día (asincrónico). Lugar: Correo institucional, WhatsApp. Objetivo General: Evaluar, por medio de un instrumento Post-Test, la experiencia educativo vivencial de las personas participantes en las sesiones de taller para el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento y manejo del estrés.</p>					
Objetivo	Estrategia metodológica	Contenido	Materiales	Tiempo	Responsable
Apreciar la satisfacción de las personas participantes posterior a la experiencia educativa vivencial brindada a través de las sesiones de taller implementadas.	El Post Test consta de un formulario en Google Forms que se envía a las personas participantes por el correo o WhatsApp. Se podrán evacuar dudas al número telefónico de la Unidad PRECID indicado en el formulario.	Instrumento Post-Test	Formulario de Google Forms. Google drive Correo electrónico institucional, WhatsApp. Recurso humano Computadora, celular, Tablet etc.	Un día.	Aylin Dánicka Rodríguez Corea

Fuente: *Elaboración propia 2022, matriz educativa instrumento: “Post-Test: Perfil de salida”.*

4.3 Fase de ejecución del programa

Esta fase de ejecución de los talleres permitió alcanzar el tercer objetivo de la PD, la implementación del programa educativo de enfermería para el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento y manejo del estrés siguiendo el diseño y la matriz educativa del programa estructurado en la fase anterior. En este apartado, se presenta

lo implementado y los aportes de las personas participantes en cada sesión; a su vez, se integran elementos del Modelo de la adaptación de Sor Callista Roy como fundamentación teórica para el análisis de la respuesta humana identificada en el grupo de personas participantes en las diversas unidades temáticas. A continuación, se detallan los resultados y el análisis de cada sesión por orden cronológico de ejecución.

4.3.1 Primera sesión “Comprender es aliviar”

La sesión “Comprender es aliviar” tuvo una duración de 60 minutos cada día. En la sesión, participó un total de 20 personas. Durante la sesión se trabajó la conceptualización de contenidos teórico-prácticos claves en torno al fenómeno del estrés y se trabajó la estrategia del autoconocimiento y la autoestima. La conceptualización del estrés permitió a las personas participantes la identificación adecuada del tipo de estrés, los estímulos estresantes, las reacciones y los efectos del estrés en el cuerpo.

Tomando en cuenta que cada persona experimenta de manera diferente los estímulos del entorno, se guió al compromiso individual en la construcción y la puesta en práctica del autoconocimiento y la autoestima como estrategia ante el afrontamiento.

La sesión inició con la bienvenida y actividad rompe hielo “¿A dónde le gustaría viajar?” (ver anexo 13), en la actividad se estableció un escenario ficticio, en el cual las personas participantes recibieron un viaje en su fecha de cumpleaños con todo pagado —para dos personas—, como parte del regalo escogieron cualquiera de los diferentes lugares que aparecen en la pantalla. Así mismo, los requisitos para adquirir

el viaje fueron: Decir el nombre completo, fecha de cumpleaños, decir con quién compartiría el viaje y el porqué. Los y las participantes se mostraron interesados, mencionaron el lugar que visitarían y cumplieron con cada uno de los requisitos, las respuestas se muestran en la tabla 22.

Tabla 22. *Respuestas de los y las personas según orden de participantes.*

Situación ficticia	Persona #	Respuesta
México	P1.	“Viajaría a México porque es una meta pensada con mi pareja”.
China	P2.	“Compartiría con mi hermana, sería un sueño para ambas”.
Brasil	P3.	“Iría con mi mamá y mi papá porque los haría muy feliz, son las personas más importantes para mí y quisiera un viaje para los 3”.
Australia	P4.	“Invitaría a mi novio, porque siempre hemos querido salir de viaje”.
Honduras	P5.	“Visitaría México con mi abuela, porque siempre ha sido su sueño salir del país”.
Canadá	P6.	“Yo viajaría con mi mejor amiga, porque nos encanta viajar”.
Indonesia	P7.	“Viajaría con mi esposo y mi hijo, nos gusta el paseo.”

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

Las personas de manera consciente e inconscientemente ejecutan los procesos de autoconocimiento al realizar evaluaciones de esta naturaleza; como resultado, por sí mismos, definen las propias emociones, los deseos y sus creencias respecto a un evento o personas¹⁰³. También, al realizar estos ejercicios las personas se ven en la necesidad de tomar atenta consciencia de sí mismos, permitiéndose explorar y descubrir el propio pensamiento, las emociones, los sentimientos y los actos.

Como parte del desarrollo de la sesión por medio de una presentación interactiva se abordó la unidad 1 “Aspectos importantes sobre el estrés” (ver apartado 4.2.3 Primera sesión “Comprender es aliviar”), el cual desarrolló los tópicos de estrés,

tipos de estrés, respuesta del cuerpo ante el estrés y los efectos del estrés en el cuerpo.

En primera instancia, en la temática del estrés se abordó la diferencia de conceptos relacionados a este como: ataque de pánico, ansiedad y depresión. Para ello, se colocó el estrés como un precursor de estos y se estableció las diferencias de duración, frecuencia e intensidad de las sensaciones en cada uno de términos relacionados al estrés, escalando de la crisis de angustia hasta el trastorno mental¹⁰⁴⁻¹⁰⁷; de esta manera, las personas participantes identificaron los puntos clave distintivos de la experiencia en cada uno.

En segundo lugar, en la temática de los tipos de estrés se dividió en estrés según la respuesta —eustrés o distrés— y la duración —agudo, episódico o crónico—. Para ello, se dividió el concepto de estrés en función del resultado que tiene en las personas ⁴⁵, sean positivos o sean negativos, así como en termino de la frecuencia y periodo en que se mantienen los estados de estrés; esto permitió que las personas participantes distinguieran tanto el estrés positivo como el negativo; y, el estrés experimentado en el tiempo. Es importante destacar que la adecuada identificación de los tipos de estrés facilitan la formulación de respuestas adaptativas ante el estrés, ya que las personas se desenvuelven con mayor fluidez ante manifestaciones propias de su cuerpo y la mente que comprenden producto de un aprendizaje previo ⁴⁵.

Seguidamente, se captó la atención de los y las participantes al plantear la pregunta generadora “¿Usted ha escuchado el término estrés positivo y estrés negativo?”; en este sentido, cinco personas respondieron “sí”, dos personas

respondieron “no los conozco” y 13 personas no dieron respuesta. También las personas participantes aportaron lo siguiente:

“Yo realmente nunca había escuchado el tema del estrés positivo y negativo, ahora veo la diferencia que cuando es positivo me impulsa de hecho me sucedió al inicio de este año porque estaba toda emocionada, es mi último año de carrera y me sentía muy motivada, ahora se me volteó todo y ahora es estrés negativo. (P1)

“Se me ocurren muchas situaciones de estrés negativo, pero no tantas de estrés positivo”. (P2)

Los comentarios de los y las participantes refleja la generalidad con la que históricamente se ha percibido el estrés, de hecho, la norma ha sentenciado al estrés como un aspecto negativo. No obstante, el estrés positivo se presenta en las situaciones que suceden en la cotidianidad ⁴⁷, por ejemplo, en las mañanas cuando se requiere llegar a tiempo a determinado lugar y se presentan diversos inconvenientes, automáticamente, un instinto se activa e impulsa al individuo a buscar soluciones. El estrés agudo percibido favorece la toma de una decisión para que se resuelva la situación del momento.

Es claro que la estrategia de taller tiene dentro de sus finalidades que las personas participantes se apropien de los contenidos; por ello, se utilizaron estrategias lúdicas que facilitan este proceso ⁹⁰; por lo que en esta sesión se realizó la actividad “Banderas rojas y banderas verdes del estrés” (ver anexo 13).

Como parte de la dinámica, se implementó la creación de un diario personal en el recurso digital “Mentalpage”; las personas participantes ingresaron y crearon su propio diario personal, el cual es individual y les permitió reflexionar sobre la temática

del estrés. En caso de presentarse dificultad en el uso del recurso digital del diario personal, se procedió a enviar un documento de Word con un recuadro que contiene dos columnas tituladas “Banderas rojas y banderas verdes”, agregando dos preguntas: 1). “¿Cómo reaccionó su cuerpo?” y 2). “¿Cuáles efectos experimentó su cuerpo ante el estrés?”.

Esta actividad responde a lo planteado por Callista Roy en lo que ella define como acciones concretas para mejorar el autoconocimiento, en este caso, por medio de la escritura diaria, explorando las percepciones, ampliando el vocabulario emocional y reconectando con el cuerpo¹⁰⁸.

Los y las participantes escribieron la palabra “verde” y anotaron situaciones de estrés positivo; también, escribieron la palabra “rojo” y anotaron las de estrés agudo, episódico o crónico. Las respuestas se muestran en la tabla 23.

Tabla 23. *Respuestas de los y las personas según el tipo de estrés positivo o negativo.*

Bandera verde (positivo)	Bandera roja (negativo)
“Cuando uno va a hacer una presentación en la U o así y los nervios del momento, eso me parece que es estrés positivo porque ya cuando uno lo termina se le pasa el estrés”. P1.	“¿En el estrés crónico se puede presentar los aspectos del agudo y el episódico?” P1.
“Al principio cuando empecé a tener varios pendientes de la U, se me empezaron a acumular y el desorden que al final se me hacía era lo que me causaba más estrés; empecé a acomodarme con las cosas, eso fue en parte estrés positivo porque me enseñó a organizarme”. P2.	“Los exámenes y todo el trajín del cierre del semestre”. P2.
“Realmente, a mí también me cuesta identificar el positivo”. P3.	

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

Cabe destacar que algunos participantes expresaron su limitación para identificar la diferencia entre un estrés positivo y uno que no lo es, esto queda explícito en los comentarios de la tabla anterior. Como evidencia de ello, véase el comentario de zoom:

“Hola, en mi caso personal a veces me cuesta distinguir en qué momento estoy bien y en qué momento estoy estresada porque, por ejemplo, tengo 31 años, este año es mi primer año en la U, tengo 3 hijos, estoy casada, debo mantener todo bajo control, realizarme como mujer y tener ese espacio de crecimiento personal, más llevar los demás roles de esposa, hija, mamá; realmente a veces siento que ni puedo más; y todo termina en depresión; gracias por el espacio” (P1).

Lo anterior es especialmente importante pues si la persona no puede distinguir entre un tipo de estrés de otro, incrementa la probabilidad de responder ante el estrés con actitudes y conductas que se alejan de un afrontamiento adaptativo al mismo tiempo que las personas se aproximan al afrontamiento desadaptativo y por consiguiente a sus efectos perjudiciales en la salud ⁶⁶. Incluso, se ha evidenciado que los procesos desequilibrados alteran la función fisiológica de manera aguda o crónica y propician el inicio de enfermedades ⁶⁷.

Es fundamental que las personas sepan que todas las responsabilidades y roles pueden sentirse pesados; sin embargo, el reconocimiento de esto fortalece esas áreas que estimularán el crecimiento personal. Conocer aquello que se desea mejorar es parte del autoconocimiento y es algo sobre lo que se debe de trabajar, esto permite identificar esas cualidades positivas que se poseen y permite fortalecer la confianza

en las capacidades, lo anterior, es parte de lo que hace a una persona única, fuerte y autosuficiente ¹⁰⁹. En resumen, aumentar el autoconocimiento es comprender que este es un proceso constante de autoexaminarse, —cada día se aprende y experimentan cambios— una vez, que se obtiene un resultado, se tiene la oportunidad de actuar sobre uno mismo ^{103, 109}.

En lo que respecta a la temática de respuesta del cuerpo ante el estrés, es claro que el estrés es un comportamiento heredado, defensivo y adaptativo, con activación específica neuro-endocrino-emocional ante aquellos estímulos percibidos como amenazantes para la integridad y bienestar ⁴⁴, en ese sentido, las hormonas del cortisol y la oxitocina son fundamentales —tema que fue abordado en esta sesión—. Se inició con la pregunta “¿Usted puede identificar cómo reacciona su cuerpo frente al estrés?” Las respuestas se muestran en la tabla 24.

Tabla 24. *Respuestas sobre reacción del cuerpo ante el estrés según orden de participantes.*

Persona #	Respuesta
P1.	“Se me quita el hambre, cuando estoy muy estresada”.
P2.	“A mí me sucede lo contrario, me dan ganas de comer de todo lo que encuentre hasta las uñas si es posible, y también se me quita el sueño, o más bien no puedo conciliar el sueño”.
P3.	“¿Qué puedo hacer cuando estoy sobrepensando las cosas? Me sucede cuando tengo que tomar una decisión, cuando tengo estrés negativo”.

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

Lo mencionado es importante pues hace referencia a la organización de los pensamientos y a la identificación de los errores en estos, por ejemplo, cuando se asocian emociones o pensamientos al estrés positivo, este se puede convertir en negativo. Por ello, una de las mejores estrategias es escribir lo que pasa por la mente,

reconociendo los pensamientos repetitivos, pausar al pensamiento y describirlo para entender que se encuentra “sobrepensando” ideas automáticas ¹¹⁷; como lo expresa Roy, esta acción de autoexaminación en lo cotidiano, analizándose sin barreras y sin filtros ⁶ es un acto que aleja la subjetividad con la que el ser humano se auto-percibe todos los días y lo distancia de los automatismos o, en otras palabras, permite ver el conjunto de lo que es y no el detalle minucioso ^{103, 110}; por ello, el uso del diario de las emociones es necesario para este proceso.

Seguidamente, en la actividad “El papel del cortisol y la oxitocina en la cotidianidad” (ver anexo 15), las personas participantes ingresaron en el enlace del juego “clasificación de opciones en grupos” de Wordwall, las opciones de respuesta son situaciones de la vida cotidiana que incrementan la segregación en el cuerpo de las hormonas y se deben clasificar en el grupo del “aumento del cortisol o de la oxitocina”.

Se estableció especial énfasis en la liberación de cortisol, como la hormona que juega un papel importante en la respuesta ante el estrés, ya que tiene un efecto vital en casi todo el cuerpo cuando es estimulado por el entorno y se le demanda rendir ante ello ⁵¹. Las personas participantes identificaron en el recurso digital las diversas respuestas del cuerpo ante el estrés, estas se muestran en la tabla 25.

Tabla 25. *Clasificación de elementos y situaciones que estimulan la segregación hormonal según tipo de hormona.*

Cortisol	Oxitocina
Dificultad económica	Relaciones interpersonales saludables
Sobrecarga de trabajo	Chocolate, romero, perejil, hierbabuena y tomillo
Falta de satisfacción laboral	Contacto físico

Relaciones personales conflictivas	Meditación y relajación
Sobrecarga familiar	Escuchar música, cantar expresarse
Presión en vacaciones	Reír y llorar
Dificultad para decir "no"	Caminar, bailar o practicar deportes
Falta de tiempo libre	Jugar con una mascota
Obsesionarse con la perfección	Abrazar, acariciar o sonreír
Falta de interés	El embarazo, parto y lactancia
Presión de los compañeros	Compasión y generosidad
Mudarse de casa	El apoyo emocional
La muerte de personas significativas	La escucha activa
El miedo a llegar tarde	Interacción social
Autoexigencia	Comportamiento sexual
Descanso y nutrición insuficiente	Agresión y regulación del miedo
No desconectarse de la tecnología	Relaciones románticas
Dificultad para poner límites	Confianza y seguridad
Carga académica	El apego saludable
El "qué dirán"	Conducta competitiva

Fuente: *Juego en recurso digital de Wordwall. Elaboración propia, 2022.*

El someter al cuerpo a estados de estrés crónicos produce un incremento gradual en la segregación de la hormona del cortisol en el cuerpo, resultando en hiperactividad fisiológica, depresión de sistema inmunológico y alteración del metabolismo ⁵¹. De ahí que es relevante mostrar a los y las personas las situaciones que propician la producción continua de la hormona del estrés.

Otra actividad lúdica asociada a la temática fue "Situaciones que generan aumento de cortisol u oxitocina en mi cotidianidad" (ver anexo 18). Este relaciona todos los contenidos del estrés estudiados en las sesiones, para ello, las personas participantes clasificaron las situaciones escritas en la actividad del diario personal "Banderas rojas y verdes" en dos columnas que aparecen en la pizarra interactiva de Padlet, estas columnas son: "aumento de la hormona del cortisol" o "aumento de la oxitocina". De esta manera, las personas participantes diferenciaron las situaciones

de estrés positivo y negativo al mismo tiempo que las relacionaron con el incrementan del cortisol y oxitocina en el cuerpo.

Tabla 26. *Respuestas de los y las personas según el tipo de estrés positivo o negativo y aumento de hormonas.*

Bandera azul (Aumento oxitocina)	Bandera roja (Aumento de cortisol)
<i>“Cuando va llegando tarde a clases”</i>	<i>“Escuchar a personas negativas todo el tiempo”</i>
<i>“Recibir pedidos de emprendimiento”</i>	<i>“Sufrir un robo o pérdida material”</i>
<i>Ante un desafío”</i>	<i>“Ante un cambio del entorno difícil”</i>
<i>“Salir de paseo”</i>	<i>“Enfermedades”</i>
<i>Terminar un trabajo de la U”</i>	<i>“Recibir comentarios negativos”</i>
<i>“Alistarse para vacaciones”</i>	<i>“No encontrar una solución a problemas”</i>
<i>“Empezar un nuevo trabajo”</i>	<i>“Perder un trabajo”</i>
<i>Jugar video juegos con amigos”</i>	<i>Perder un ser querido”</i>

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

Con las manifestaciones de las personas participantes se comprueba que estos diferencian las situaciones en que liberan oxitocina y aquellas en las que se produce un aumento del cortisol. Tal y como se manifestó previamente, este proceso de autoconocimiento tiene un componente de conocimiento teórico que se necesita para comprender qué es lo que sucede en el cuerpo y cómo esto afecta la relación con el interior y el exterior de la persona ^{45,113}.

En cuanto a la temática de los efectos perjudiciales del estrés en la salud, los y las participantes eligieron una situación estresante descrita previamente en el diario personal elaborado en “Mentalpage”. Posterior a ello, se identificaron los efectos que experimentó el cuerpo ante el estrés percibido y fueron descritos junto la situación seleccionada. Algunos de los aportes de las personas fueron los siguientes.

Tabla 27. *Respuestas de los y las personas según los efectos perjudiciales del estrés a la salud.*

Persona #	Respuesta
P1	“Siento que en mi caso me da insomnio; cuando estoy estresada se me quita el sueño por completo”.
P2	“Cuando yo tengo estrés, me da una dermatitis, entonces la piel se me pone roja y ya entiendo que es porque ando estresada”.

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

Estos dos comentarios ejemplifican con claridad el impacto que el estrés puede tener en la salud y que, a medida en que los estados de estrés se incrementan, también lo hace la posibilidad de que el proceso de inestabilidad fisiológica propicie el inicio de enfermedades, dado que se alteran las funciones del organismo de manera aguda o crónica; esto enfatiza en el impacto que el estrés tiene sobre la salud, tanto en un escenario leve como en uno grave ^{54, 55}.

Una vez finalizada la unidad 1 se realizó una “Pausa activa intermedia”, las personas participantes realizaron 3 respiraciones profundas, llenando todo su cuerpo de oxígeno, estirando las manos y levantando las puntas de los pies del suelo. Se brindó los beneficios de realizar pausas activas saludables, al mismo tiempo que se animó a las personas participantes a implementarlas en su cotidianidad¹¹³. Las personas que lo realizaron reaccionaron con los diferentes iconos de zoom.

Respecto a la unidad 2 “El autoconocimiento y la autoestima”, se exploraron los beneficios del autoconocimiento y su aumento, así como la autoestima y cómo aumentarla. Asimismo, se abordó la temática del autoconocimiento, puesto que permite reconocer las emociones, pensamientos y sentimientos propios de cada

persona; además, con esta cualidad, se aprende a percibir la manera en la que estos aspectos pueden afectar el estado de ánimo. Para obtener esta habilidad, se debe reconocer el ser, el carácter, las fortalezas, las debilidades, los gustos y los disgustos

103.

Ahora bien, el autoconocimiento es un proceso de reflexión personal, por ello, se partió en la sesión con la pregunta “¿Del 1 al 10 cuánto considera usted que se conoce?”. De las personas participantes, tres respondieron “7”, dos personas respondieron “8”, dos personas respondieron “5” y “6”, una persona respondió “9”; el resto de las personas no dieron respuesta. Estas respuestas fueron el preámbulo para abrir un espacio en el que los participantes ejercitaran el proceso de autoexaminación, en el cual tuviesen la oportunidad de evaluar las acciones concretas que han realizado en el pasado en entorno al autoconocimiento.

De esta manera se captó la atención de los y las participantes, con lo cual se pronunció segunda pregunta “¿Qué han realizado para autoconocerse más?”, cuyas respuestas se muestran en la tabla 28.

Tabla 28. *Respuestas de los y las participantes según acciones realizadas para autoconocerse.*

Persona #	Respuestas
P1.	“Lo que yo he hecho para aumentar mi autoconocimiento es explorar, lo que me gusta, lo que me hace sentir bien y lo que no, también, explorar con los sentidos, por ejemplo, el tacto, oler, probar siento que me funciona mucho. En algún momento me funcionó mucho con las comidas, en todas las que me caían bien y hasta las comidas grasosas que me generaban malestar”.
P2.	“En los meses que llevamos de este año he ido a terapia, esto me ha ayudado a hablar mucho más las cosas, identificar cosas que uno debe ir mejorando y realmente tenía una autoestima baja, entonces el taller me está cayendo fabuloso. Externar las cosas me ha hecho ver que este tipo de cosas le pasan a todo mundo y uno puede reconocerlas y trabajarlas, me recomendaron

	mucho escribir de todo lo que se me venga a la mente, así los pensamientos se ven diferente, las cosas empiezan a tener más sentido y uno puede ver de dónde vienen”.
P3.	“En el pasado por mucho tiempo fui a terapia, sin embargo, en mi caso específico no resultó, ya que salía peor desde mi criterio, entonces yo retomé lo que hacía inconscientemente, lo que mencionó la compañera eso fue lo que me ayudó a seguir adelante, escribir no como hacer un diario, sino que cuando me sentía mal o tenía un problema yo escribía, ahí yo lograba sacar todas las emociones. También me recomendaron tener un hobby algo para distraerme, todo esto me ayudó por más de 10 años”.

Fuente: *Respuestas de los y las personas según orden de participantes.*

Elaboración propia, 2022.

Las respuestas de las personas ofrecen ejemplos de cómo examinarse en la cotidianidad —siendo uno mismo, sin barreras y sin filtros— es un proceso constante de autoexamen. De hecho, constantemente se descubren aspectos de la propia vida que antes eran desconocidos, cada día puede surgir un resultado de autoconocimiento distinto dado que las personas cambian constantemente; de hecho, se envejece desde que se estaba en el vientre materno; entonces, así como el cuerpo cambia y crece también lo hace nuestra mente ⁶⁶.

Por un lado, la búsqueda de ayuda profesional personalizada permite trabajar de manera más específica aquello que cada individuo desea mejorar pero que quizás no ha identificado por su propia cuenta ¹¹³. Por otro lado, escribir y practicar actividades de preferencia ayudan a sobrellevar las situaciones que se presentan¹⁰⁹; de hecho, está comprobado científicamente que escribir es una herramienta la cual permite externar desde el autoconocimiento todo aquello que cruza por la mente, esto permite ordenar las ideas, aclarar los pensamientos y descubrir las emociones¹⁰⁸.

Como última actividad en la temática del autoconocimiento y la autoestima se realizó la actividad “Uno, dos, tres... me conozco stop” (ver anexo 16), para ello, los y

las personas utilizaron la hoja y el lápiz que se les solicitó previamente, en caso de no contar con la hoja se envió por el chat de zoom el recuadro en documento de Word. En la hoja realizaron líneas horizontales y anotaron los elementos de cada round.

En la primera sección se escribió “round 1” en el respectivo orden, “FAVORITO” (nombre o apodo, lugar, fecha del año, comida, animal, color, canción, objeto, persona); en la segunda sección se escribirá “round 2”, “ME” (gusta, disgusta, apasiona, motiva, distrae, sorprende, decepciona, emociona, tranquiliza) y en la tercera sección se escribirá “round 3”, “SOY” (valor, principio, cualidades de la personalidad, cualidad física). Una vez rellenas las casillas, las personas compartieron sus anotaciones y se procedió a resaltar la importancia del autoconocimiento y la autoestima en el manejo del estrés en la cotidianidad. A continuación, algunos de los aportes:

Tabla 29. *Respuestas de los y las participantes según gustos y preferencias.*

Persona #	Respuestas
P1.	“No me gusta una sola canción, al contrario, me gusta todo un género de música”.
P2.	“Parecido a lo que mencionaron antes de música me gustan las románticas en inglés, mi color favorito es el celeste, creo que no es usual que las personas pensemos en todas estas cosas de la personalidad”.
P3.	“Mi animal favorito son los gatos y de persona mi mamá; también, imagino que, si practicara más esto, llegaría a conocerse mejor”

Fuente: *Respuestas de los y las personas según orden de participantes.*

Elaboración propia, 2022.

Estas respuestas evidencian la utilidad de acciones concretas que facilitan el proceso de autoconocimiento como lo son escribir diariamente, explorar percepciones y ampliar el vocabulario emocional ¹⁰³. También, con el propósito de alcanzar un nivel

de autoconocimiento ideal, las personas tienen la posibilidad de recurrir a recursos tanto internos como externos, en estos sobresalen la personalidad, las creencias, el aprendizaje, y las personas significativas¹⁰³.

Esta actividad y las anteriores relacionadas al conocimiento de sí mismo permitió a las personas participantes desenvolverse en el modo de adaptación del autoconcepto de grupo, este proceso se reflejó cuando cada uno se interesó por la búsqueda de “quién es uno mismo” y “cómo se debe actuar en la sociedad”; asimismo, se puso a prueba el bagaje de creencias y sentimientos que cada individuo posee de sí mismo al unir la temática de la autoestima^{114, 115}.

Por último, entre los beneficios de autoconocimiento destacan: la posibilidad de reconocer las fortalezas —estimula la autoestima y confianza—¹¹¹; reconocer las debilidades —contribuye a una autoimagen y decisiones más realistas—; una mayor conciencia sobre los deberes, derechos y responsabilidades; la clarificación de valores; y, una mayor motivación para autocuidarse^{103, 112}. De este modo, se logró plasmar la herramienta del autoconocimiento como una estrategia ante el estrés por trabajar, la cual podrá ser explotada por cada uno de manera voluntaria y bajo su propia responsabilidad y compromiso.

Ahora bien, para esta primera fase de ejecución, se facilitó la presentación utilizada para guiar la sesión, disponible en el apartado “Portafolio” de la página web creada por la facilitadora. También, se colocaron recursos digitales de contenido teórico-práctico a disposición de las personas participantes para ser consultados una vez finalizada la sesión; entre ellos, la infografía “¿Cómo puedo incrementar el autoconocimiento y la autoestima?” (ver anexo 17), “Uno, dos, tres... me conozco

stop” (ver anexo 16) y el juego en Wordwall “El papel del cortisol y la oxitocina en la cotidianidad” (ver anexo 15).

La sesión finalizó agradeciendo a los y las personas por la asistencia y participación activa durante el taller. Se solicitó a las personas completar la evaluación procesal de la sesión del taller y anotarse en la lista de asistencia. Finalmente, se planteó la pregunta de cierre: ¿Qué le parecieron las unidades del taller? La presentación de la evaluación se realizará más adelante.

4.3.2 Segunda sesión “El triunfo del corazón sobre la cabeza”

La sesión tuvo una duración de 60 minutos y una participación de 21 personas. Durante esta, se trabajó la conceptualización de contenidos teórico-prácticos claves en torno al afrontamiento y manejo del estrés, así como la estrategia de la regulación de emociones y sentimientos. La importancia de trabajar sobre esto radica en que las emociones no reguladas generan pensamientos negativos continuos que se manifiestan como angustia, posible ansiedad y preocupación generalizada; una vez, establecido un estado mental decaído en la persona, se dificulta el afrontamiento y manejo del estrés ⁴⁵.

Se inició la sesión con la pregunta “¿Cómo se siente? ¡Analícelo! ¿Cuál es su respuesta? No está permitido el tradicional ‘bien’”. Las respuestas se muestran en la tabla 30.

Tabla 30. *Respuestas de los y las participantes según cómo se siente.*

Persona #	Respuestas
P1.	“Triste y estresada”.
P2.	“Cansada y ansiosa”
P3.	“Un poco mal porque estoy enferma”.
P4.	“Estresada, cansada y con depresión”.

P5.	“Me siento muy cansado”.
P6.	“Me siento bien reconociendo mis emociones”.
P7.	“Me siento angustiada y cansada”.

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

Estas expresiones ofrecen evidencia de lo discutido en la sesión anterior sobre el autorreconocimiento; asimismo, desarrolla el proceso de entender lo que se siente y por qué se siente. De hecho, en este punto es cuando se adquiere la capacidad de gestionar mejor los impulsos, y dar un sentido a lo que está sucediendo¹¹⁶.

En la actividad rompe hielo “¿Qué haría usted?” (ver anexo 13), se proyectaron situaciones ficticias bajo estrés positivo y negativo de la cotidianidad—junto a imágenes que demuestran la expresión de las emociones—, las personas participantes dijeron la siguiente frase “Yo —nombre— haría —tal acción—”; así, pudieron analizar una posible situación y crear un afrontamiento desde su subjetividad. Las personas recordaron la acción de afrontamiento y manejo del estrés que mencionaron para utilizarla en la siguiente actividad.

Tabla 31. *Respuestas de los y las participantes según una situación ficticia planteada.*

Situación ficticia	Persona #	Respuesta
Alejandro es un joven que acaba de salir del colegio, en sus sueños está entrar al Tecnológico de Costa Rica para estudiar una ingeniería en alimentos, sin embargo, Alejandro no alcanza la nota requerida para entrar a esa carrera y entra de manera automática a ingeniería en informática. De manera interna él podrá concursar por otra carrera	P1.	“Partiendo de estar en una carrera que no me guste, igualmente entraría a la universidad y después me cambiaría de carrera”.

después del primer año universitario.		
Alejandra y Olga son amigas desde la infancia. Ahora están en la universidad y les gusta frecuentar restaurantes de sushi los fines de semana. Olga ha cancelado la salida de amigas de los últimos 3 fines de semana porque acaba de iniciar una relación de pareja y ahora sale los fines con su pareja. Quedan en salir este fin de semana, pero Olga cancela nuevamente.	P2.	“Yo no la volvería a invitar, más aún si ya la he invitado varias veces”.
	P3.	“Le consultaría a ella si todo marcha bien en su relación, porque sería raro por parte de ella que de un pronto a otro se desaparezca”.
Andrea es una atleta de alto rendimiento, entrena 5 días a la semana y tiene competencia el lunes siguiente. El fin de semana en el cumpleaños de su hermanito menor sufre un esguince de tobillo evitando que el hermano se callera del trampolín. Andrea no podrá participar y quedará fuera de los entrenamientos en las próximas semanas.	P4.	“Qué difícil, en ese caso trataría de descansar y sacar lo más positivo de la situación porque es algo que se sale de las manos, después volver a entrenar”.
	P5.	“Buscaría mi forma de desahogarme, como atleta me sentiría frustrada de no poder competir”.
Alejandra está en grupo con un compañero de clases realizando un informe final. El grupo se divide las partes del trabajo y se define una fecha de entrega para cada una de las partes. Alejandra termina su parte, sin embargo, su compañero le comunica que el fin de semana visitó a sus padres y en el pueblo no le dio chance de terminar el trabajo. La entrega final es mañana y el trabajo está incompleto.	P6.	“Es curioso, porque me pasó algo igual, lo que me pasó fue un poco de irresponsabilidad y falta de comunicación, entonces sacar a la persona y tratar de hacer el trabajo por uno mismo”.
	P7.	“Pensaría que yo hablaría con mi compañero, le haría saber que era la responsabilidad de él realizar su parte del trabajo y a pesar de nuestra vida personal se debe cumplir con los trabajos, también podía comunicarlo y ver qué hacíamos como equipo”.
Gabriel tiene un examen para acreditarse como auditor de bienes el lunes, ha estado	P8.	“Siento que es un motivo válido, la hermana debería comprender que es una oportunidad única y personal, por

<p>estudiando y se ha preparado arduamente con tutorías, resúmenes y ha pegado carteles con información por todo su cuarto desde hace 3 meses. El domingo es la fiesta de 15 años de su hermana y él decide no asistir porque debe seguir preparándose para el examen.</p>		<p>eso yo me prepararía más para el examen pensando en que mi familia comprenderá mi situación”.</p>
<p>Lila es la mascota de Josefa, llevan juntos alrededor de 11 años. Lila ha estado enferma últimamente, los tratamientos son realmente costosos y no hay una verdadera garantía de que Lila mejore. Por lo que el veterinario de la familia le recomienda a José dormir a Lila.</p>	<p>P9.</p>	<p>“Yo iría un rato a la fiesta de mi hermana y me saldría un poco más temprano para continuar estudiando para el examen, imagino que es la única hermana, entonces le daría prioridad a ese momento en familia porque he pasado ya tres meses estudiando”.</p>
<p>Patricia y Jorge viajan de San José a Tilarán para asistir a la boda de su mejor amigo en común. Cuando regresan se dan cuenta de que han ingresado a su casa a la fuerza y les han robado el televisor, la computadora del trabajo y algunos electrodomésticos.</p>	<p>P10.</p>	<p>“Me pondría a llorar, y tampoco me parece justo que una mascota sufra entonces si tuviese los recursos trataría la enfermedad y sino con el dolor de mi alma la dormiría”.</p>
<p>Patricia y Jorge viajan de San José a Tilarán para asistir a la boda de su mejor amigo en común. Cuando regresan se dan cuenta de que han ingresado a su casa a la fuerza y les han robado el televisor, la computadora del trabajo y algunos electrodomésticos.</p>	<p>P11.</p>	<p>“Qué difícil después de tantos años las mascotas ya son parte de la familia, pero, aunque me doliera yo sí aceptaría que la durmieran”.</p>
<p>Patricia y Jorge viajan de San José a Tilarán para asistir a la boda de su mejor amigo en común. Cuando regresan se dan cuenta de que han ingresado a su casa a la fuerza y les han robado el televisor, la computadora del trabajo y algunos electrodomésticos.</p>	<p>P12.</p>	<p>“Llamaría a la policía, podría la denuncia e investigar quién hizo el daño, me parece que es una situación común, pero por dicha a mí no me ha pasado”</p>
<p>María está finalizando su tercer año de universidad y se da cuenta que está embarazada. Su pareja está muy feliz y está cumpliendo con sus deberes y responsabilidades. Sin embargo, María cree que aún no está preparada.</p>	<p>P13.</p>	<p>“Pienso que uno nunca está totalmente preparado, pero afrontaría la situación de la mejor manera, creería que contaría con los familiares y así”.</p>
<p>Pedro ha estado desempleado por 5 meses. Mañana tiene la primera entrevista después de varios meses enviando CV, la entrevista es con recursos humanos y debe realizar unas pruebas psicométricas, el contratista le</p>	<p>P14.</p>	<p>“Normalmente cuando estoy nerviosa lo que hago es irme al baño y respirar profundo varias veces si lo necesitara también escucharía música relajante”.</p>

menciona que están urgidos de personal. Llega a la empresa y le tiemblan un poco las manos.		
Juan anda con su familia en Bahía Tortuga, cuando llegan y se instalan en el lugar, Juan se da cuenta que nadie echó el canasto de las bebidas donde estaba el café, las cervezas y los jugos. Al ser una zona alejada del comercio no tienen oportunidad de realizar compras. Ninguno sabe qué harán para hidratarse y divertirse.	P15.	“Yo quizás entraría en crisis por el café, intentaría devolverme a la casa y después regresar al paseo por lo menos para llevar algo que nos hidrate a todos”.
Juan tiene 5 años de laborar en la empresa, le llaman a RRHH y le dan respuesta negativa a un ascenso que estuvo esperando tres meses, le indican que por temas de preparación académica rechazan la solicitud y le invitan a continuar participando para otros ascensos. Juan ya había planeado comprar una casa financiada con el nuevo salario.	P16.	“Me tocó la más ruda, se me iría abajo el plan de comprar la casa, porque no me alcanzaría con el salario actual y seguiría participando en otros ascensos”.

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

Lo aportado por las personas participantes, demuestra la variabilidad de respuestas adaptativas en los procesos de afrontamiento que lleva a cabo un ser humano debido a la subjetividad que les caracteriza ⁴³. Las diferentes estrategias se relacionan con el aprendizaje; por ello, las personas tienen diversos comportamientos ante las diferentes situaciones que se presentan en la vida⁴³.

El conocimiento sobre estrategias de afrontamiento para el manejo del estrés es indispensable porque las personas desde edades tempranas entrenan habilidades, estrategias y utilizan herramientas de afrontamiento acorde con la demanda de cada etapa del desarrollo que cursan para reaccionar adecuadamente a su entorno; no

obstante, estas pueden resultar insuficientes o no ser adecuadas, situación que entorpece la respuesta oportuna frente a las exigencias que exceden las capacidades personales ⁶⁶.

Sor Callista Roy define la adaptación como “el proceso que lleva a cabo, un organismo vivo capaz de pensar y sentir para mantener o restablecer la integridad de sus necesidades ante los cambios del ambiente” ⁶. Entonces, el ser humano se comporta como un sistema que reacciona ante estímulos y modifica su entorno a su favor ⁶; por ello, se infiere que un ser vivo se comportan como un ser adaptativo con capacidad de crear cambios a su alrededor como medio de afrontamiento; aun así, cada persona actúa diferente respecto a otra ante las situaciones que se presentan en la vida, de ahí que se espera una variedad de respuestas adaptativas ^{93,94}.

La unidad 3 “Afrontamiento y manejo del estrés” (ver apartado 4.2.4 Segunda sesión “El triunfo del corazón sobre la cabeza”) se inició conceptualizando los conceptos de afrontamiento adaptativo y desadaptativo; de tal manera que las personas participantes identificaran, por un lado, el afrontamiento de tipo adaptativo como el manejo satisfactorio del estrés, según las posibilidades de cada persona y, por otro lado, el concepto de afrontamiento de tipo desadaptativo como aquel cuya respuestas obstaculizan el manejo del estrés ⁶⁶. Se realizó la pregunta generadora “¿Para usted qué es adaptarse?” y las respuestas se adjuntarán en la tabla 32.

Tabla 32. Respuestas de los y las participante según opinión sobre el término adaptarse.

Persona #	Respuesta
P1.	“Entender cómo cambia una situación y aceptar que así tiene que ser”.
P2.	“Lograr convivir con algo que es desconocido o nuevo”.

P3.	“Para mí adaptación es acoplarse o acomodarnos a las circunstancias, a los retos, situaciones, etc.”.
P4.	“Cambiar comportamientos y demás según las circunstancias”.
P5.	“Poder comprender la situación y cambiar lo que se iba a hacer hacia la nueva eventualidad a la que se está afrontando”.
P6.	“Acostumbrarse al entorno”.
P7.	“Aceptar los cambios”.
P8.	“Es poder ser versátiles ante los cambios”.
P9.	“Para mí, adaptarme es lograr estar cómoda con la situación o ambiente, aunque no siempre es fácil adaptarse a lugares o personas” “Encontrar la manera en encajar en una situación o lugar”
P10.	“Es como que hago un stop, y solo siento mis emociones, no necesariamente me pregunto ¿cómo estoy? Pero sí noto y estoy pendiente de cómo me estoy sintiendo en relación con algo o alguien”.

Fuente: *Elaboración propia 2022.*

Las personas participantes con sus propias palabras relacionaron el término adaptación con estrategias, herramientas y lo señalaron como una habilidad de afrontamiento útil en la etapa que están experimentando, misma que les permite responder adecuadamente a su entorno; también, entre los comentarios se hizo referencia a estrategias válidas de afrontamiento al estrés agudo como lo es la respiración rítmica, el autocontrol o control mental, eliminar la energía acumulada frenar el ritmo, prever los momentos de estrés, buscar modos de relajación y de apoyo ¹¹⁷. Esto es de especial importancia, ya que aproxima a las personas al manejo satisfactorio del estrés.

En cuanto al desarrollo de la temática de cómo afrontar y manejar el estrés, se presentó una serie de estrategias para controlar el estrés agudo que fuesen de fácil aplicabilidad en la vida cotidiana, destacándose las siguientes: respiración rítmica, el autocontrol mental, eliminar la energía acumulada, buscar modos de relajación,

practicar una actividad de desconexión, tener contacto con el agua, frenar el ritmo que llevamos y prever los momentos de estrés¹¹⁷.

Algunas de estas acciones concretas fueron mencionadas previamente por las personas participantes en la actividad “¿Qué haría usted?”, por ende, se buscó reforzar las acciones que no fueron mencionadas, tal como reducir la actividad, descargar la energía nociva acumulada, cambiar las actividades repetitivas y concederse algún placer.

En esta misma línea, se realizó la actividad “¿Cómo lograré adaptarme?” (ver anexo 13). En la actividad se mostraron diversas estrategias para afrontar y manejar el estrés agudo; para ello, se les solicitó a las personas participantes reflexionar sobre el ejercicio ficticio anterior denominado “¿Qué haría usted?” para que todos aportaran ideas al respecto, específicamente, comentaran si hubiesen mantenido o modificado la acción de afrontamiento mencionada.

Este ejercicio se realizó con el objetivo de reflexionar y evaluar las estrategias de afrontamiento y manejo del estrés que cada uno mencionó; así, se refuerzan y se consideran otras estrategias de afrontamiento adaptativo. Finalmente, se realizó la pregunta generadora, ¿Cambiaría lo que mencionó en la actividad de las situaciones estresantes? Las respuestas se muestran en la tabla 33.

Tabla 33. *Respuestas de los y las personas según la situación de estrés.*

Situación ficticia	Persona #	Respuesta
Gabriel tiene un examen para acreditarse como auditor de bienes el lunes, ha estado estudiando y se ha preparado arduamente con tutorías, resúmenes y ha pegado carteles con información por todo su cuarto desde hace 3 meses. El domingo es la fiesta	P1.	“En ese caso, con la explicación que usted acaba de dar, me pongo a pensar que en la familia muchas veces se suele pensar que uno es egoísta, que uno no se preocupa por la familia, pero mantengo mi respuesta y sigo eligiendo mi

de 15 años de su hermana y él decide no asistir porque debe seguir preparándose para el examen.		bienestar, mis proyectos y mis metas, sabemos que nos puede traer conflicto o comentarios negativos de personas externas, pero quedaríamos bien con nosotros mismos”.
---	--	---

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

La persona participante demostró en su respuesta el uso de una estrategia de afrontamiento del estrés agudo denominada jerarquía de valores, la cual consiste en que los individuos sean capaces de priorizar y asignarle un orden a cada elemento, situación y persona involucrado en su vida según el valor que ocupan ¹¹⁷.

Seguidamente, se abordó los contenidos de la unidad 4 “Las emociones y los pensamientos” que involucraban: la inteligencia emocional, el círculo de las emociones de Plutchik, regulación de las emociones bajo estrés, el concepto de pensamiento y pensamiento negativo. Se inició con el afrontamiento como un proceso que va más allá de generar una respuesta o formular una solución ante los problemas; pues incluyen la capacidad de gestionar emociones, sentimientos y el estrés frente a diversas situaciones ⁶⁸.

Sobre la inteligencia emocional, se explicó como la capacidad de identificar, comprender y manejar las emociones en uno mismo y en los demás, permite darle utilidad a las emociones para que apoyen en dirijan los comportamientos y los procesos de pensamiento para alcanzar el bienestar personal ^{116, 121}.

Luego, se empleó el círculo de las emociones de Plutchik; se enfatizó en las emociones como reacciones a la información que constantemente se recibe mientras las personas se relacionan con el entorno; cabe aclarar que se partió de la idea de

que no hay emociones buenas, ni malas. Las emociones son parte del mecanismo de respuesta; lo que varía es la reacción que se basa en la evaluación subjetiva que cada persona realiza sobre cómo la información percibida afectará el bienestar ¹¹⁸⁻¹²⁰.

A continuación, se desarrolló el tópico de la regulación de las emociones bajo estrés, enfocado en la regulación emocional; para ello, se deben realizar acciones concretas que favorezcan la gestión de las emociones; es decir, percibir, evaluar y expresar las emociones. En la siguiente tabla se ofrece el proceso para la gestión de las emociones aplicable a la vida cotidiana.

Tabla 34. *Proceso de gestión de las emociones según preguntas.*

Gestión de las emociones	Preguntas
Percibir la emoción	“¿Qué estoy sintiendo? y ¿Cómo lo estoy sintiendo?”
Asimilar y considerar puntos de vista	“¿Cuáles pensamientos me genera esto que estoy sintiendo?”
Comprender y analizar las emociones	“¿Por qué lo estoy sintiendo?”
Regular conscientemente las emociones	“¿Qué haré con estas emociones?”

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

Como se observa en la tabla, según asciende la autorreflexión sobre las emociones y pensamientos, se puede lograr la gestión de las emociones y, por tanto, el control emocional, de manera que se decida moverse a una u otra emoción ¹¹⁶.

Unido al tópico de las emociones, se encuentra íntimamente vinculado el concepto de pensamiento y pensamiento negativo. Se presentó el término pensamientos como procesos mentales parcialmente abstractos, automáticos e involuntarios, mediante los cuales el individuo construye sus ideas acerca del entorno interno y externo¹¹⁶. Es decir, los pensamientos son ideas, creencias y recuerdos en constante movimiento, a su vez, estos se relacionan entre sí.

Ahora bien, los pensamientos como actividades mentales se vinculan a las emociones, ya que ambos están regulados por partes específicas del cerebro; por lo tanto, los pensamientos se relacionan a los estados emocionales, por lo que no son indiferentes a los sentimientos y las emociones, pues pueden ser influenciados por estos ¹¹⁶.

Siguiendo el hilo conductor, si los pensamientos pueden ser influenciados por las emociones y sentimientos; estos también pueden influir sobre las emociones y sentimientos ¹²¹. De aquí la importancia que poseen los pensamientos negativos, ya que estos son ideas mentales que se dan de manera automática y pueden crear un malestar e interferir en lo deseado; estos se deben identificar para evitar que se conviertan en una realidad para la persona ^{116, 121}.

Por todo lo anterior, la gestión de las emociones y pensamientos es crucial para el manejo del estrés, a esto se le llama también inteligencia emocional. Pero, para ser inteligente emocionalmente se requiere que el proceso de reconocimiento de las emociones sea claro ¹¹⁶. Es por esta razón que se partió con la pregunta generadora “¿Usted se considera inteligente emocionalmente?”. Tres de las personas participantes respondieron “Sí”, cinco personas respondieron “Tal vez”, dos personas respondieron “No”; diez personas no dieron respuesta.

Las respuestas anteriores fueron el preámbulo para la actividad “Sensaciones diarias” (ver anexo 19), para el desarrollo de esta se hizo uso del círculo de la emociones de Plutchik ¹¹⁸, en este círculo, las emociones se clasifican en primarias y secundarias conforme a los colores, las primarias poseen diversos colores y las secundarias son grises y están alrededor de las primarias, cabe destacar que Plutchik

amplió las 5 emociones primarias tradicionales (alegría, miedo, tristeza, ira, sorpresa) a ocho emociones primarias (alegría, miedo, tristeza, ira, sorpresa, confianza, disgusto, anticipación) ¹¹⁸. Por tanto, el círculo de emociones de Plutchik evidencia uno de los supuestos: las emociones primarias se combinan entre sí, dando origen a las diadas secundarias de las emociones; asimismo, las emociones tienen una contraparte. Conocerlas permite gestionarlas mejor y, por ende, generar inteligencia emocional ¹¹⁶.

Ahora bien, para la actividad, la facilitadora giraba una ruleta electrónica que contenía pensamientos, emociones primarias y secundarias (ver anexo 19). Para el desarrollo de la actividad, las personas participantes debían contextualizarse en el periodo del inicio de año hasta su actualidad. Seguidamente, a partir del resultado que marcaba la ruleta, los y las participantes clarificaron el tipo de emoción o pensamiento; incluso, mencionaban algún elemento o situación en su cotidianidad que les genera ese pensamiento, emoción primaria o secundaria. Asimismo, se realizó un contraste con la pregunta “¿cuál podría ser una emoción contraria?”, para trabajar la regulación emocional; así, los participantes analizaban la manera en la cual podrían trascender de una emoción a otra totalmente contraria en la ruleta de las emociones.

Es importante destacar que se facilitó el círculo de las emociones en la presentación interactiva y se envió por diversos medios de comunicación previo al encuentro, de modo que se agilizará la distinción entre las emociones primarias, secundarias y antagónicas.

Se animó a las personas participantes a, primero, ampliar el vocabulario emocional como parte de la regulación emocional y, segundo, a practicar la

autoconciencia emocional; porque estar consciente de las emociones inicia cuando las personas conectan con ellas. Ahora bien, el fin primordial del ejercicio fue entender de qué forma las emociones afectan a lo que se percibe, se piensa y se hace ^{116,121}. Ahora bien, algunas reacciones sobre la actividad se condensan en la tabla 35.

Tabla 35. *Respuestas de los y las personas según perspectiva de la ruleta de las emociones.*

Persona #	Respuesta
P1.	“¿Las emociones se califican en primarias y secundarias conforme a los colores o hay más?”
P2.	“El tema me gusta mucho, entonces ¿las emociones de adentro siguen siendo secundarias porque están en gris, pero son más intentas que las grises de afuera?”
P3.	“Si veo vigilancia en el círculo, me ayuda a observar que la emoción más cercana es la anticipación, además, yo podría estar vigilante de algún familiar que esté enfermo, más si la condición de él está crítica”
P4.	“Si sucede algo bueno que no esperaba, como una fiesta, me podría sentir sorprendida, por obtener una nota buena cuando creí lo contrario”
P5.	“Me sentiría optimista cuando me sucede algo bueno como cuando me saco buenas notas en los exámenes y me he esforzado por ello”
P6.	“Me parece muy interesante el tema de las emociones, básicas y las secundarias realmente no lo conocía, pero es importante para poder hacer una transición de una emoción a otra, reconocer en cuál estoy y a cuál deseo pasar, me parece muy útil”

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

Se destaca en lo manifestado por las personas participantes cómo las emociones primarias se unen y generan las emociones secundarias en diversa intensidad, convirtiéndola en una emoción más intensa. Asimismo, la identificación de la variedad de emociones ayuda a la persona a moverse de manera más consciente emocionalmente hacia otro estado o espectro de la emoción¹¹⁸.

Cabe destacar que, durante la sesión, las personas participantes se desarrollaron en el modo de adaptación de rol ⁶, este proceso se manifestó cuando

cada persona se interesó por la búsqueda del “¿Quién es uno mismo con respecto a los demás?”, específicamente, en torno a las emociones y los sentimientos, con el fin de obtener conocimientos plenos sobre la forma en que se actúan con uno y con los demás.

Como material de apoyo, se colocaron láminas informativas —recursos digitales de contenido teórico-práctico— a disposición de las personas participantes, para consultarlas una vez finalizada la sesión. La primera lámina muestra un árbol que integra la inteligencia emocional (ver anexo 13), las emociones y el bienestar como resultado final. La segunda lámina muestra el modelo circular bidimensional de las emociones de Plutchik (ver anexo 25). Por último, se muestra las emociones básicas y el antagonismo en las emociones (ver anexo 25).

La sesión finalizó agradeciendo a los y las personas por la asistencia y participación activa durante el taller. Se solicitó a las personas completar la evaluación procesal de la sesión del taller y anotarse en la lista de asistencia. Finalmente, se planteó la pregunta de cierre: ¿Qué le parecieron las unidades del taller? La presentación de la evaluación se realizará más adelante.

Específicamente en la temática de las emociones y los sentimientos, cada persona tuvo la oportunidad de autoevaluar las emociones y los sentimientos, así como los pensamientos que poseen consigo mismo hacia su rol primario, secundario o terciario; también, evaluaron la sensación emocional hacia las personas que desempeñan otros papeles a su alrededor. Así, una vez, evaluada e identificada la sensación emocional dentro del sistema humano es posible poner en práctica la

regulación emocional para lograr el comportamiento expresivo ideal ante situaciones que así lo demandan.

Roy establece este modo de adaptación como la base del funcionamiento y el comportamiento en las personas dentro de la sociedad, por ello llevar a cabo conductas de afrontamiento adaptativo sumado a un comportamiento expresivo controlado, favorecen la satisfacción de la necesidad básica de la integridad social. Alcanzar este nivel de integridad permite experimentar la vida individual y colectiva en su totalidad y armonía ^{114,115}.

4.3.3 Tercera sesión “Tomo decisiones con la mente tranquila”

La sesión “Tomo decisiones con la mente tranquila tuvo una duración de 60 minutos. En la sesión participó un total de 18 personas. Durante la sesión, se abordó la conceptualización en torno a la toma de decisiones y resolución de problemas; y, se trabajó la estrategia de la gestión del tiempo y manejo del estrés¹²⁴. Para ello, se tuvo como punto de partida el hecho de que el ser humano es el único ser sobre la tierra que tiene conciencia de sí mismo, lo que le dota de libertad para tomar decisiones; las cuales impactan mucho, poco o nada; de ahí, surge el valor de clasificar el impacto y la importancia sobre la existencia misma ¹²⁵. Específicamente, en esta sesión, se ejecutó la bienvenida y las actividades teórico-prácticas “El buzón del agradecimiento”, “¿Quién quiere ser millonario para su bienestar?”, “Debilidades y fortalezas en la gestión del tiempo” y el cierre.

La sesión inició con la actividad rompe hielo “El buzón del agradecimiento” (ver anexo 20), para esta, las personas participantes ingresaron al link de “Mentimeter”, en el cual encontraron un buzón digital, en este cada uno envió una palabra o frase que

describían tres aspectos por los cuales se sentían agradecidos en el día, la semana o la vida. Asimismo, se concientizó a la población sobre la importancia de mantener una salud mental óptima no solamente en el “Día mundial de la Salud Mental”, sino como un esfuerzo de cada día. Entre los mensajes de agradecimiento enviados por los y las participantes se presentan los siguientes.

Tabla 36. *Respuestas de los y las participantes según intención de agradecimiento.*

Persona #	Respuesta
P1.	“Por mis amigos”.
P2.	“Por la compañía”.
P3.	“Tuve un excelente día”.
P4.	“Por las oportunidades, por el amor”.
P5.	“Amistades”.
P6.	“Por mi trabajo”.
P7.	“Por la vida”.
P8.	“Mi familia”.
P9.	“Por mis perros”.
P10.	“Por la confianza”.
P11.	“Por la salud”.
P12.	“Por la salud y por sentir”.
P13.	“Hoy aprendí mucho”.
P14.	“Los frutos de mi esfuerzo”.
P15.	“Por mi mamá”.
P16.	“Por mi familia”.
P17.	“Logros personales”.
P18.	“Por lo que he conseguido”.
P19.	“Los estudios”.
P20.	“Mi carrera”
P21.	“Crecimiento personal”

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

Esta actividad cobra relevancia dado que las personas lograron ejercitar la temática del autoconocimiento y la autoestima, temas abordados en la primera sesión “Comprender es aliviar”. En sus respuestas, las personas identificaron personas,

situaciones y experiencias, las cuales tiene un valor significativo en su vida. Para lograrlo, las personas necesitaron tomar conciencia sobre sí mismos, lo cual es crucial en el proceso de autoconocimiento en la cotidianidad ¹¹⁷. También, demostraron características propias de la autoestima, pues expusieron el goce del fruto de esfuerzos propios de la vida ¹¹⁷.

Los agradecimientos más destacados fueron respecto a la salud, la familia, amistades y las mascotas. Esto tiene especial importancia dado que las redes de apoyo interpersonales y sociales son medios internos y externos de sostén afectivo, psicológico y de servicio aprovechables, a los cuales una persona puede acudir cuando así lo requiera ⁶¹. Al mismo tiempo, el apoyo social es considerado un factor protector para la salud mental de las personas estudiantes ⁶¹.

En esta sesión, tal y como se planificó, se abordó la unidad 5 “Toma de decisiones y resolución de problemas” (ver apartado 4.2.5 Tercera sesión “Tomo decisiones con la mente tranquila”); se abordaron los pasos prácticos para tomar decisiones para el bienestar, compromiso y responsabilidad consigo mismo.

La toma de decisiones desde el enfoque de la asertividad consiste en la capacidad de expresar las opiniones positivamente y con confianza; una persona asertiva tiene el control propio, es honesta consigo misma y con los demás ¹²³⁻¹²⁵. Ahora bien, la asertividad se sustenta en el equilibrio y la empatía; cuando se requiere comunicar algo, es importante ser directo sobre los derechos, deseos y las necesidades personales al mismo tiempo que se consideran estos mismos aspectos en los demás. Cuando se logra ser asertivo, se demuestra confianza y seguridad, en consecuencia, se adquiere la facultad para transmitir un punto de vista firme de

manera justa y desde la empatía; tomar decisiones desde la asertividad funciona exactamente de la misma manera ¹²⁵.

Específicamente, para la toma de decisiones, el afrontamiento y el manejo tanto de sentimientos como emociones generan que las personas se expresen asertivamente, lo cual influye positivamente en la toma de decisiones ante situaciones que generen estrés, presión o tensiones ³⁰. Ello refuerza la congruencia respecto al autoconocimiento y la autoestima; el afrontamiento y manejo del estrés; y, las emociones y los sentimientos —en el respectivo orden—; así, se finiquita en la toma de decisiones acertadas.

En ese sentido, las elecciones adecuadas en la cotidianidad, particularmente, en los procesos de afrontamiento, estimulan la adaptación que puede alcanzar una persona en las diversas circunstancias de la vida. También, amplificar la toma de decisiones en pro del bienestar respecto a la gestión del tiempo, incrementa progresivamente la autoconsistencia. Roy la define como la autoorganización consistente que, sumado al uso de estrategias adecuadas durante los procesos de afrontamiento, mantienen los estados de bienestar y el equilibrio en el sistema humano.

La temática de la “Toma de decisiones y resolución de problemas” desarrolló los pasos prácticos para tomar decisiones para el bienestar. Esta se presentó ante los y las participantes como la reacción lógica de las personas para concretar su decisión de cuidar de manera autónoma de su salud física y mental ¹²⁵. Sin embargo, está condicionado por la responsabilidad propia de crear condiciones favorables que contribuyan a una vida de calma, paz y felicidad ¹²⁵. El bienestar se ve reflejado en la

satisfacción que perciben los individuos con la vida que están construyendo, las actividades que realizan y el ser en el entorno ¹²⁶.

Por último, el compromiso y la responsabilidad consigo mismo se ejemplificó con dos rasgos de una persona, proactivo y reactivo; estos se distinguieron por la manera en la que se actúan ante las dificultades. Particularmente, la persona proactiva es capaz de romper un modelo limitado, influenciada por la libertad interior que la caracteriza, es decir, poseen la capacidad de elegir cómo reaccionar ante una situación, así, ejecuta decisiones más prudentes y acertadas además de afrontar los eventos de la vida personal y profesional con iniciativa ¹²⁶. Por el contrario, la persona reactiva espera el porvenir, mantiene la esperanza de que las situaciones se arreglarán por sí solas y no son capaces de tomar decisiones; responden ante cualquier estímulo de la misma manera: impulsadas por emociones, sentimientos, circunstancias, condiciones, o por el mismo ambiente ¹²⁵.

Seguidamente, se realizó la actividad “¿Quién quiere ser millonario para su bienestar?” (ver anexo 21). En el transcurso de la actividad, las personas participantes respondieron las preguntas que aparecieron en pantalla y ayudaron a la persona protagonista en la toma de decisiones cuando lo requirió, parte de la creatividad de la actividad fue el uso de comodines 50/50 y recibir una pista. El juego se desarrolló en dos rondas, en la primera ronda, se realizaron 8 preguntas relacionadas a la toma de decisiones para el bienestar; y, en el transcurso de cada pregunta y respuesta, se realizó la pregunta “¿Por qué elige esta opción?”; además, se abarcó la temática de la toma de decisiones y resolución de problemas. Específicamente, en el primer round,

las personas participantes brindaron diversos aportes, los cuales se muestran en la tabla 37.

Tabla 37. *Respuestas de las personas según la pregunta del juego "Quién quiere ser millonario para su bienestar".*

Pregunta del juego	Respuesta correcta	Persona #	Respuesta de los y las participantes
¿Qué hacer cuando se presenta un conflicto?	Mantener las emociones bajo control.	P1.	"Cuando se presenta un conflicto lo primero que uno debería hacer es intentar mantener las emociones en control para no ofender a la otra persona o complicarlo".
		P2.	"Si puedo mantener el control de mis emociones, podría actuar de la mejor manera y encontrar las soluciones adecuadas".
¿Cómo incluir el bienestar en la toma de decisiones?	Eligiendo condiciones que contribuyan a la satisfacción propia.	P3.	"Pienso que no es la respuesta de satisfacción propia, porque, si está otra persona involucrada, probablemente no la tomaría en cuenta, entonces pienso que sería elegir condiciones que favorezcan".
¿Qué es la asertividad?	Ser justo, directo, firme y empático.	P4.	"Yo creo que la asertividad se relaciona bastante con la toma de decisiones porque es una habilidad que las personas podemos desarrollar para expresarnos de la mejor manera, considerándonos a nosotros y a los demás".
		P5.	"La asertividad es poder decir o actuar de alguna manera, tomando en cuenta al prójimo".
Ante una situación difícil es necesario hacer uso de:	Autoconocimiento e imaginación.	P6.	"Conociéndome a mí misma sé hasta dónde podría permitir que algo o alguien externo me afecte, podría avanzar en una situación dentro de mis propios medios y mis capacidades, sin basarme en los medios o las decisiones de los otros, después la imaginación me permitiría llegar a algo concreto y resolver situaciones".
¿Qué característica presenta una	Capacidad de elegir cómo reaccionar.	P7.	"Yo pensaría que una persona proactiva buscaría anticiparse por el hecho de actuar rápidamente".

persona proactiva?			
--------------------	--	--	--

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

Con respecto a lo mencionado en este último comentario, se debe de aclarar que elegir condiciones que favorezcan la satisfacción propia hace referencia a que la persona, mientras toma una decisión, debe de elegir las condiciones que, aun cuando no sean gratificantes en el momento, a largo plazo, podrán generar satisfacción y bienestar; esto es parte de priorizar sin privar de validez a otra persona ¹²⁵.

Posterior a este juego, se trabajó la unidad 6 “Gestionar el tiempo y manejo del estrés”, en esta, se estudiaron acciones concretas para gestionar mejor el tiempo; los beneficios de la organización y gestión del tiempo; y, los ladrones del tiempo; además, se incluye saber planificar las responsabilidades, aplicar las técnicas oportunas, mantener la motivación y tener confianza en sí mismo¹²⁷. La gestión eficaz del estudio permite obtener los mejores resultados y minimiza los momentos de presión y angustia. Incluso, el manejo y la gestión del tiempo se vincula al papel que desempeña el tiempo en la vida del estudiantado universitario; mucho del éxito se sustenta en una adecuada gestión y organización del tiempo académico dentro del espacio personal, familiar y, en ocasiones, laboral ¹²⁷.

En lo que respecta a acciones concretas para gestionar mejor el tiempo, se desarrollaron las gestiones de planificación, distribución del tiempo y motivación, como se muestra en la tabla 38.

Tabla 38. *Acciones concretas según la gestión y manejo del tiempo.*

Gestión del tiempo	Acciones concretas
---------------------------	---------------------------

Planificación	Dedicar tiempo a planificar el día y la semana en recursos digitales o físicos —ser realista—.
	Crear listas de pendientes.
	Priorizar las actividades según orden de importancia.
Distribución del tiempo	Dividir las actividades en facciones realizables.
	Establecer un tiempo de trabajo —profundo— para cada actividad.
	Deshacerse de las distracciones
Motivación	Establecer recompensas de automotivación.
	Elegir actividades agradables que desea realizar.
	Cambiar la "obligación" por "una ventaja" que incremente la gratificación
	Centrarse más en el "proceso" y no en el "resultado".

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

De la lista antes mencionada, las que causaron mayor asombro a las personas participantes fueron dos: establecer recompensas de automotivación y realizar listas de elementos agradables que se desean realizar. Esto apoya el significado limitado que las personas estudiantes frecuentemente manejan en torno a gestionar adecuadamente el tiempo, encasillándolo en listas interminables de pendientes por completar ¹²⁷⁻¹²⁹. Seguidamente, se realizó la pregunta generadora “¿Cómo gestiona usted su tiempo?”, las respuestas a ello se muestran en la tabla 39.

Tabla 39. *Respuestas de los y las personas sobre gestión del tiempo según orden de participantes.*

Persona #	Respuestas
P1.	“Yo apunto las cosas, me gusta mucho lo visual entonces hago listas hasta de lo más mínimo para que no se me olvide, me sirve porque voy tachando lo que ya hice”.
P2.	“Hago listas de pendientes y cumplo los horarios que predispongo”.
P3.	“Yo uso Notion, es demasiado bueno para organizarse”.
P4.	“Hago listas de pendientes también y trato de organizar toda la semana, pero tengo muchos ladrones de tiempo y me cuesta cumplir los tiempos”.
P5.	“También configuré mis redes sociales para utilizarlas un máximo de tiempo, después se me bloquean y no las uso más”.

P6.	“Que buena esa opción, debería hacer eso”.
P7.	“Yo lo hago de ambas formas”.
P8.	“A mí me funciona más la manera manual”.
P9.	“Pongo muchas alarmas, pero también anoto las cosas”.
P10.	“Mi gestión del tiempo aún es un tema para resolver”.

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

Las personas participantes, en sus respuestas, aludieron a técnicas para manejar y gestionar el tiempo con recursos físicos (crear listas de pendientes, generar horarios, anotar recordatorio) y digitales ¹³⁰; esto demuestra una búsqueda de medios para la gestión del tiempo enfocada en la distribución de tareas; no obstante, el proceso de gestionar adecuadamente el tiempo también requiere de crear un sistema en el cual se involucre priorizar, planificar y deshacerse de posibles distracciones ¹³¹, ¹³².

Específicamente, entre los beneficios de la organización y la gestión del tiempo se presentaron los siguientes: el logro de los objetivos, disminución de los niveles de estrés, incremento del rendimiento, mejora del ámbito académico y personal, obtención de la sensación de mayor tiempo durante el día, balance del tiempo dedicado al trabajo y a la vida personal —se expande el tiempo libre, de ocio y recreación— y aumento del disfrute del bienestar ¹³⁰⁻¹³³.

Por último, se abordó el tema de los denominados ladrones del tiempo, estos se clasifican en dos: internos y externos. Los ladrones del tiempo internos son aquellos inherentes a la persona, es decir, surgen de su propia conducta y de su modo de gestionar el tiempo, algunos ejemplos son: hacer varias cosas a la vez, la falta de organización, procrastinar, aplazar la toma de decisiones, no delegar y no saber decir que no; esto dificultad en la comunicación. Los ladrones externos son aquellos que

vienen del entorno de las personas y no pueden ser controlados, tal como las interrupciones —no urgentes—, las notificaciones de los dispositivos, las reuniones desorganizadas y las urgencias ^{133, 134}. Sumado a lo anterior, es claro que la mayor tasa de éxito se produce cuando se detectan estos ladrones de tiempo y se trabaja en ellos en vez de evitarlos.

Ante la afirmación mencionada en el párrafo anterior las personas participantes se mostraron de acuerdo; sin embargo, los y las participantes consideraron esta parte complicada. Seguidamente, se realizó la pregunta generadora “¿Cuáles son los verdaderos ladrones del tiempo?”; las respuestas se muestran en la tabla 40

Tabla 40. *Respuestas de los y las personas sobre los ladrones de tiempo según orden de participante.*

Persona #	Respuestas de los y las participantes
P1.	“Ver Tik-Tok todo el día”.
P2.	“Facebook”.
P3.	“Estar en redes sociales”.
P4.	“Jajaja las notificaciones de mensajes y cosas así”.
P5.	“Las notificaciones de Instagram”.
P6.	“Los grupos de WhatsApp”.
P7.	“Me pasa igual, siempre me pongo a ordenar todo cuando sé que tengo muchas cosas que hacer, así me distraigo”.
P8.	“La series, las películas y la televisión en general”

Fuente: *Elaboración propia, 2022 según el orden de los y las participantes.*

Es indispensable resaltar los diversos distractores mencionados por las personas participantes, de hecho, evidencia la presencia constante de los denominados ladrones del tiempo, los cuales aparecen repentinamente como interrupciones o impedimentos que alteran planes ¹³⁰. En la mayoría de los casos, si no se trabajan, los ladrones del tiempo estropean las acciones que se habían

establecido para concretar actividades como parte de la planificación del tiempo. Por ello, fue importante mostrar a las personas participantes la existencia de estos y su impacto en la cotidianidad ^{130,134}.

Ahora bien, como parte del segundo round en la actividad “Quién quiere ser millonario”, se integró el tema de las “Debilidades y fortalezas en la gestión del tiempo”. Todas las personas fueron protagonista y participaron en cada pregunta. Se incluyeron tres enunciados en torno a probables debilidades y fortalezas en la gestión del tiempo, las cuales se muestran en la tabla 41.

Tabla 41. *Respuestas de los y las personas según pregunta del juego “Quién quiere ser millonario”.*

Pregunta del juego	Respuesta correcta	Persona #	Respuestas de los y las participantes
¿Cuál es una acción concreta para gestionar el tiempo?	Establezca recompensas de automotivación	P1.	“Yo les delegaría mis tareas a otras personas”.
¿Cuál es un beneficio de la organización y gestión del tiempo?	Se expande el tiempo libre, de ocio y recreación	P2.	“Cuando nos podemos organizar de una manera más efectiva, podemos hacer espacios de manera eficiente para poder tener tiempo libre necesario para nosotros mismos como de ocio y recreación para mantener la salud mental sin exigirnos demás”.
¿Cuál es el ladrón del tiempo más común?	Las notificaciones	P3.	“Las notificaciones, yo creo que es importante reconocer la manera en la que uno gestiona el tiempo y cómo lo gasta también y si a uno le están funcionando o no”.

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

Las respuestas de los y las participantes muestran la importancia de transmitir a la persona adulta la necesidad de mantener un equilibrio entre el cumplimiento de

las demandas junto a la automotivación; lo anterior como un modo de premiar y potenciar la gestión adecuada del tiempo; ya que estimula el disfrute de actividades y elementos de preferencia e interés personal ¹³⁰. Esta moderación genera espacios y actividades de desconexión, lo cual contribuye a la disminución de los estados de estrés ¹¹⁷.

Como material de apoyo, se colocaron un folleto informativo —recursos digitales de contenido teórico-práctico— a disposición de las personas participantes para ser consultado una vez finalizada la sesión, este integra diversos test y ejercicios, los cuales buscan potenciar el buen rendimiento del universitario en la temática de la gestión y organización del tiempo.

La sesión finalizó agradeciendo a los y las personas por la asistencia y participación activa durante el taller. Se solicitó a los y las personas completar la evaluación procesal de la sesión del taller y anotarse en la lista de asistencia. Por último, se planteó la pregunta de cierre: ¿Qué le parecieron las unidades del taller? La presentación de la evaluación se realizará más adelante.

Es pertinente mencionar que, durante la sesión, las personas participantes se desarrollaron en el modo de adaptación de la interdependencia, este proceso se evidenció cuando cada quién evaluó sus comportamientos dentro de las relaciones cercanas y lejanas a partir de la pregunta “¿Cuáles elecciones tomo para conmigo y con los demás?”, esto tenía como fin que las personas reconocieran la manera en la que las decisiones se ven implicadas en las relaciones internas y externas.

Respecto a los comportamientos frente a la interdependencia, propuestos por Roy, se encuentra el comportamiento receptivo y el contributivo. Ambos

comportamientos se refieren al hecho de recibir y dar elementos como el amor, el respeto y los valores dentro de las relaciones de interdependencia ^{6,93,94}. Roy establece este modo de adaptación como la base del funcionamiento y el comportamiento en las personas dentro de las relaciones; por ello, llevar a cabo conductas de afrontamiento adaptativo en la toma de decisiones, sumado a un comportamiento contributivo adecuado, favorece a la satisfacción de la necesidad básica de la integridad de las relaciones ^{114,115}.

Cabe resaltar que, los modos de adaptación de la función del rol del individuo y de la interdependencia se construyeron de manera similar al de la biología y al de las ciencias de la conducta humana, con el propósito de escudriñar mejor al individuo ⁶. Entonces, las personas que gestionan adecuadamente sus emociones —modo de adaptación de rol— tienen mayor probabilidad de tomar decisiones acertadas para el bienestar —modo de adaptación de la interdependencia— en las diversas áreas de la vida. Así, se alcanza un nivel de adaptación integrado.

4.3.4 Cuarta sesión “¿A dónde me llevan los hábitos?”

Esta sesión “A dónde me llevan los hábitos” tuvo una duración de 60 minutos y participó un total de 18 personas. Específicamente, se trabajó la conceptualización de contenidos en torno al estilo de vida saludable y se incluyó como una estrategia para el manejo del estrés a corto y largo plazo. El énfasis en la temática de los hábitos giró en torno a lo mencionado por Clear¹³⁵: “un hábito es una larga serie de pequeños triunfos y modestos avances (p.4)”. Por ello, la calidad misma de la vida depende de la calidad de los hábitos.

Se buscó reafirmar esta idea al traer la temática “Toma de decisiones”, vista en la sesión anterior para crear conciencia en las personas sobre la importancia de tomar una decisión que mejore el bienestar solo 1%^{136, 137}; al instante, mejorar solo un 1% pareciera no generar una recompensa, sin embargo, los resultados más poderosos de cualquier acción repetitiva y acumulativa toman su tiempo.

La sesión inició con la bienvenida y actividad rompe hielo “Yo nunca, nunca o yo siempre, siempre” (ver anexo 22); se envió un enlace para ingresar a unas columnas de Padlet, con el título “Yo nunca, nunca” y “Yo siempre, siempre”. Las personas participantes escribieron debajo del título —en la columna correspondiente— un hábito saludable o no saludable en una frase. Las principales frases de los y las participantes se resumen en la tabla 42.

Tabla 42. *Respuestas de los y las personas según clasificación de hábitos más o menos frecuentes.*

Yo nunca, nunca	Yo siempre, siempre
“Tomo agua”.	“Me hidrato”.
“Salgo de la casa sin bañarme”.	“Hago deporte o Hago ejercicios”.
“Madrugo”.	“Me despierto temprano”.
“Tomo licor”.	“Pongo mi salud mental antes que mis notas”.
“Me levanto tarde”.	“Me recuesto en la cama a ver algún programa o película”.
“Me levanto temprano”.	“Le digo te amo a mis papás”.
“Le pongo atención a mi salud”.	“Pongo mis notas ante todo”.
	“Me estreso y sobre pienso todo”.

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

Las frases comentadas por las personas participantes evidencian las conductas de riesgo que frecuentemente practican los y las estudiantes particularmente, este tipo de comportamientos incrementan cuando, en los periodos educativos, se

experimentan estados de estrés no resueltos ^{78, 83}. Esto es de gran importancia debido a que el ámbito académico se caracteriza por presentar múltiples estímulos estresantes de manera constante, lo que convierte la experiencia universitaria en un campo minado ⁷⁹. Por esto, se debe reforzar el estilo de vida saludable como una estrategia a largo plazo para el manejo y afrontamiento del estrés.

Tomando de base las respuestas proporcionada por las personas participantes, se abordó la unidad 7 “El estilo de vida saludable” (ver apartado 4.2.6 Cuarta sesión “¿A dónde me llevan los hábitos?”); en esta, se desarrollaron los temas de mantenerse activo como un modo de vida, las necesidades nutricionales y consumo alimentario en la etapa de la persona adulta joven; y, los aspectos claves en torno a la higiene del sueño.

Para el desarrollo de la temática, se enfatizó en la oportunidad cotidiana de crear un estilo de vida saludable, tomando en consideración el contexto propio de vida; ya que las posibilidades y recursos en la toma de decisiones impactan de modo diferente la vida de cada persona ^{69,70}. Así, se ejemplificó la manera en que la dinámica de vida de los adultos jóvenes junto a sus características, recursos y responsabilidades individuales —mientras avanzan en la etapa — influyen directamente en el comportamiento y los hábitos de vida.

Primeramente, se presentó la actividad física como cualquier acción o comportamiento que involucre a todos los grandes músculos encargados del movimiento, de manera que se cumplan con las tareas y exigencias de la cotidianidad; diferente al ejercicio físico que requiere de mayor planificación y preparación para completarlo, específicamente, con el objetivo de obtener resultados y condición

física^{140,141}. Por ello, en esta temática se abordó la estrategia de mantenerse activo como un modo de vida, en la cual, se describió la actividad física como un hábito saludable, puesto que brinda beneficios que disminuyen los efectos de la neuroquímica del estrés a corto y largo plazo porque aumenta los niveles de hormonas —endorfinas— en el organismo que favorecen al bienestar^{138,139}.

Seguidamente, se presentaron las necesidades nutricionales y consumo alimentario en la etapa de la persona adulta joven; estas se centraron en el consumo alimentario saludable dispuesto por las Guías Alimentarias para Costa Rica^{73,142}; por ejemplo, en esta se establece, primero, que se deben incorporar frutas y vegetales diariamente —de todos los colores—, dado que estos contienen vitaminas y minerales que previenen enfermedades agudas y crónicas; segundo, comer carnes y productos de origen animal al menos dos veces por semana para ayudar al crecimiento y fortalecer el cuerpo, ya que aportan proteína; tercero, disminuir el consumo de alimentos no saludables (carnes procesada, embutidos y productos salados) con el fin de mantener un corazón sano y niveles de presión arterial dentro de rangos adecuados⁷³; por último, se debe evitar el consumo y exceso de productos estimulantes como el café y sustancias nocivas —alcohol, el tabaco y otras drogas— especialmente, en las horas próximas al descanso, ya que estas dificultan la transición de la vigilia al descanso⁷³.

Finalmente, se desarrollaron los aspectos claves en torno a la higiene del sueño. El sueño y descanso son un proceso biológico indispensable para lograr un óptimo estado de salud, ya que el descanso —adecuado— le permite al cuerpo recuperar la energía invertida durante la actividad cotidiana; de hecho, la práctica de

hábitos saludables de sueño y descanso favorecen la transición del cuerpo de una condición de estrés a su estado normal ^{71,75}.

Respecto a lo anterior, se compartieron hábitos generales previos al descanso como realizar la última comida al menos una o dos horas antes acostarse, preparar y mantener un ambiente ideal para el descanso —iluminación y temperatura—, evitar el uso de dispositivos electrónicos que emiten luz azul, dado que reduce la posibilidad de conciliar el sueño, y se sugiere crear una rutina personalizada que permita una transición adecuada hacia el descanso ¹⁴³⁻¹⁴⁵

Seguidamente, se realizó la actividad “Verdadero o falso de los hábitos saludables”. La persona facilitadora presentó las instrucciones del juego de la actividad en un recurso digital y procedió a mostrar los enunciados relacionados tanto con la actividad y el ejercicio físico como el consumo alimentario e higiene del sueño. En esta, las personas participantes —junto con la facilitadora— intercambiaron conocimientos en el transcurso de las preguntas y respuestas. Las respuestas se muestran en la tabla 43.

Tabla 43. *Respuestas de los y las personas sobre hábitos saludables según orden de participante.*

Enunciado	Respuesta Correcta	Persona #	Respuesta de los y las participantes
Al disminuir la calidad y el tiempo del descanso no es probable que se afecte el estado de ánimo o se genere estrés, ansiedad e irritabilidad.	Falso	P1.	“¡Me pasa demasiado! Cuando no duermo me pongo de muy mal humor, es como lo único que me pone de mal humor jaja”
Los sedentarios activos gozan de buena salud y muchos años de vida	Falso	P2.	“Sedentarios y activos no van entonces debe ser falso”

Es importante seguir una rutina antes de dormir para tener un tiempo y calidad de descanso adecuado	Verdadero	P3.	“Pensaría que aún que no se tenga una rutina del sueño igual uno en algún momento se va a quedar dormido, como utilizar los teléfonos antes de dormir”
En la etapa de la adultez disminuye gradualmente el músculo esquelético y la dureza de los huesos	Verdadero	P4.	“No estoy segura de la dureza de los huesos, pero sí sé que disminuye la densidad”
Las siestas prolongadas (más de 1 hora) durante el día mejoran el rendimiento y la salud	Falso	P5.	“Como es tan general y es mucho la cantidad de horas sería falso”
Es estrictamente necesario consumir de todos los alimentos representados en el círculo de la alimentación saludable en cada platillo del día	Falso	P6.	“Yo sé que dentro del plato debemos colocar carbohidratos, proteínas y vegetales, pero no creo que se deba tener exactamente todo en cada platillo”
Es crucial mantener horarios de sueño regulares, acostándose y levantándose siempre a la misma hora	Verdadero	P7.	“Completamente verdadero, yo voy acá medio dormido en el bus por estragos en mi ritmo circadiano”

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

Las respuestas de las personas participantes fueron una guía para la discusión, incluso, apuntó hacia los hábitos saludables de mayor interés: el consumo alimentario y la higiene del sueño. Por su parte, la alimentación y el descanso son necesidades de las personas adultas que se ven obstaculizadas cuando las exigencias y demandas se convierte en un ambiente continuo de estrés, además de la carencia de respuestas adaptativas⁸¹. En ese sentido, en la confluencia de los estados de estrés e inadecuada alimentación y descanso, se le resta importancia a practicar un modo de vida activo, lo cual perjudica de manera progresiva la salud física y mental⁸³.

Finalmente, en la última sesión se realizó la actividad de despedida denominada “La maleta de mi vida”. En este juego, cada persona participante escribió en un recuadro de la línea del tiempo en el recurso Padlet lo que se llevaría en su “maleta” posterior a su participación en las sesiones. De este modo, cada persona escribió 1) Emociones, 2) Recuerdos / experiencias y 3) Lecciones de vida. Las personas participantes tuvieron la oportunidad de escribir aquello importante para sí mismos (véase la tabla 44).

Tabla 44. *Respuestas de los y las personas sobre lo que se llevarían en la maleta según orden de participantes.*

Persona #	Respuestas de los y las participantes
P1.	“Emociones como felicidad y nostalgia”.
P2.	“Me llevaría todo tipo de emociones por las que he pasado hasta el día de hoy, porque he experimentado tanto el éxtasis de amar, la tristeza donde he podido ver quienes están a mi lado, alegrías con mis seres más amados. No quisiera dejar ningún recuerdo de mis hijos. Todo lo aprendido para crecer como persona”.
P3.	“Recuerdos de viajes y fiestas con amigos”.
P4.	“Me llevaría la felicidad y unas fotos de mis amigos para recordarlos siempre”, “Aprendizajes, emociones como el entusiasmo y la alegría”.
P5.	“El olorcito de mi mamá”.
P6.	“Recuerdos de mi vida con mis amigos, con mis papitos”.
P7.	“Yo me llevo motivación para retomar hábitos que he estado postergando, que ya tenía pero que fui dejando botados”.
P8.	“Recuerdos más significativas de mi vida”.
P9.	“Resiliencia”.
P10.	“Me llevo confianza, la autoestima que voy construyendo, recuerdos de buenos momentos y el presentimiento de que todo va a salir bien”.
P11.	“El amor de mis padres y mi abuela, positivismo, empatía y respeto”.

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

Los aspectos comentados por los y las participantes evidencian el proceso mental realizado para determinar aquello que es realmente valioso de conservar,

dentro de este proceso de análisis destaca, primero, la identificación de emociones y pensamientos experimentados a raíz de personas y situaciones significativas; segundo, la exploración de sí mismos, es decir, su identidad producto de las experiencias pasadas; y, por último, la evaluación del aprendizaje y el bagaje de conocimientos, inherente a su propia historia de vida¹¹⁸. De modo que cada persona priorizó aquello que desean cargar mientras viven.

Como material de apoyo, se colocó un folleto informativo —recursos digitales de contenido teórico-práctico— a disposición de las personas participantes para ser consultado una vez finalizada la sesión, el recurso es una “Guía de actividad física” creada por la OPS, la cual reúne parte de los Objetivos de Desarrollo Sostenible que adopta la Asamblea General de las Naciones Unidas (ONU) por medio de la llamada Agenda 2030.

La sesión finalizó agradeciendo a los y las personas por la asistencia y participación activa durante el taller. Se solicitó a los y las personas completar la evaluación procesal de la sesión del taller y anotarse en la lista de asistencia. Por último, se planteó la pregunta de cierre: ¿Qué le parecieron las unidades del taller? La presentación de la evaluación se realizará más adelante.

A modo de cierre, respecto a esta sesión, los y las personas participantes clarificaron el significado de un estilo de vida saludable en torno a elementos como la actividad y el ejercicio físico, las necesidades nutricionales en la adultez y la higiene del sueño. Durante el abordaje de la temática se reforzó el supuesto científico sugerido en el Modelo de adaptación, el cual menciona que el estado de salud física de una persona es un reflejo del modo de adaptación fisiológica⁶.

Como evidencia de lo anterior, las personas expresaron tener manifestaciones negativas en su salud cuando no seguían un estilo de vida saludable; esto se debe a que las personas no satisfacían las necesidades fisiológicas en relación con los procesos básicos y complejos del cuerpo durante los procesos afrontamiento ^{114,115}. En ese sentido, los comportamientos dirigidos a un estilo de vida saludable en la cotidianidad, especialmente en los procesos de afrontamiento, se muestran en el nivel de adaptación que alcanza una persona en su experiencia de vida.

Respecto a las necesidades frente al modo fisiológico de adaptación, propuestos por Roy, destacan la oxigenación, nutrición, eliminación, actividad y reposo y protección, cada una participa en la función y las actividades de los organismos vivos⁶. La necesidad de nutrición, de actividad y reposo son las bases de un estilo de vida saludable^{93,94}. Roy establece este modo de adaptación como la base del funcionamiento y el comportamiento de la experiencia en la cotidianidad de los sistemas humanos; por ello, llevar a cabo conductas en salud adecuadas sumado a las acciones de afrontamiento adaptivo favorecen la satisfacción de las necesidades básicas de la integridad fisiológica^{114,115}.

Cabe resaltar que, el modo fisiológico y físico de adaptación se estructuró muy similar al de la biología y al de las ciencias de la conducta humana con el propósito de entender mejor al individuo⁶. Entonces, las personas que practican conductas en pro de su salud física —modo de adaptación fisiológico—, especialmente, durante los procesos de afrontamiento, tienen más probabilidades de alcanzar un nivel de adaptación integrado.

4.4 Fase de evaluación del programa

Esta fase de evaluación del programa educativo permitió alcanzar el cuarto objetivo de la PD: la evaluación del programa educativo de enfermería para el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento y manejo del estrés, mediante el uso de evaluaciones procesales al final de cada sesión y una evaluación final. En efecto, en este apartado se presentan los resultados que reflejan la experiencia educativo vivencial y la aplicabilidad de los contenidos teórico-prácticos en la cotidianidad, los cuales fueron implementados en la fase anterior.

4.4.1 Evaluación procesal

A continuación, se presentan los resultados de cada evaluación procesal posterior a las sesiones de taller. La misma consta de una parte cuantitativa y otra cualitativa. Este apartado se ofrece los resultados del instrumento utilizado (ver apartado de anexos) para evaluar cada sesión, así como, las respuestas de las personas participantes a las preguntas generadoras como cierre de las sesiones.

4.4.1.1 Primera sesión “Comprender es aliviar”.

En esta, de las 20 personas participantes, 17 de ellas respondieron la evaluación. A continuación, se detallan los resultados del cuestionario de evaluación procesal (ver anexo 6) y se brindarán contenidos teóricos vinculados a los resultados.

En lo concerniente a los contenidos abordados en la sesión, el 94,1% (16) consideraron que fueron claros y que la sesión estuvo organizada, asimismo, las actividades fueron acorde a la temática. Esto demuestra la habilidad de las personas participantes para apropiarse del conocimiento ya que se involucran directamente en la construcción de su propio aprendizaje teórico y práctico ⁸⁶.

En cuanto a los conceptos relacionados al estrés (ataque de pánico, ansiedad y depresión) y los tipos de estrés según su duración (agudo, episódico y crónico), el 100% de las personas que llenaron el instrumento distinguieron cada uno de los conceptos. Lo anterior, evidencia que los y las personas han logrado integrar la teoría impartida durante la sesión, a partir de la participación activa en el desarrollo de las actividades animadas que mantengan e incrementen su atención y disposición ⁸⁹.

Ahora bien, en lo que respecta a la identificación de las diversas respuestas del cuerpo ante el estrés —como la segregación de la hormona cortisol—, el 88% (15) identificó con claridad estas respuestas. En este sentido, es importante indicar que el grupo participante poseía un repertorio de entrada alto y tenían conocimientos generales que facilitaron el proceso de asimilación de información y acomodación de esta a su repertorio ⁸⁶.

Las personas que llenaron el instrumento documentaron con claridad aspectos en su vida cotidiana que podrían incrementar el autoconocimiento y la autoestima; las respuestas se muestran en la tabla 45. Asimismo, como lo expresa Olmedo ⁸⁶ la motivación intrínseca para el aprendizaje en personas adultas es fundamental, pero no es menos importante la motivación extrínseca y esta queda de manifiesto en los comentarios brindados por las y los participantes.

Tabla 45. *Resumen de las respuestas de los y las participantes según la pregunta del cuestionario en la evaluación procesal.*

Pregunta del cuestionario	Respuesta de los y las participantes
¿Utilizaría alguna de las ideas compartidas para aumentar su autoconocimiento y autoestima? ¿Cuál?	“Las pausas saludables”
	“Escribir un diario digital” o “escribir”
	“La actividad del conocimiento (el stop)”

	“Hablar con personas de confianza y significativos después de haber evaluado la situación”
	“Identificar las situaciones que me generan reacciones positivas y negativas”

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

En cuanto al autoconocimiento y la autoestima, las personas participantes alcanzaron la integridad física y espiritual mediante el uso de estrategias prácticas como el autoexamen para conocerse mejor, la transformación de la percepción interna de sí mismo y el fortalecimiento de la visión positiva de su propio organismo físico ¹⁰³.

Al finalizar la sesión, por medio de una pregunta generadora se recogía la percepción de las personas participantes sobre lo desarrollado en la sesión. A continuación, en la tabla 46 se ofrecen los comentarios realizados por los y las participantes.

Tabla 46. *Respuestas de los y las personas según orden de participantes.*

Personas #	Comentario o aporte final
P1.	“Voy a tener que desconectarme, pero muchas gracias, me gustó un montón el taller, fue dinámico, se expresó súper bien, todo se súper entendió, me gustó bastante todo”
P2.	“Muy bonitas las actividades y la explicación de lo que vimos”
P3.	“El taller fue bastante interactivo, eso es bueno porque a veces no se dan así en las clases”
P4.	“Me pareció bien, lo hizo súper bien el taller”
P5.	“Qué lindo que estuvo, quería participar más, pero iba en el bus”
P6.	“Excelente información, muchas gracias me encanta el tema”
P7.	“Mil gracias, el taller de hoy estuvo muy bonito y útil <3”
P8.	“¡Super bien!”, “¡super!”, “hasta luego! Muchas gracias :)”
P9.	“Todo me gustó, muy bien explicado y aprendí el término de estrés positivo, nunca lo había escuchado”, “A ustedes las gracias”.

P10.	“A mí me pareció muy interesante, porque muchas veces desconocemos estos aspectos importantes del tema, que nos pueden ayudar demasiado a mejorar nuestras emociones, entonces muchas gracias por todo lo expuesto :), “¡muchas gracias!”.
P11.	“Yo tampoco había escuchado sobre estrés positivo, me parece muy curioso. Me encantó el taller, algo muy necesario para mí en este momento por la carga académica que llevo”, “muchísimas gracias :)”.
P12.	“Es bueno tener estos espacios que son como de catarsis cerrando la semana cuando uno ya ha pasado de todo, también, donde a uno lo escuchan, pueda crecer y tomar consciencia de lo que necesitamos mejorar”
P13.	“Uno a veces como estudiante de equis carrera puede enseñar y hablar de estos temas, es distinto explicar los temas y escucharlo desde otra persona, porque llega a ser difícil aplicarlo en la propia vida, es bonito escuchar a otras personas que pasan por situaciones similares”.

Fuente: *Elaboración propia 2022*

Una vez presentados los resultados de las evaluaciones procesales, se procede a analizar los datos más relevantes desde las enseñanzas y la perspectiva de Roy en el Modelo de la adaptación. En este sentido, como resultado de la primera sesión se subsanó el significado de los términos importantes para la identificación de los estados de estrés.

Se debe considerar que los procesos mentales complejos realizados en la etapa de la adultez predisponen a posibles barreras cognitivas. Dentro de las barreras cognitivas destacan las creencias o convicciones, lo cual condiciona la aceptación del conocimiento recibido ⁶⁷. No obstante, las personas participantes demostraron disposición para integrar los conocimientos teórico-prácticos en torno al estrés.

Finalmente, queda claro que la enseñanza por medio de las TICs es una herramienta que se popularizó durante la pandemia y ha mostrado ser adecuada para los procesos de educación en salud ⁸⁹; esto se refuerza con la persona participante

que menciona que iba viendo la sesión mientras viajaba en bus, lo cual resultaría impensable años atrás.

4.4.1.2 Segunda sesión “El triunfo del corazón sobre la cabeza”.

En esta, de las 21 personas que participaron, 16 personas respondieron la evaluación. A continuación, se detallan los resultados del cuestionario de evaluación procesal (ver anexo 7) y se brindarán contenidos teóricos relevantes a los resultados. En lo concerniente a los contenidos abordados en la sesión, el 93.3% (14) consideró que los temas abordados durante el taller fueron claros y que la sesión estuvo organizada, asimismo, las actividades fueron acorde a la temática.

Lo anterior reafirma el efecto del empoderamiento en las personas participantes como un beneficio, dado que los y las anima a integrar el aprendizaje mientras se desarrollan las diversas temáticas y actividades ⁸⁶.

Como se mencionó en los apartados previos, era de interés presentar las actividades y herramientas necesarias para la construcción del conocimiento de modo que las personas participantes fueran capaces de identificar el afrontamiento adaptativo y desadaptativo. Mediante las respuestas al instrumento, quedó claro que lo hicieron. Así, por ejemplo, en sus propias palabras definieron el afrontamiento y manejo del estrés. Las respuestas se muestran en la tabla 47.

Tabla 47. *Resumen de las respuestas de los y las participantes según la pregunta del cuestionario en la evaluación procesal.*

Pregunta del cuestionario	Persona #	Respuesta de los y las participantes
¿Qué es el afrontamiento	P1.	“La capacidad de hacerle frente a una reacción de nuestro cuerpo que nos causa incomodidad o que se vuelve un problema, es la capacidad de manejar las emociones”.

y manejo del estrés	P2.	“Solucionar de manera óptima lo que nos está quitando la paz”
	P3.	“Se trata de una manera saludable de tomar decisiones ante situaciones complicadas”.
	P4	“Adecuarse a la situación utilizando alguna herramienta para controlar el estrés”.
	P5.	“Es una manera de sanar la mente”.
	P6.	“Como yo me presento ante las situaciones”.
	P7.	“Son las estrategias que uso frente al estrés”.
	P8.	“Manejar los momentos de tensión con estrategias buenas”.
	P9.	“Enfrentarme al estrés de una manera adecuada con estrategias que me funcionen”.
	P10.	La posibilidad que uno construye de manejar las situaciones de estrés”.
	P11.	Manejar las situaciones que nos generan estrés”.
	P12.	“Adaptarme a todo lo que me rodea”.
	P13.	“Controlar cómo me afectan aquellas cosas que me causa estrés”.
	P14.	“Manejar el estrés con estrategias como conocernos y la autoestima”.
	P15.	“De manera adecuada, controlar el estrés para que me beneficie”.
	P16.	“La manera en la que yo me presento ante las situaciones”.

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

En lo concerniente a los contenidos teóricos, se destaca la adaptación expresada por los y las participante como el proceso que permite al ser humano mantener un equilibrio e integridad frente a los cambios del entorno ⁶⁶, de hecho, fue de suma importancia observar la manera en que cada uno ajustó la definición a su propio contexto y experiencias de vida.

En esta evaluación, también se indagó cómo podrían ellos y ellas conceptualizar el término adaptación, las definiciones más destacadas se presentan en la tabla 48.

Tabla 48. *Respuestas de los y las participantes según la pregunta del cuestionario en la evaluación procesal.*

Pregunta del cuestionario	Persona #	Respuesta de los y las participantes
Una vez recibido el taller, para usted, ¿qué significa adaptarse?	P1.	“Poder ver el lado positivo, comprender y aceptar las diversas situaciones de la vida, aunque no nos gusten”.
	P2.	“Cambios que se realizan como persona ante una situación particular”.
	P3.	“Es una forma de enfrentarse a la situación”.
	P4.	“Acoplarme a mi entorno y modificar lo que hago para estar más”.
	P5.	“Tener que cambiar mi comportamiento para superar una situación”.
	P6.	“Saber que la mayoría de las situaciones se pueden manejar de manera calmada y objetiva”.
	P7.	“Tener la habilidad de superar los momentos difíciles cuando hay cambios”.
	P8.	“Acoplarme a un ambiente para superar un momento difícil”.
	P9.	“Buscar la manera de superar los cambios que hago en mí y el entorno para superarme”.
	P10.	“Superar un momento de dificultad con estrategias”.
	P12.	“Poder desarrollarse de manera plena en cualquier ambiente”.
	P13.	“Tener un afrontamiento y manejo ante el estrés adecuado”.
	P14.	“Ante una situación difícil, buscar los medios para superarme a mí mismo”.
	P15.	“Superar una situación difícil”.
	P16.	“No huir ni escapar del problema”.

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

En este sentido, todas estas conceptualizaciones brindadas entorno a la adaptación por los y las participantes hacen referencia a lo establecido por Roy ^{6,115} sobre la adaptación que se considera un proceso dinámico a nivel fisiológico,

psicológico y social, además, está influenciado por las necesidades de afrontamiento del momento, lo cual concluye en diversas respuestas de adaptación.

También, los y las personas participantes identificaron las emociones, los pensamientos y aquellos pensamientos negativos, las respuestas se resumen en la tabla 49.

Tabla 49. *Resumen de las respuestas de los y las participantes según la pregunta del cuestionario en la evaluación procesal.*

Enunciado del cuestionario	Persona #	Respuesta
Emociones secundarias	P1.	“Sorpresa”
	P2.	“Serenidad”
	P3.	“Confianza”
	P4.	“Optimismo”
	P5.	“Asombro”
	P6.	“Interés”
	P7.	“Entusiasmo”
	P8.	“Admiración”
	P9.	“Aceptación”
Pensamientos	P10.	“Alivio al saber que hay más personas que enfrentan situaciones similares a la mía su día a día y optimismo por que hay herramientas que ayudan a superarlas”,
	P11.	“Ansiedad la cual empezaré a trabajar”
	P12.	“Paz pasa por mi mente”
	P13.	“Una idea de felicidad creo”.
Pensamientos negativos	P14.	“Aparecen síntomas de estrés o ansiedad, cuando siento enojo o incluso ira, cuando detecto que ese pensamiento tiene que ver con conductas de riesgo, daño de mi autoestima o físico”.
	P15.	“Son aquellos que pasan mucho tiempo en mi cabeza y empiezan a haber efectos fisiológicos como el estrés”.
	P.16	“Sobrepensar mucho algo”.
	P1.	“Los que generan una emoción negativa y se repiten mucho en mi mente”.
	P2.	“Sé que son pensamientos poco realistas y me generan malestar”.

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

Respecto a las estrategias en torno a las emociones y sentimientos, se evidencia la veracidad del argumento anterior, dado que en los resultados se observó que únicamente la mitad de las personas participantes han concretado la práctica de la regulación emocional frente a los procesos de afrontamiento. Dicho lo anterior, la experiencia propia de cada individuo implica diversos niveles de dificultad en la cotidianidad, lo cual afecta la respuesta adaptativa.

Al finalizar la sesión, por medio de una pregunta generadora, se guardó la percepción de las personas participantes sobre lo desarrollado en la sesión. A continuación, en la tabla 50 se ofrecen los comentarios realizados por los y las participantes.

Tabla 50. *Respuestas de los y las personas según orden de participantes.*

Personas #	Comentario o aporte final
P1.	“Me gustó mucho el material de hoy, estoy segura de lo mucho que me va a servir para el autoconocimiento”.
P2.	“¡Me gustó mucho! Y me parece que es un tema demasiado importante”.
P3.	“Y me gusta mucho el taller”.
P4.	“Me gustó muchísimo, creo que realmente para tener relaciones afectivas es importante reconocer las emociones que estamos teniendo, así como también saber cómo expresarlas”.
P5.	“Muy interesante, es importante aprender a gestionar las emociones, muchas gracias”.
P6.	“Me parece muy importante el tema y me gustó todo el desarrollo del taller con sus actividades”.
P7.	“Muy atractivo e importante. ¡Gracias! Hasta luego”.
P8.	“No había visto el tema anteriormente, me gustó mucho y me pareció muy interesante”.
P9.	“¡Muchas gracias, estuvo muy interesante!”.
P10.	“Muchísimas gracias! y eso que dijiste de tener un vocabulario más abierto de las emociones es importantísimo”.
P11.	“Muy interesante y bonito todo, muchas gracias”.
P12.	“Demasiado bueno el enfoque, muchas gracias”.

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

Como resultado, las personas participantes fortalecieron parte de los mecanismos de afrontamiento innatos e integraron nuevos mecanismos de afrontamiento adquirido mediante el método de la construcción individual del aprendizaje durante la experiencia educativo vivencial. Los resultados de la implementación de las estrategias de afrontamiento junto a las respuestas de los y las participantes refuerza lo dicho por Roy: “Las experiencias vividas contribuyen a presentar reacciones habituales ante estímulos particulares”⁶.

4.4.1.3 Tercera sesión “Tomo decisiones con la mente tranquila”.

En esta sesión, 13 personas respondieron la evaluación procesal de un total de 18 que asistieron al taller. A continuación, se detallan los resultados del cuestionario de evaluación procesal (ver anexo 8) y se brindarán los contenidos teóricos relevantes a los resultados. En esta sesión, el 92.3% (12) consideró que los temas abordados durante el taller fueron claros y que la sesión estuvo organizada, asimismo, las actividades fueron acorde a la temática. En este sentido, las personas participantes ejercieron la puesta en práctica de sus habilidades en la integración y desarrollo de los conocimientos mediante la participación y el abordaje de dudas, aportes y discusión de grupo ⁸⁶.

Ahora bien, las personas participantes, en primer lugar, hicieron referencia a la toma de decisiones para el bienestar y la resolución de problemas; cada una de las respuesta se presentan la tabla 51.

Tabla 51. *Respuestas de los y las participantes según la pregunta del cuestionario en la evaluación procesal.*

Pregunta del cuestionario	Persona #	Respuesta de los y las participantes
¿Qué opina de la toma de decisiones asertivas dirigida al bienestar?	P1.	“Que es muy necesario y debe hacerse siempre”.
	P2.	“Nos ayuda mucho en nuestra vida diaria, pues prioriza nuestra salud”.
	P3.	“Es algo muy importante para tomar decisiones de la manera correcta”.
	P4.	“Pienso que es muy provechosa más que todo por ser estudiante”.
	P5.	“Es elegir siempre el bienestar sin pasarle por encima a las demás personas”.
	P6.	“La comunicación con los demás y la elección mejor para sí mismo, sin afectar las opiniones de los demás”.
	P7.	“Pensar en lo que necesito para mi bien, pero que la decisión que tome respete los derechos de los demás”.
	P8.	“Tener más calma, concentrarme en controlar primero mis emociones para poder pensar de mejor manera en la decisión que tengo que tomar”.
	P9.	“Siempre pensar en la manera en que algunas de las opciones que se presentan, cuáles podrían ser las consecuencias tanto positivas como negativas y así elegir la decisión más acertada y que se adecue al bienestar”.
	P10.	“Utilizarla en todo momento, cada vez que voy a compartir con otra persona me gustaría ser asertiva”.
	P12.	“Ser responsable a la hora de determinar y elegir opciones para lograr alcanzar los objetivos y metas que deseo”.
	P13.	“Prepararme para comunicarle mis decisiones al otro de manera firme”

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

Las personas participantes enfatizaron en que es importante la asertividad y responsabilidad consigo mismos; particularmente, en las decisiones que involucran a otros y de modo que se prioricen a sí mismos sin infringir en los derechos de los

demás. Ahora bien, la asertividad es crucial en el desarrollo de la capacidad individual; tanto para tomar decisiones como para el bienestar, manejar el tiempo, asumir riesgos y buscar alternativas a problemas o retos desde la creatividad ¹²⁵.

En segundo lugar, las personas participantes, por medio de contenidos teórico-prácticos, identificaron acciones concretas para gestionar mejor el tiempo. Entre estas acciones, se identificaron los ladrones del tiempo como: redes sociales, los dispositivos inteligentes, programas de televisión y procrastinar. Asimismo, para trabajar en la gestión adecuada del tiempo los y las participantes identificaron acciones concretas que se muestran en la tabla 52.

Tabla 52. *Respuestas de los y las participantes según la pregunta del cuestionario en la evaluación procesal.*

Pregunta del cuestionario	Persona #	Respuesta de los y las participantes
¿Cuál acción le estaba haciendo falta a usted para gestionar mejor su tiempo?	P1.	“Evitar procrastinar”.
	P2.	“Ponerme recompensas con cada tarea realizada”.
	P3.	“Trabajar la organización”.
	P4.	“Poner límites en las actividades que debo realizar para dedicar tiempo a mi vida personal”.
	P5.	“Poner una nota en la puerta cuando se está ocupado”
	P6.	“Fraccionar las tareas para que no me cueste empezar”.
	P7.	“Priorizar lo urgente e importante”.
	P8.	“Autopremiarme por hacer las cosas o lograr algo”.
	P9.	“Colocar recordatorios y manejar el tiempo gastado en ocio”.
	P10.	“Trabajar las interrupciones en vez de evitar las interrupciones”.

	P12.	“Manejar mejor los ladrones de tiempo”.
	P13.	“Ser más responsable con mi tiempo”.

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

Una vez analizadas las respuestas de las personas participantes entorno a la toma de decisiones y la gestión del tiempo, se observa un vínculo entre la asertividad y el proceso de hacer elecciones en la vida que estén dirigidas al bienestar propio. De hecho, en la cotidianidad, constantemente, se toman decisiones tanto pensadas como de manera automática —sin requerir gran esfuerzo—¹²⁵.

Al finalizar la sesión, por medio de una pregunta generadora, se almacenó la percepción de las personas participantes sobre lo desarrollado en la sesión. A continuación, en la tabla 53 se ofrece los comentarios realizados por los y las participantes.

Tabla 53. *Respuestas de los y las personas según orden de participantes.*

Personas #	Comentario o aporte final
P1.	“La dinámica me fascinó, se la voy a copiar me pareció interesante y no se me hubiera ocurrido usar una página como esta, eso capta mucho la atención”.
P2.	“A mí me gustó mucho. ¡Muchas gracias!”.
P3.	“La actividad estuvo entretenida :) muchísimas gracias!!!”.
P4.	“Me parece demasiado acertado el tema, lo necesitaba :) todo bonito como siempre. Hasta luego :)”.
P5.	“Me gustó :) estuvo entretenido e informativo. ¡Muchas gracias!”.
P6.	“Me gustó mucho, fue una buena explicación en cada pregunta, y quedó mucho más claro :) gracias”.
P7.	“Me gustó muchísimo, la actividad para mí muy innovadora. gracias linda tarde”.
P8.	“Me encantan las dinámicas que usan para tratar cada tema gracias”.
P9.	“Me encantó la creatividad del quién quiere ser millonario. Muchas gracias”.
P10.	“¡Muy chiva! excelente el contenido y la actividad. ¡Gracias!”.

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

Como resultado de esta sesión, por un lado, las personas aplicaron las estrategias en la toma de decisiones para el bienestar en mayor medida; pero, por otro lado, las estrategias en la gestión del tiempo se percibieron como difíciles de alcanzar; demostrando así, la importancia del seguimiento, trabajo y fortalecimiento continuo de las habilidades en la gestión del tiempo en las personas adultas ¹³⁰.

4.4.1.4 Cuarta sesión “¿A dónde me llevan los hábitos?”.

En esta sesión, 17 personas de 18 respondieron la evaluación. A continuación, se detallan los resultados del cuestionario de evaluación procesa (ver anexo 9) y se brindan contenidos teóricos relevantes a los resultados. En lo concerniente a los contenidos abordados en la sesión, el 100% consideró que los temas, la organización y las actividades fueron muy importantes —adecuadas a la temática—. Esta puntuación se presenta como un logro, mostrar armonía en el criterio de las personas participantes hacia la calidad de la última sesión de taller; de ahí subyace la importancia de la puesta en práctica del constructivismo en el diseño e implementación de espacios de aprendizaje sustancialmente provechosos ⁸⁶.

Específicamente, las personas participantes reflexionaron sobre contenidos teórico-prácticos de un estilo de vida saludable entorno a la actividad y el ejercicio físico, también sobre los hábitos de consumo alimentario e higiene del sueño como estrategia de afrontamiento del estrés.

Respecto al sueño, el 100% de los y las participantes identificaron los beneficios de la actividad y el ejercicio; como lo es reducir los síntomas de la depresión y la ansiedad, prevenir las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes, mejorar el sueño y las habilidades de razonamiento. Como resultado de la sesión de

taller del estilo de vida saludable, se observa la medida en que los y las participantes han puesto en práctica las estrategias de afrontamiento en el proceso adaptativo.

Específicamente, en el ámbito académico, el estrés que experimentan las personas estudiantes está seguido por la adopción de malos hábitos, entre ellos destaca la disminución de la actividad física ⁶⁷. De ahí subyace la importante de continuar promocionando la práctica de la actividad física, enfatizando en que un adecuado nivel de actividad física no requiere de elevados niveles de intensidad para obtener beneficios esenciales en la salud.

Ahora bien, respecto a los hábitos de consumo alimentario, los y las participantes se refirieron a la no omisión de los tiempos de comida, reducir el consumo de azúcares, incluir frutas y verduras, tomar en cuenta las porciones, incluir carnes tres veces a la semana. Las respuestas se muestran en la tabla 54.

Tabla 54. *Respuestas de los y las personas según pregunta del cuestionario.*

Pregunta del cuestionario	Persona #	Respuesta de los y las participantes
¿Cuál hábito de consumo alimentario le gustaría mejorar en su vida?	P1.	“Comer más saludable”.
	P2.	“Disminuir el consumo de azúcar”.
	P3.	“Incluir frutas y verduras o mejorar las porciones de comida”.
	P4.	“Cumplir con los 3 tiempos de comida en el día”.
	P5.	“No olvidar el desayuno que es el platillo más importante del día”.
	P6.	“No saltarme las comidas y comer despacio”.
	P7.	“Alimentarme de una manera más saludable”.
	P8.	“No omitir tiempos de comida”.
	P9.	“Dejar las gaseosas”
	P10.	“Reducir el consumo de dulces”.
	P12.	“Nutrirme con los alimentos que sean necesarios cada día”.
	P13.	“Los antojos, evitarlos si no son saludables”.

	P14.	“Incluir 3 veces a la semana las carnes”.
	P15.	“Los tiempos de comida, tener los tres”.
	P16.	“No saltarme el desayuno saludable, no pancito de la calle”.
	P17.	“¡Desayunar todos los días!”.

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

Las respuestas de los y las participantes son relevantes dado que la alimentación tiene un fuerte impacto en los periodos de estrés, por esta razón, mantener hábitos de consumo alimentario adecuados en la cotidianidad se convierte en un factor protector a la salud física de la persona frente a los estados de estrés ⁷⁴.

Finalmente, el 100% de los y las personas participantes identificaron la fase IV del sueño profundo como la más importante durante el sueño y descanso.

Las personas participantes reconocieron acciones por realizar que podrían incluir a su rutina antes de dormir como evitar el uso de dispositivos que emitan luz azul, establecer horas para dormir y despertar que sean recurrentes, alistar lo necesario del siguiente día, relajar el cuerpo y tomar un baño, preparar la cama, comer 1 o 2 horas antes de dormir ^{143, 144}; sobre esto, las respuestas se muestran en la tabla 55.

Tabla 55. *Resumen de las respuestas de los y las participantes según la pregunta del cuestionario en la evaluación procesal.*

Pregunta del cuestionario	Persona #	Respuesta de los y las participantes
¿Cuáles acciones realizará de hoy en adelante como rutina antes de dormir?	P1.	“Tratar de no usar el teléfono antes de dormir”.
	P2.	“Evitar las pantallas antes de dormir y tratar de cumplir con el tiempo adecuado para descansar”.
	P3.	“Desestresarme antes de ir a dormir”.
	P4	“Reducir el uso de aparatos electrónicos”.

	P5.	“Comer 1 o 2 horas antes para no sentirme llena a la hora de dormir”.
	P6.	“Comer liviano en las noches”.
	P7.	“Realizar una rutina para dormir”.
	P8.	“Tratar de dormir a las mismas horas”.
	P9.	“Dejar las cosas que necesitaré al siguiente día”.
	P10.	“Tomar un baño relajante”.

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

Al finalizar la sesión, por medio de una pregunta generadora, se recogía la percepción de las personas participantes sobre lo desarrollado en la sesión. A continuación, se ofrece los comentarios realizados por los y las participantes en la tabla 56.

Tabla 56. *Respuestas de los y las personas según orden de participantes.*

Persona #	Comentario o aporte final
P1.	“Muchas gracias por todo, me encantó todo lo desarrollado durante todos los talleres, me encantó participar”
P2.	“¡Muchas gracias, los talleres fueron excelentes!”
P3.	“También quiero agradecerle por cada sesión, fue lindísima, de verdad que este ha sido un espacio muy lindo”
P4.	“Gracias por toda la dedicación”
P5.	“Muchas gracias por todo, quedo sumamente agradecida”
P6.	“Todas las actividades han sido súper chivas, y siempre estaba esperando que ya fuese la próxima semana para saber cuál sería el siguiente tema, o qué nos traería en la siguiente sesión, la felicito de verdad, entonces le quiero agradecer por darnos la oportunidad de tener estos espacios durante la semana”
P7.	“fue demasiado lindo, se notó un montón el cariño y la dedicación con la que lo realizó, fueron muy bonitas todas estas sesiones, aprendí mucho y le agradezco mucho”
P8.	“A mí me gustó, un tema interesante”
P9.	“Me encanto, hasta luego, ¡gracias!”
P10.	“Ha sido un taller muy lindo e interactivo. Me encantó la forma en la que lo desarrolló, ha sido un espacio agradable”
P11.	“Buen dominio del tema, muchas gracias”
P12.	“Miles de felicidades por todo el proceso de taller para mí ha sido bastante significativo, desde mi experiencia me ha servido un montón, por ejemplo, el

	tema de las emociones, le agradezco de todo corazón por el espacio, también toda la presentación del taller y las actividades fueron realmente creativas, bonitas, dinámicas y diferentes”
P13.	“Gracias por dejarnos el material”.

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

En cuanto a los contenidos teóricos, cabe destacar que las respuestas de las personas participantes evidenciaron el peso que posee las posibilidades y recursos propios de cada persona en el aprovechamiento de las oportunidades y decisiones entorno al estilo de vida saludable ⁷⁰. En este sentido, las creencias, la cultura, los valores, los principios, las redes de apoyo, las experiencias laborales, los recursos disponibles, las tradiciones y costumbres cumplen un papel significativo en la toma de decisiones para el bienestar.

De hecho, los hábitos entorno al consumo alimentario y la higiene del sueño que las personas participantes expresaron como deseos de implementar muestran la diversidad de requerimientos de cada adulto en particular. A pesar de la especificidad de las necesidades, se observa que todas las personas comparten un propósito en común que es prevenir un malestar o perjuicio a su salud.

Cabe resaltar que mantener un equilibrio adecuado entre la actividad y el descanso forma parte de los factores protectores en la vida de la persona adulta; dado que, para alcanzar un rendimiento óptimo en sus obligaciones y responsabilidades diarias, es indispensable el descanso reparador; sin ello, es irrealizable recuperar la energía invertida, limitando así su productividad ^{68, 74}. Por consiguiente, es indispensable que la persona adulta comprenda la importancia de satisfacer la necesidad del sueño y descanso idóneo.

En conclusión, el estilo de vida saludable continúa siendo una temática de interés dado que los hábitos de autocuidado abordados durante la sesión son parte de los factores protectores en la vida de las personas estudiantes universitarios. Así, la práctica cotidiana de estos hábitos favorece la salud física y mental. Entre los hábitos de autocuidado se destacan el equilibrio entre el descanso y el ejercicio, la práctica del deporte, una dieta acorde a las necesidades de la edad, entre otras actividades que apoyan la integridad del modo fisiológico de adaptación física^{33, 115}.

4.4.2 Evaluación Final

Para la realización de esta evaluación se empleó el instrumento diagnóstico Post-Test (ver anexo 10). Este instrumento fue enviado por correo electrónico y WhatsApp, cabe destacar que fue leído y completado por 23 personas de las 27 que previamente completaron el instrumento diagnóstico Pre-Test de manera voluntaria.

En primer lugar, el instrumento arrojó las características sociodemográficas y académicas de la población, en la cual 20 personas se identificaron con el sexo femenino y 3 personas con el sexo masculino.

Respecto a las edades, estas abarcaron desde los 18 hasta los 30 años o más; en cuanto a la edad en años cumplidos predominó el rango entre los 22 y 25 años con al menos 10 personas.

En el aspecto académico, el total de personas fueron estudiantes de la Universidad de Costa Rica pertenecientes al área del conocimiento de la salud con 8 personas, las ciencias sociales con 12 personas y en Ingeniería con 3 personas.

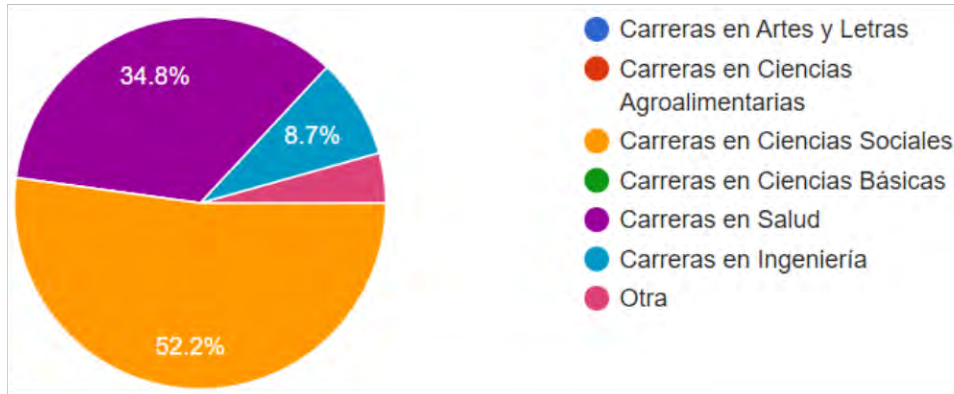


Figura 7. **Participantes según área del conocimiento.** Instrumento Post-Test, Google Forms. Universidad de Costa Rica, 2022.

En segundo lugar, las personas participantes evaluaron el “Taller para el manejo del estrés”. En este sentido, 22 personas participantes de un total de 23 consideraron que la organización y los recursos de apoyo audiovisual brindados durante las sesiones de taller fueron excelentes.

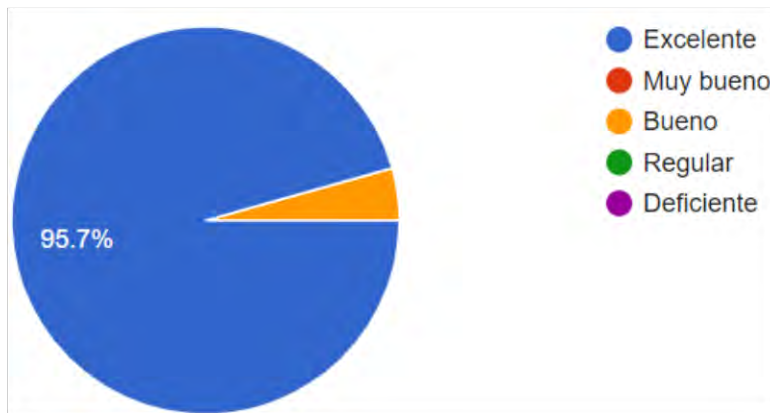


Figura 8. **Opiniones de las personas participantes respecto a las sesiones.** Instrumento Post-Test, Google Forms. Universidad de Costa Rica, 2022.

A su vez, 22 personas del total de los y las participantes, utilizando una escala del 1 a 10 —donde 1 es la nota más baja y 10 la más alta— le otorgaron una nota de

10 a la facilitadora por el dominio de los temas, el manejo del grupo la calidad del taller en su totalidad.

Ahora bien, un aspecto crucial por destacar en el perfil de salida de las personas participantes es la aplicabilidad de los contenidos teórico-prácticos desarrollados durante las sesiones de taller. Por ello, se consideró la experiencia vivencial en torno a conceptos claves en la temática del estrés como: el autoconocimiento y la autoestima; el afrontamiento y manejo del estrés agudo en la cotidianidad; las emociones y los pensamientos; la toma de decisiones y la resolución de problemas; la gestión del tiempo y manejo del estrés; y, por último, el estilo de vida saludable, en el cual se incluye la actividad y el ejercicio físico, el consumo alimentario y la higiene del sueño. Estas serán desarrolladas a continuación.

En lo que respecta a los conceptos claves en la temática del estrés, un 39.1% del total de las personas participantes distinguieron entre un estrés positivo y estrés negativo mediante la respuesta mental y física ante el estrés; los signos y síntomas de estrés en el cuerpo; y, por último, los efectos perjudiciales a la salud. El restante de las personas identificó uno u otro de los aspectos previamente mencionados para identificar el estrés.

Parte de crear respuestas adaptativas frente a situaciones de estrés consiste en la correcta identificación del estrés positivo (eustrés) y negativo (distrés), dado que estos tiene diversas manifestaciones en el ser humano; de hecho, en estrés positivo la respuesta fisiológica aún se mantiene en los rangos adecuados; sin embargo, en el estrés negativo, esta excede los rangos y se favorecen efectos adversos ^{44, 45}. Por

ello, las personas requiere el uso de diferentes estrategias, herramientas y recursos para hacer frente al estrés.

Con la óptica de que una estrategia de taller no solo busca una participación activa de las personas involucradas, sino que lo adquirido en los mismos trascienda el ambiente del aula, resultó de interés conocer la puesta en práctica en lo cotidiano de los diversos contenidos, por lo que a continuación se ofrecen tablas resumen según la cantidad de personas que le han dado aplicabilidad a las estrategias del afrontamiento y manejo del estrés brindadas en cada temática.

Por ejemplo, para el aumento del autoconocimiento y la autoestima, se consideró tener mayor conciencia de sí mismo, explorar y descubrir los pensamientos, las emociones, los sentimientos y los actos, analizar las experiencias pasadas para que sean de utilidad en el presente y en el futuro y buscar recursos internos y externos para reforzar la integridad personal. Así, un total de 17 personas respondieron de forma afirmativa sobre ir incorporando estas estrategias en su diario vivir. Por el contrario, 6 personas no lograron practicar esas estrategias y predominó la búsqueda de recursos internos y externos para reforzar la integridad personal, como la estrategia de mayor dificultad por practicar; esto se muestran en la tabla 57.

Tabla 57. *Estrategias entorno aumento del autoconocimiento y la autoestima según aplicabilidad de los y las participantes.*

Estrategia de las diversas temáticas	Sí lograron integrar	No lograron integrar
Tener mayor conciencia de sí mismo	<u>17 personas</u>	<u>6 personas</u>

Explorar y descubrir los pensamientos, las emociones, los sentimientos y los actos.		
Analizar las experiencias pasadas para que sean de utilidad en el presente y en el futuro.		
Buscar recursos internos y externos para reforzar la integridad personal.		

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

Es de suma importancia el nivel elevado de aplicabilidad que se observó entorno al autoconocimiento y la autoestima, dado que es un pilar en el proceso de afrontamiento y manejo del estrés. Las personas que conocen sus habilidades, capacidades y estilos de afrontamiento tienen mayor facilidad en responder a situaciones en la cotidianidad. Asimismo, las personas que se conocen tienen la oportunidad diaria de vivir mejor consigo mismos y los demás, así, alimentan sus propias capacidades y transforman los errores y fallos en triunfos ¹⁰⁹.

Por lo anterior, este es un proceso que se realiza constantemente, porque cada día las personas aprenden y cambian. Ahora bien, ya se indagó cuantos participantes lograron practicar las siguientes estrategias en el afrontamiento y manejo del estrés agudo en la cotidianidad: el autocontrol o control mental; buscar manera de relajar mi cuerpo y mente; practicar una actividad de desconexión; frenar las actividades y el ritmo acelerado; concederse a sí mismo un placer; prevenir los momentos de estrés; cambiar o variar las actividades repetitivas; descargar la energía negativa acumulada; por último, trabajar en la regulación o eliminación de “vicios”. del total de participantes,

al menos 13 personas los incorporaron; pero, a 10 personas no les ha sido posible ejecutar las estrategias mencionadas con anterioridad; esto se muestran en la tabla 58.

Tabla 58. *Estrategias en el afrontamiento y manejo del estrés agudo en la cotidianidad según aplicabilidad de los y las personas.*

Estrategia de las diversas temáticas	Sí lograron integrar	No lograron integrar
El autocontrol o control mental	<u>13 personas</u>	<u>10 personas</u>
Buscar manera de relajar mi cuerpo y mente		
Practicar una actividad de desconexión		
Frenar las actividades y el ritmo acelerado; concederse a sí mismo un placer		
Concederse a sí mismo un placer		
Prevenir los momentos de estrés		
Cambiar o variar las actividades repetitivas		
Descargar la energía negativa acumulada		
Trabajar en la regulación o eliminación de “vicios		

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

Más de la mitad de los y las personas demostraron aplicabilidad en las diversas estrategias de afrontamiento del estrés agudo, que es la forma más común de estrés experimentado como una presión y exigencia del momento, respecto al pasado o el futuro cercano ⁴⁵. Esto es relevante para la población adulta en su cotidianidad, especialmente, en el ámbito educativo, el cual posiciona a las personas bajo

constantes estímulos de estrés ¹¹⁷. Asimismo, el trabajo constante de estas estrategias y el fortalecimiento de las habilidades de afrontamiento en las personas incrementan la posibilidad de ejecutar un proceso de afrontamiento adaptativo, favoreciendo la salud física y mental ⁶⁷.

Al indagarse sobre la puesta en práctica, las estrategias en el manejo de las emociones y los pensamientos (percibir, evaluar y expresar las emociones; reconocer una emoción y cambiarla por otra positivamente; identificar los pensamientos negativos y observar cómo se manifiestan en el cuerpo; no engancharse en los pensamientos repetitivos; escribir cualquier pensamiento que se le venga; por último, aprender más vocabulario emocional), se encontró que 12 de las 23 personas han puesto en práctica las estrategias; sin embargo, la otra mitad (11) de personas no les ha sido posible seguir las estrategias, especialmente, no engancharse en los pensamientos repetitivos; las respuestas se muestran con mayor detalle en la tabla 59.

Tabla 59. *Estrategias en el manejo de las emociones y los pensamientos según aplicabilidad de los y las participantes.*

Estrategia de las diversas temáticas	Sí lograron integrar	No lograron integrar
Percibir, evaluar y expresar las emociones	<u>12 personas</u>	<u>11 personas</u>
Reconocer una emoción y cambiarla por otra positivamente		
Identificar los pensamientos negativos y observar cómo se manifiestan en el cuerpo		

No engancharse en los pensamientos repetitivos		
Escribir cualquier pensamiento que se le venga a la mente		
Aprender más vocabulario emocional. Por el contrario		

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

Ahora bien, basado en la aplicabilidad expresada por las personas participantes, se evidencia que la inteligencia emocional dirigida a la regulación de las emociones es una competencia adquirida que requiere de arduo entrenamiento para alcanzar el mayor estado de bienestar personal ¹¹⁶. Estas competencias se emplean en los procesos de afrontamiento y manejo del estrés, ya que cuando las personas comprenden la sensación emocional y el por qué se experimenta de esa manera, son capaces de gestionar mejor los impulsos, pues los hechos cobran sentido ¹¹⁶.

Por su parte, 14 personas han puesto en práctica las siguientes estrategias en la toma de decisiones y la resolución de problemas: mantener las emociones bajo control; utilizar el autoconocimiento e imaginación para crear soluciones; ser directo, firme y concreto sobre una opinión, deseos y necesidades; considerar los derechos, necesidades y deseos de los demás; y, transmitir un punto de vista firme, de manera justa y con empatía. Por el contrario, a 9 personas no practican las estrategias mencionadas (especialmente, el ser directo, firme y concreto sobre la propia opinión). Las respuestas se muestran en la tabla 60.

Tabla 60. *Estrategias en la toma de decisiones y la resolución de problemas según aplicabilidad de las personas participantes.*

Estrategia de las diversas temáticas	Sí lograron integrar	No lograron integrar
---	-----------------------------	-----------------------------

Mantener las emociones bajo control	<u>14 personas</u>	<u>9 personas</u>
Utilizar el autoconocimiento e imaginación para crear soluciones		
Ser directo, firme y concreto sobre mi opinión, mis deseos y necesidades; considerar los derechos, necesidades y deseos de los demás		
Transmitir mi punto de vista firme, de manera justa y con empatía		

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

Respecto a la toma de decisiones para el bienestar, las personas participantes mostraron mayor fluidez en la capacidad de emplear la asertividad al momento de ejecutar decisiones¹²⁵. De hecho, la toma de decisiones repercute en muchas de las áreas de la vida por cuanto es necesario que la persona adulta se apoye en acciones voluntarias y conscientes, tome decisiones que favorezcan su desempeño en el ámbito personal, familiar, afectivo, académico, social, económico y recreativo ⁶⁸.

En ese caso, 15 personas integraron las siguientes estrategias en la gestión del tiempo y manejo del estrés: planificar el día y la semana siendo realista; establecer recompensas de automotivación; deshacerse de las distracciones; cambiar el motivo de actuar como una "obligación" a una "ventaja"; planificar las actividades fraccionadas; por último, establecer un tiempo de trabajo profundo para cada pendiente. Por el contrario, 8 personas no integraron las estrategias, en especial, deshacerse de las distracciones. Las respuestas se muestran en la tabla 61.

Tabla 61. *Estrategias en la gestión del tiempo y manejo del estrés según aplicabilidad de las personas participantes.*

Estrategia de las diversas temáticas	Sí lograron integrar	No lograron integrar
Planificar el día y la semana siendo realista	<u>15 personas</u>	<u>8 personas</u>
Establecer recompensas de automotivación		
Deshacerse de las distracciones		
Cambar el motivo de actuar como una "obligación" a una "ventaja"		
Planificar las actividades fraccionadas		
Establecer un tiempo de trabajo profundo para cada pendiente		

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

En cuanto a la gestión del tiempo para el manejo del estrés, se obtuvieron resultados similares al apartado de la toma de decisiones, esto se debe a que en el proceso de gestionar el tiempo se requiere de analizar y priorizar para, finalmente, elegir acciones que propicien una adecuada distribución y planificación del tiempo ¹²⁵. Esto es importante dado que el rendimiento y cumplimiento adecuado de la demanda académica se condiciona en gran medida por el manejo creativo, ágil y acertado del tiempo ¹³⁰.

Por último, en el estilo de vida saludable se tomó en cuenta la actividad y el ejercicio físico, el consumo alimentario y la higiene del sueño. En cuanto a la actividad y el ejercicio físico, del total de participantes, 13 personas practican estrategias como: moverse más —caminando, trotando o corriendo—; participar en actividades

recreativas y juegos; realizar ejercicio físico en casa o en lugares externos como el gimnasio etc.; practicar un deporte para mejorar la condición física; por último, subir escaleras, bailar o andar en bicicleta. Por el contrario, a 10 personas no emplean las estrategias mencionadas, especialmente, un deporte para mejorar la condición física. Las respuestas se muestran en la tabla 62.

Tabla 62. *Estrategias entorno a la actividad y el ejercicio físico según aplicabilidad de las personas participantes.*

Estrategia de las diversas temáticas	Sí lograron integrar	No lograron integrar
Moverse más, caminando, trotando o corriendo	<u>13 personas</u>	<u>10 personas</u>
Participar en actividades recreativas y juegos		
Realizar ejercicio físico en casa o en lugares externos como el gimnasio etc.		
Practicar un deporte para mejorar la condición física		
Subir escaleras, bailar o andar en bicicleta		

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

En tal sentido, se observa en la tabla 62 la medida en que la actividad y ejercicio físico como estrategia en el proceso de afrontamiento adaptativo presentó decadencia en su aplicación, de hecho, únicamente un poco más de la mitad de los participantes hicieron posible su implementación; es decir, la necesidad de afrontamiento de la actividad y reposo se observa desequilibrada ⁶. Esto es relevante, ya que un dato

sorprendente proporcionado por la Guía de actividad física¹⁴⁰ del presente año refiere que “sólo la inactividad física provoca el 6 % de todas las muertes (p. 28)” en el mundo.

Con respecto al consumo alimentario, 14 personas emplearon las siguientes estrategias: mantener un horario regular de 3 a 5 tiempos de comida; tomar el tiempo para comer, consciente, despacio y en armonía, considerar las porciones de los alimentos; y preferir alimentos saludables preparados. Por el contrario, a 9 personas no lograron poner las estrategias mencionadas en práctica, en especial, las porciones de los alimentos. Las respuestas se muestran en la tabla 63.

Tabla 63. *Estrategias entorno al consumo alimentario según aplicabilidad de las personas participantes.*

Estrategia de las diversas temáticas	Sí lograron integrar	No lograron integrar
Mantener un horario regular de 3 a 5 tiempos de comida	<u>14 personas</u>	<u>9 personas</u>
Tomar el tiempo para comer, consciente, despacio y en armonía, considerar las porciones de los alimentos		
Preferir alimentos saludables preparados		

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

En cuanto a mantener cubiertas las necesidades nutricionales en la etapa de la adultez como una estrategia en el proceso de afrontamiento adaptativo presentó mayor aplicabilidad, de hecho, únicamente a un tercio de los participantes se les dificultó su implementación; entonces, la necesidad de afrontamiento de la nutrición se encuentra equilibrada⁶. Esto es importante dado que se ha demostrado que la alimentación tiene un fuerte impacto en los periodos de estrés, por ende, establecer

hábitos de consumo alimentario adecuados en la cotidianidad se convierte en un factor protector, a la salud física de la persona en los momentos repentinos de estrés ^{68, 74}.

Respecto a la higiene del sueño, 10 personas integraron a su vida las siguientes estrategias: crear y seguir “mi propia rutina” antes de dormir; tener la última comida ligera de 1 a 2 horas antes de acostarse; evitar siestas prolongadas o limitar el descanso diurno —no más de 20-30 minutos—; por último, esforzarse por acostarse y levantarse regularmente a la misma hora. Por el contrario, a 13 no practicaron las estrategias mencionadas puesto que les resultó complicado, especialmente, evitar siestas prolongadas o limitar el descanso diurno. Las respuestas se muestran en la tabla 64.

Tabla 64. *Estrategias entorno a la higiene del sueño según aplicabilidad de las personas participantes.*

Estrategia de las diversas temáticas	Sí lograron integrar	No lograron integrar
Mantener un horario regular de 3 a 5 tiempos de comida	<u>10 personas</u>	<u>13 personas</u>
Tomar el tiempo para comer, consciente, despacio y en armonía, considerar las porciones de los alimentos		
Preferir alimentos saludables preparados		

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

La práctica de una higiene del sueño en el proceso de afrontamiento adaptativo es la estrategia que tuvo menor aplicabilidad en comparación con los tres elementos desarrollados en torno al estilo de vida saludable. De hecho, menos de la mitad de los y las participantes hicieron posible su implementación; es decir, la necesidad de

afrontamiento de mantener un equilibrio entre la actividad y el reposo aún no se ha integrado en el nivel de adaptación ideal ⁶.

Ahora bien, 20 del total de personas —23— desean poner en práctica las siguientes acciones: comunicarse frecuentemente con personas significativas, tomar tiempo de calidad consigo mismo, al final del día recapitular las cosas positivas concluidas, moverse más, comer saludable y dormir mejor, por último, implementar la escritura como una estrategia de trabajo cognitivo, siendo esta última la acción considerada más difícil de poner en práctica en su vida; esto se muestra en la tabla 65.

Tabla 65. *Acciones que las personas desea realizar entorno a su salud según nivel de interés.*

Estrategia de las diversas temáticas	Sí lograron integrar	No lograron integrar
Comunicarse frecuentemente con personas significativas	<u>20 personas</u>	<u>3 personas</u>
Tomar tiempo de calidad consigo mismo		
Preferir alimentos saludables preparados		
Al final del día recapitular las cosas positivas concluidas		
Moverse más, comer saludable y dormir mejor		
Implementar la escritura como una estrategia emocional		

Fuente: *Elaboración propia, 2022.*

Entre los contenidos teóricos referentes al estilo de vida saludable, las personas participantes lograron emplear en mayor medida las estrategias de afrontamiento en torno a la actividad física y el consumo alimentario. Estos son factores claves para

mantener un estado de salud óptimo; ambos poseen un vínculo estrecho de importancia y se refleja en el momento que se realiza actividad física, puesto que se invierte energía y, a su vez, aumenta el requerimiento del cuerpo de micro y macronutrientes para el adecuado rendimiento ^{69, 70}.

Por el contrario, implementar estrategias en cuanto a la higiene del sueño se percibió como difícil para la mayoría de los y las participantes. Particularmente los hábitos de sueño inadecuados. Estos se consideran como una consecuencia ante los estados de estrés; de hecho, el descanso insuficiente por periodos prolongados también es un causante de estrés⁴⁷. En resumen, el descanso inadecuado se comportar como un efecto perjudicial y como un estresor físico, por ello, se deben reforzar los hábitos de la higiene del sueño.

Capítulo V

Conclusiones y Recomendaciones

5.1 Conclusiones

En este apartado, se exponen las consideraciones finales de la presente práctica dirigida, estas son el resultado de la experiencia y el análisis de los resultados.

Una vez, reflejados los resultados de las distintas fases desarrolladas, se relacionó con los elementos, conceptos y supuestos del Modelo de Adaptación de Sor Callista Roy. El análisis de los resultados representa un insumo de utilidad para futuros trabajos de índole académico y laboral, el cual permite ser empleado tanto en el ámbito de la investigación como la implementación; al mismo tiempo que se multiplica el bagaje de conocimientos en tono a la intervención del fenómeno del estrés.

Esta práctica dirigida logró cumplir los objetivos propuestos en su conjunto. En ese sentido, alcanzó el bien mayor de la población universitaria a la cual se dirigió el programa educativo de Enfermería para el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento y manejo del estrés en la Universidad de Costa Rica en el año 2022. Dicho esto, se concluye lo siguiente según las etapas del programa educativo.

5.1.1 Fase de valoración y diagnóstica

- Prevalece un alto grado de información en torno al fenómeno del estrés por parte de las personas estudiantes de la Universidad de Costa Rica, sin embargo, se refleja la necesidad de reforzar la aplicabilidad del manejo y el afrontamiento del estrés en su cotidianidad mediante el uso de estrategias adaptativas que se adecuen a su estilo de vida.
- Entre las características de la población participante se destaca que en su mayoría se identificaron con el sexo femenino; la edad predominante fue entre

los 22 y 25 años, por último, se distribuyeron entre las áreas del conocimiento de la salud y las ciencias sociales.

- Las estrategias de afrontamiento de menor uso por parte del estudiantado, en orden de menor a mayor se destacan hábitos de alimentación saludable, la actividad y ejercicio físicos, el descanso y sueño ideal, aumentar el autoconocimiento y la autoestima, tomar decisiones pensadas, organizar el tiempo e Identificar las emociones y sentimientos.
- Las siguientes son temáticas en las cuales las personas estudiantes se mostraron mayoritariamente interesados por abordar en orden de mayor a menor interés: gestionar el tiempo y manejo del estrés, relajación y manejo del estrés, toma de decisiones y resolución de conflictos, higiene del sueño, el estilo de vida saludable, el autoconocimiento y la autoestima, las emociones y los pensamientos, hábitos de consumo alimentario, la actividad y ejercicio.

5.1.2 Fase de planificación del programa

- La intervención del personal de salud en el presente programa se desarrolló desde una perspectiva de guía, orientación, acompañamiento y motivación, mediante el uso de técnicas y herramientas centradas en la validación de las sensaciones, pensamientos, sentimientos y conductas que favorecieron la construcción individual del aprendizaje.
- La profesión de Enfermería se posicionó en el campo de la tele-enfermería, desde una perspectiva educativa, al mismo tiempo que incursionó a un nivel de innovación y creatividad, esto permitió determinar las herramientas didácticas digitales a implementar, acorde a las características de la población.

5.1.3 Fase de ejecución del programa

- Se identificó la importancia del papel de enfermería en la intervención y acompañamiento del proceso dinámico de adaptación de los y las personas estudiantes en el ámbito universitario.
- Los y las personas participantes clarificaron los significados de estrés e identificaron los conceptos teóricos relacionados como el ataque de pánico la ansiedad y la depresión. Una adecuada identificación de estos elementos en la propia vida favorece el proceso de incrementar el autoconocimiento y la autoestima, dado que la discriminación correcta de los procesos internos y externos del cuerpo experimentados en la cotidianidad permite un comportamiento acorde con un nivel de adaptación idóneo.
- Se reconoce la influencia de los factores internos y externos en el nivel de provecho que alcanzó cada persona participante en la ejecución de los talleres. En cuanto a los factores internos, se destacan la disponibilidad de horarios, situaciones e imprevistos personales durante las semanas de taller, lo cual fue subsanado con la implementación de la misma sesión dos días en la misma semana, además de la accesibilidad a los recursos utilizados en las sesiones.

5.1.4 Fase de evaluación del programa

- El autoconocimiento y la autoestima poseen un papel fundamental en la formulación de comportamientos y respuestas ante los estados de estrés, de ahí que practicar las estrategias para incrementar conocimiento de sí mismos, sumado a una clarificación correcta de los significados y atributos en torno al

fenómeno del estrés, favorece comportamientos adaptativos ante estímulos estresantes internos y externos.

- El desarrollo y ejecución del programa educativo guiado por los elementos, conceptos y enseñanzas propuestas por Sor Callista Roy en el Modelo de Adaptación propició el comportamiento adaptativo en un grupo de sistemas humanos, lo que permitió la comprensión del proceso de adaptación de un nivel de adaptación comprometido hasta el nivel de adaptación integrado.
- El perfil de salida de las personas participantes demostró que las siguientes estrategias, en el orden correspondiente, fueron de mayor a menor aplicabilidad en su cotidianidad: primero, el aumento del autoconocimiento y la autoestima; segundo, la gestión del tiempo y manejo del estrés; tercero, toma de decisiones y resolución de problemas; cuarto, hábitos de consumo alimentario; quinto, afrontamiento y manejo del estrés; sexto, la regulación de las emociones y los pensamientos; por último, la higiene del sueño.

5.2 Recomendaciones

Una vez, concretada la sección teórica y práctica en su totalidad, del presente Trabajo Final de Graduación se brindan las siguiente recomendaciones.

5.2.1 Para la Escuela de Enfermería y a la unidad PRECID

- Se sugiere a la Escuela de Enfermería y la unidad PRECID aprovechar los insumos, recursos y diseño del presente programa educativo de enfermería sobre el abordaje del afrontamiento y manejo del estrés en otros grupos poblacionales de la Universidad de Costa Rica.

- El programa educativo responde a la necesidad de intervenciones y educación en salud mental de la población universitaria; por ello, se sugiere a la Unidad PRECID de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Costa Rica el diseño e implementación frecuente de programas como el presente, que aborde las temáticas en torno al afrontamiento y manejo del estrés, de manera que paulatinamente disminuya el impacto de los efectos adversos que generan el manejo inadecuado de los estados de estrés.
- A la Unidad PRECID de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Costa Rica se le recomienda dar seguimiento a la curva de aprendizaje de los y las participantes fuera de las horas activas de taller y se evalúe tanto la experiencia vivencial como la aplicabilidad de este.

5.2.2 Para la investigación en enfermería

- Se sugiere a la Comisión de Trabajos Finales de Graduación por medio del curso EE0415 Taller de Trabajos Finales de Graduación propiciar el desarrollo de investigaciones sobre la condición general de salud mental de la población estudiantil de la Universidad de Costa Rica; con el propósito de crear programas educativos focalizados en las características propias de la población, ya que fue parte del grupo mayoritario interesado en la participación del presente.

5.2.4 Para la práctica en enfermería

- Al curso EE0413 Módulo 4: Intervención de Enfermería con la Adulterez Sana se sugiere la implementación de la tele-enfermería en grupos focales, dado que se demostró el logro de los objetivos y el alcance del programa educativo en

la modalidad virtual para grupos de personas a lo largo y ancho del país, particularmente en las Sedes y Recintos de la Universidad de Costa Rica externos a la sede central.

Referencias bibliográficas

1. Espinosa-Castro J, Hernández-Lalinde J, Mgtr, Rodríguez JE, Mgtr, Chacín, Maricarmen, MD, MgS, Bermúdez-Pirela, Valmore, P MD, MgS, MPH, PhD. Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. Archivos Venezolanos De farmacología y Terapéutica, 39(1). [Internet] 2020. [Cited 2021 sept. 10] pp. 63-69. Disponible en: [https://www-proquest-com.ezproxy.sibdi.ucr.ac.cr/docview/2407573751?pq-](https://www-proquest-com.ezproxy.sibdi.ucr.ac.cr/docview/2407573751?pq-origsite=primo)

[origsite=primo](https://www-proquest-com.ezproxy.sibdi.ucr.ac.cr/docview/2407573751?pq-origsite=primo)

2. Naranjo Pereira M. Una Revisión Teórica Sobre El Estrés Y Algunos Aspectos Relevantes De Éste En El Ámbito Educativo. Docente de la Escuela de Orientación y Educación Especial Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica. [Internet] 2009. [cited 2021 oct. 28] pp. 176-177, 180-185. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>

3. Cisneros G, F. Proceso De Atención De Enfermería (PAE). Universidad Del Cauca Facultad Ciencias De La Salud Programa De Enfermería Área De Fundamentos. [Internet] 2013. [cited 2021 oct. 25] pp. 1, 8, 11 16, 17. Disponible en: <http://artemisa.unicauca.edu.co/~pivalencia/archivos/ProcesoDeAtencionDeEnfermeria-PAE.pdf>

4. Alfaro, R. Aplicación del proceso enfermero. Fundamento del razonamiento clínico. 8 ed. Wolters Kluwer Health; 2014.

5. Sistema Costarricense de Información Jurídica. Reglamento a la ley Orgánica del Colegio de Enfermeras de Costa Rica [Internet]. 2011 [cited 2022 Jul 7] Disponible en:

http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?nValor1=1&nValor2=73297

6. Raile Alligood M, Marriner Tomey A. Modelos y teorías de Enfermería. Séptima edición. [Internet] 2011. [cited 2021 sept. 22] pp. 335-56. Disponible en: <http://www.untumbes.edu.pe/vcs/biblioteca/document/varioslibros/1358.%20Modelos%20y%20teor%C3%ADas%20en%20enfermeria.pdf>

7. Organización Mundial de la Salud. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta [Internet]. 2022 [cited 2022 Jul 7]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

8. Organización Mundial de la Salud. La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos [Internet]. 2022 [cited 2022 Jul 8]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>

9. Ministerio de Salud. La salud mental es ahora [Internet]. 2021 [cited 2022 Jul 8]. Disponible en: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/prensa/43-noticias-2021/1121-la-salud-mental-es-ahora>

10. Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica. La depresión vive entre los ticos. [Internet]. [cited 2022 Sep 01]. Disponible en: <https://psicologiacr.com/la-depresion-vive-entre-los-ticos/>

11. Cordero Parra, M. La otra epidemia: Costa Rica supera crecimiento mundial de casos por depresión y ansiedad | Instituto de Investigaciones Psicológicas (IIP) Costa Rica [Internet]. 2021 [cited 2022 Jul 9]. Disponible en:

<https://www.iip.ucr.ac.cr/index.php/es/noticias/la-otra-epidemia-costa-rica-supera-crecimiento-mundial-de-casos-por-depresion-y-ansiedad>

12. INEC. Dificultad para afrontar gasto en alimentos y productos básicos principal afectación en hogares | INSTITUTO NACIONAL DE ESTADISTICA Y CENSOS [Internet]. 2021 [cited 2022 Jul 9]. Disponible en: <https://www.inec.cr/noticia/dificultad-para-afrontar-gasto-en-alimentos-y-productos-basicos-principal-afectacion-en>

13. Guía de consulta de los Criterios Diagnósticos del DSM-5™. American Psychiatric Association. [Internet] 2014. [cited 2021 sept. 27] pp. 162-170. Disponible en: <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>

14. Principales causas de mortalidad en Costa Rica [Internet]. 2020 [cited 2022 Jul 9]. Disponible en: <https://www.resumendesalud.net/236-costa-rica/19876-principales-causas-de-mortalidad-en-costa-rica>

15. Elpaís.cr. Las enfermedades cardiovasculares cobran la vida de más de 6.000 personas al año en Costa Rica | Diario Digital Nuestro País [Internet]. 2020 [cited 2022 Jul 22]. Disponible en: <https://www.elpais.cr/2020/09/08/las-enfermedades-cardiovasculares-cobran-la-vida-de-mas-de-6-000-personas-al-ano-en-costa-rica/>

16. Vassoler-Froelich, I. Entrevista con Andrei Cambronero Torres: Análisis de la pandemia de COVID-19 desde Costa Rica. Middle Atlantic Review of Latin American Studies. [Internet]. 2020 [cited 2022 May 9] 4 (1), 5-15. Disponible en: <https://www.marlasjournal.com/articles/10.23870/marlas.308/galley/238/download/>

17. Mora Rojas J. Programa de Residencias Estudiantiles: Cuando la UCR es también el hogar. [Internet] 2018 [cited 2021 dec 1] Disponible en: <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2018/02/22/programa-de-residencias-estudiantiles-cuando-la-ucr-es-tambien-el-hogar.html>

18. Paulín García, C. Gallegos Torres, R. El papel del personal de Enfermería en la educación para la salud. [Internet]. 2019 [cited 2022 Jul 9]. Disponible en: <http://fi-admin.bvsalud.org/document/view/zd5fz>

19. Elizondo Lucci C. El 2020 será el Año de la Salud Mental en la UCR [Internet] 2019. [cited 2021 oct. 10] Disponible en: <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2019/07/04/el-2020-sera-el-ano-de-la-salud-mental-en-la-ucr.html>

20. Rectoría. Universidad de Costa Rica. Protocolo de Atención a Personas de la Comunidad Universitaria con Urgencias Psicológicas. R-336-2018 [Internet] 2018. pp. 1,4,6. [cited 2021 oct. 10] Disponible en: <https://www.rectoria.ucr.ac.cr/site/wp-content/uploads/2018/12/R-336-2018.pdf>

21. "La Promoción y Desmitificación de la Salud Mental" y en el 2020 el "Año de la Salud Mental". Resolución R-162-2019. [Internet] 2019. pp. 1-3 [cited 2021 oct. 10] Disponible en: <https://www.rectoria.ucr.ac.cr/site/wp-content/uploads/2019/09/resolucion-r-162-2019.pdf>

22. Acciones de fortalecimiento en materia de salud mental: Capacitación "Atención de la crisis: primera ayuda emocional" Circular VD-44-2021. [Internet] 2021. pp. 1 [cited 2021 oct. 10] Disponible en: <http://vd.ucr.ac.cr/documento/circular-vd-44-2021/>

23. Oficinas de Comunicación de la Universidad de Costa Rica. La Universidad de Costa Rica refuerza sus acciones frente a la grave situación de salud mental de sus estudiantes. [Internet] 2021. [cited 2021 oct. 15] Disponible en: <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2021/07/15/la-universidad-de-costa-rica-refuerza-sus-acciones-frente-a-la-grave-situacion-de-salud-mental-de-sus-estudiantes.html>

24. Reglamento de la Oficina de Bienestar y Salud. Alcance La Gaceta Universitaria. Órgano oficial de comunicación de la universidad de costa rica. Resolución N. 4-4815-2012. [Internet] 2012 pp. 1-4 [cited 2021 oct. 12] Disponible en: <http://cu.ucr.ac.cr>

25. Planes de Salud 365: El mapa creativo de la salud. Promoción de la Salud OBS. [Internet] 2020. [cited 2021 oct. 12] Disponible en: <https://obs.ucr.ac.cr/prosalud/temas/planes-de-salud-365-el-mapa-creativo-de-la-salud/>

26. Política Nacional de Salud Mental 2012-2021. San José, Costa Rica: El Ministerio, [Internet] 2012. pp. 19-29; 90-1. [cited 2021 sept. 10] Disponible en: https://siteal.iiep.unesco.org/sites/default/files/sit_accion_files/siteal_costa_rica_0712.pdf

27. Políticas Institucionales 2021-2025. Alcance La Gaceta Universitaria 13-2020. [Internet] 2020. 7. pp. 6,10,17. [cited 2021 oct. 10] Disponible en: https://www.cu.ucr.ac.cr/uploads/tx_ucruniversitycouncildatabases/normative/politicas_institucionales_2021-2025.pdf

28. Castellanos Bartan Y, Anaya Patiño A. Intervenciones en el estrés académico según la revisión de literatura. Fundamentos teóricos y metodológicos de

la investigación. [Proyecto de investigación de Internet] 2020. [cited 2021 oct. 26] pp. 19 Disponible en: https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/35924/4/2021_Castellanos_Anya_Intervenciones_Estres_Academico.pdf

29. Aldana Julio, Isea Josia, Colina Félix. Estrés Académico y Trabajo de Grado en Licenciatura en Educación. Telos: revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales, 22. (1). Venezuela: [Tesis de Internet] 2020. [cited 2021 sept. 21] pp. 1-6. Disponible en: <http://ojs.urbe.edu/index.php/telos/article/view/3193>

30. Andrade Salazar, J.A., Gonzales Portillo, J. Calle Sandoval, D.A. Relación entre habilidades para la vida y riesgos vitales en adolescentes escolarizados de la ciudad de Armenia. [Internet] 2019. [cited 2022 May 9] Psicogente 22(42), pp 1-23. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v22n42/0124-0137-psico-22-42-00083.pdf>

31. Grima-Ruiz de Angulo L. Impacto de un programa de promoción del autocontrol en estudiantes de enfermería. Enfermería Clínica. [Internet] 2018. [cited 2021 sept. 20] pp. 121,123. Disponible en: <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.sibdi.ucr.ac.cr/science/article/pii/S1130862117300438?via%3Dihub>

32. Adame Olivarez A, Ruvalcaba Palacios G, Galván Guerrero A. Intervención de Enfermería con enfoque cognitivo conductual en el estrés de estudiantes universitarios. Jóvenes en la ciencia. Revista de divulgación científica. [Internet] (3) 2017. [cited 2021 sept. 26] pp. 1-6. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/332603645_Intervencion_de_Enfermeria_c

on_enfoque_cognitivo_conductual_en_el_estres_de_estudiantes_universitarios/link/5cbfd02f92851c8d220060bc/download

33. Montero Araya, A. Capacidad de afrontamiento y adaptación en un grupo de estudiantes de enfermería de la Universidad de Costa Rica, en tiempos de COVID-19. Un análisis desde el Modelo de Adaptación de Callista Roy. [Internet]. 2022 [cited 2022 Nov. 30].

34. Muñoz Jiménez, M. Rodríguez Araya, M. Vega Angulo, N. Programa virtual de Enfermería para el fomento de estrategias de autocuidado que mejoren el afrontamiento del estrés en las personas trabajadoras del Centro de Investigación y Capacitación en Administración Pública (CICAP) de la Universidad de Costa Rica, Sede Rodrigo Facio. 2021. <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/bitstream/123456789/16714/1/45863.pdf>

35. Torres Solano J, Matamoros Paniagua V. Factores Protectores y Estrategias de Afrontamiento para la Mejora del Bienestar de las y los Trabajadores de la Oficina de Servicios Generales de la Universidad de Costa Rica. Univ Costa Rica, San José, Costa Rica. [Tesis de Internet] 2019 cited 2021 sept. 12] pp. 25, 74. Disponible en: <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/handle/10669/80934>

36. Núñez Barboza, E. Vargas Gamboa, A. Programa educativo de teleenfermería para el fortalecimiento del afrontamiento del estrés desde la perspectiva de Nola Pender, dirigido a los trabajadores de una institución de enseñanza durante el año 2020. [Internet]. 2020. [cited 2022 Jul 9]. Disponible en: <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/handle/123456789/16710>

37. Marín Hoffman A, Gamboa Saborío JD. Programa de enfermería en salud laboral para la promoción de condiciones psicosociales saludables con relación a la carga mental en las personas trabajadoras de la unidad de adquisiciones de la oficina de suministros de la Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica Univ Costa Rica. [Tesis de Internet] 2019. [cited 2021 sept. 10] pp. 87,144,167, 188. Disponible en: <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/handle/10669/80628>

38. Noguera Mena HG. Intervención de enfermería en salud mental desde la teoría de Betty Neuman, para el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento en relación al estrés laboral, dirigido a un grupo de personas trabajadoras de la empresa Hellmann, Heredia, Costa Rica, 2018: una experiencia de sistematización. Ciudad Univ Rodrigo Facio, [Tesis de maestría en Internet] San José, Costa Rica. 2018. [cited 2021 sept. 14] pp. 53-5. Disponible en: <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/handle/10669/80441>

39. Ávila J. El estrés un problema de salud del mundo actual. Rev.Cs.Farm. y Bioq 2 (1). [Revista de Internet] pp. 115-124. 2014. [cited 2021 sept. 27] Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S231002652014000100013&script=sci_arttext

40. Fernández Alonso C. En: El estrés en las enfermedades cardiovasculares. Ed. López Farré, Macaya M. Libro de la salud cardiovascular del Hospital clínico San Carlos y la Fundación BBVA. España. [Internet] 2009. [cited 2021 aug. 30] (Pp.583-

590). Disponible en:

https://www.fbbva.es/microsites/salud_cardio/mult/fbbva_libroCorazon.pdf

41. González Jiménez L. Plan Institucional para la Promoción de la Salud Mental en Juventudes. Consejo Nacional de la Política de la Persona Joven. Un acercamiento teórico / práctico a la salud mental. [Internet]. 2021 [cited 2022 May 18] Disponible en: <https://cpj.go.cr/wp-content/uploads/2021/09/Plan-institucional-para-la-promocion-de-la-salud-mental-en-juventudes-vf.pdf>

42. Gallego Zuluaga Y. Gil Cardona S, Sepúlveda Zapata M. Tesis. Revisión Teórica De Eustrés Y Distrés Definidos Como Reacción Hacia Los Factores De Riesgo Psicosocial Y Su Relación Con Las Estrategias De Afrontamiento. Medellín. [Internet] 2018. [cited 2021 oct. 25] pp. 8. Disponible en: <https://repository.ces.edu.co/bitstream/10946/4229/1/REVISI%C3%93N%20TEORIC%A%20DE%20EUISTR%C3%89S%20Y%20DISTR%C3%89S%20DEFINIDOS%20COMO%20REACCI%C3%93N%20HACIA%20LOS%20FACTORES%20DE%20RIESGO%20PSICOSOCIAL%20Y%20SU%20RELACION%20CON%20LAS%20ESTRATEGIAS%20DE%20AFRONTAMIENTO%2028102018.pdf>

43. Sandín B, Chorot P. Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar. RPPC [Internet]. 2003 [cited 2022 Jul 20].;8(1):39-53. Available from: <https://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3941>

44. Regueiro A. M^a. Conceptos Básicos: ¿Que es el Estrés y Cómo nos Afecta? Especialista en Psicología Clínica y de la Salud. [Internet] N° Col: AO/01472. [cited 2021 sept. 22] pp. 5. 180-185. Disponible en <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>

45. Delgadillo Castillo, R. Barradas Alarcón E. Mora Ramón, J. Estrés Y Burnout Enfermedades En La Vida Actual - María Esther Barradas Alarcón - Google Academic Libros [Internet]. 2019 [cited 2022 Jul 11]. Available from: <https://books.google.es/books?id=rOBiDwAAQBAJ&lpg=PT3&ots=xGOIsKmnqg&dq=enfermedades%20asociadas%20al%20estr%C3%A9s&lr&hl=es&pg=PT2#v=onepage&q=enfermedades%20asociadas%20al%20estr%C3%A9s&f=false>

46. Definiciones: Diccionario de la lengua española. RAE - ASALE [Internet]. [cited 2022 May 1]. Disponible en: <https://www.rae.es/>

47. Espejo Torrico P, Puig Vásquez V, C Señoret Floresco C. Definición y Detección del Estrés. [Internet] 2015. [cited 2021 oct. 23] pp. 3-4. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/281237916_Definicion_y_Deteccion_del_Estres

48. Phillip Low. Introducción al sistema nervioso autónomo - Enfermedades cerebrales, medulares y nerviosas - Manual MSD [Internet]. [cited 2022 Jul 25]. Disponible en: <https://www.msdmanuals.com/es-cr/hogar/enfermedades-cerebrales,-medulares-y-nerviosas/trastornos-del-sistema-nervioso-autonomo/introducción-al-sistema-nervioso-autonomo>

49. Rodríguez Fernández, J. García Acero, M. Franco P. Neurobiología del Estrés Agudo y Crónico: Su Efecto en el Eje Hipotálamo-Hipófisis-Adrenal y la Memoria. - revecuatneurol - Revista Ecuatoriana de Neurología [Internet]. 2012 [cited 2022 Jul 11]. (21) 1-3 Disponible en: http://revecuatneurol.com/magazine_issue_article/neurobiologia-del-estres-agudo-y-cronico-efecto-hipotalamo-y-memoria/

50. Elsevier Connect. Sistema Nervioso Simpático: el pulsor de la tecla 'lucha/huida' [Internet]. 2018 [cited 2022 Jul 11]. Disponible en: <https://www.elsevier.com/es-es/connect/medicina/sistema-nervioso-simpatico-fisiologia>

51. Rodríguez Fernández, J. García Acero, M. Franco P. Neurobiología del Estrés Agudo y Crónico: Su Efecto en el Eje Hipotálamo-Hipófisis-Adrenal y la Memoria. - revecuatneurol - Revista Ecuatoriana de Neurología [Internet]. 2012 [cited 2022 Jul 11]. (21) 1-3 Disponible en: http://revecuatneurol.com/magazine_issue_article/neurobiologia-del-estres-agudo-y-cronico-efecto-hipotalamo-y-memoria/

52. Elsevier Connect. Fundamentos enfermeros: ¿cómo diagnosticar y comprender los conceptos? [Internet]. 2019 [cited 2022 Jul 11]. Available from: <https://www.elsevier.com/es-es/connect/enfermeria/fundamentos-de-los-diagnosticos-enfermeros>

53. Vélez Álvarez C, Hoyos Londoño M, Pico Merchán M, Jaramillo Ángel C, Escobar Potes M. Comportamientos De Riesgo En Estudiantes Universitarios: La Ruta Para Enfocar Acciones Educativas Desde Los Currículos. Revista Latinoamericana de Estudios Educativos. [Internet] 2019 [cited 2022 Jul 22] 15 (1), 130-153 Available from: <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/latinoamericana/article/view/3917>

54. Sterling Gibbons R. Tesis. Influencia de factores sociodemográficos, cognitivos. conductuales y emocionales en los hábitos de vida saludable de estudiantes de Psicología de la Universidad de Costa Rica. [Internet] 2015 [cited 2022

Jul 22] Available from:

<http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/bitstream/123456789/2397/1/38810.pdf>

55. Gómez Arias R. ¿Qué se ha entendido por salud y enfermedad? Rev. Fac. Nac. Salud Pública. [Internet] 2018; 36(Supl 1): pp. 70-72, 90-95. [cited 2021 oct. 25] Available from: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7016827.pdf>

56. Montero Brenes F, Antúñez Oliva J, Pabón Páramo C. Estudio de la carga de la enfermedad isquémica del corazón en Costa Rica en el periodo comprendido entre 1990 al 2017 [Revista en Internet]. 2020. [cited 2021 aug. 29] Rev Médica Sinergia. 5 (5), pp. 2-15. Disponible en: <https://www.revistamedicasinergia.com/index.php/rms/article/view/480>

57. Tijerina González Z, González Guevara E, Gómez Nava M, Cisneros Estala A, Rodríguez García Y, Ramos Peña G. Depresión, Ansiedad y Estrés en Estudiantes De Nuevo Ingreso a la Educación Superior. Revista de Salud Pública y Nutrición [Internet]. 2018 [cited 2022 May 18] 17(4), pp 41-47. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenI.cgi?IDARTICULO=84412>

58. Torres de Galvis Y. Costos asociados con la salud mental. Rev. Cienc. Salud [Internet]. 2018 [cited 2022 May 18] 16(2) pp 182-187. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S169272732018000200182&lng=en

59. Tafani R. Chiesa G. Caminati R. Gaspio N. Factores de riesgo y determinantes de la salud. Revista de Salud Pública. [Internet]. 2013 [cited 2022 May 18] 17 (3) pp 53-68 Disponible en: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/RSD/article/view/6855>

60. Factores protectores y de riesgo. Conceptos y más. Diccionario de cáncer del NCI [Internet]. [cited 2022 Jul 15]. Available from: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/factor-de-proteccion>

61. Rosales Fernández, R. Estrés y salud. Universidad de Jaén, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. [Internet]. 2014 [cited 2022 Jul 26]. Available from: https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/952/1/TFG_RosalesFern%C3%A1ndez,Rosaura.pdf

62. Gómez-Acosta CA. Factores psicológicos predictores de estilos de vida saludable. Rev Salud Pública [Internet]. 2018 [cited 2022 Jul 20];20(2):155–62. Available from: <https://doi.org/10.15446/rsap.V20n2.50676>

63. Factores protectores y de riesgo. Conceptos y más. Diccionario de cáncer del NCI - NCI [Internet]. [cited 2022 Jul 15]. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/factor-de-proteccion>

64. Godínez Alarcón Guadalupe, Reyes Añorve Joaquín, García Sánchez María del Rocío, Antúnez Salgado Timoteo. Los factores psicosociales como impacto en el bajo rendimiento escolar de los estudiantes de la Universidad Autónoma de Guerrero. RIDE. Rev. Iberoam. Investig. Desarro. Educ. [Internet]. 2016 [cited 2022 May 9]; 7(13): 107-125. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672016000200107&lng=es

65. Cohen Asse, J. La autoexigencia como generador de estrés, angustia y vacío existencial. [Internet]. [cited 2022 Jul 26]. Disponible en: <https://gestaltnet.net/sites/default/files/articulos/autoexigencia-generador-estres-angustia-vacio-existencial.pdf>

66. Piergiovanni LF, Depaula PD, Piergiovanni LF, Depaula PD. Autoeficacia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *Ciencias Psicológicas* [Internet]. 2018 [cited 2022 Jul 17];12(1):17–23. Available from: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212018000100017&lng=es&nrm=iso&tlng=es

67. López González A, Ocampo Hernández A, Castro Valles A, García Avitia C, Salazar C, Maldonado Rivera C, González C, Medina Mendoza E, Rodríguez Morrill E, Ruvalcaba Palacios G, Macías Jiménez I, Dzib Aguilar J, Iglesias Núñez J, Barajas Pineda L, Guzmán Benavente M, Vidaña Gaytán M, Simo N, Linares Olivas O, Zapata Sepúlveda P, Flores Moreno P, López Barbosa R, Pérez Ruvalcaba S. Estrés en universitarios. Casos en México, Argentina, Costa Rica y Chile. Universidad de Colima. [Internet] 2020. [cited 2021 oct. 17] pp. 12, 26, 27, 29, 83. Disponible en: <http://148.210.21.170/bitstream/handle/20.500.11961/17421/2020%20Cap%20libro%20Coautor.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=23>

68. Garzón Giraldo, V. Factores de riesgo y protección asociados a la salud mental de los estudiantes universitarios. [Internet] 2019. [cited 2021 oct. 22] pp. 3. Disponible en: http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/6813/1/Factores_Riesgo_Proteccion_Garzon_2019.pdf

69. Morales M, Gómez M. V, García R. C, Chaparro-Díaz L, Carreño-Moreno S. Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. Rev. Colomb. Enferm. [Internet]. 2018 [cited 2022 Jul 20] ;16:14-2. Available from:<https://revistacolombianadeenfermeria.unbosque.edu.co/index.php/RCE/article/view/2300>

70. Junchaya Yllescas V. Estilo de vida saludable en tiempos de Pandemia. [Internet]. 2021 [cited 2022 May 9] Disponible en: <https://revistas.uroosevelt.edu.pe/index.php/VISCT/article/download/76/124/214>

71. Salas Cabrera J. Estilos de vida saludables: un derecho fundamental en la vida del ser humano. RLDH [Internet]. 2016 [cited 2022 Jul 20];26(2):37-1. Disponible en: <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/derechoshumanos/article/view/8019>

72. Valerio Valverde, J. Manejo del estrés por medio de la Actividad Física [Internet]. 2020 [cited 2022 Jul 29]. Disponible en: <https://obs.ucr.ac.cr/manejo-del-estres-por-medio-de-la-actividad-fisica/>

73. Guías Alimentarias para Costa Rica. Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias (CIGA). Miembros CIGA. [Internet]. 2011 [cited 2022 May 9] Disponible en: https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf

74. Gloria Piña, A. ¿Qué relación tienen la alimentación y el estrés? | Alianza Alimentaria [Internet]. 2022 [cited 2022 Jul 20]. Disponible en: <https://alianzaalimentaria.org/blog/que-relacion-tienen-la-alimentacion-y-el-estres>

75. Márquez Arabia J. Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *Revista de Educación Física*. [Internet]. 2020 [cited 2022 May 9] 9 (2). Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196/20802578>

76. Sarubbi De Rearte, E. Castaldo, Rosa I. Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. Secretaría de Ciencia y Técnica, Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Tucumán. Argentina. [Internet]. 2013 [cited 2022 Jul 20]. Disponible en: Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios (academica.org)

77. Belhumeur S, Segura AB, Retana-Salazar AP. Niveles de estrés de la población estudiantil en Costa Rica. Diferencias en función de las variables nivel socioeconómico, rendimiento académico, nivel académico y zona geográfica. *Psychol Soc Educ*. [Internet]. 2016 [cited 2022 Jul 20]. 2016;8(1):13–22. Disponible en: <http://repositorio.ual.es/handle/10835/4740>

78. Nieves Achón Z, Satchimo Namalyongo A, González Nieves Y, Jiménez Jorge M. Algunas consideraciones acerca del estrés académico en los estudiantes Universitarios. *Revista Virtual de Ciencias Sociales y Humanas*. 7 (11) [Internet] 2013. [cited 2021 oct. 22] pp. 99. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4863338.pdf>

79. Castillo Ávila, I. Barrios Cantillo, A. Alvis Estrada, L. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Revista Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*. [Internet] 2017 [cited 2022 Jul 22] 20 (2) Available from: <https://www.redalyc.org/journal/1452/145256681002/html/>

80. Otero-Marrugo, G., Carriazo-Sampayo, G., Támara-Oliver, S., Lacayo-Lepesqueur, M., Torres-Barrios, G., & Pájaro-Castro, N. (2020). Nivel de estrés académico por evaluación oral y escrita en estudiantes de medicina de una universidad del departamento de sucre. *CES Medicina*, 34(1), 40-52. <https://www-proquest-com.ezproxy.sibdi.ucr.ac.cr/docview/2416506422?pq-origsite=primo>

81. García-Ros R, Pérez-González F, Pérez-Blasco J, Natividad LA. Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología* [Internet]. 2012 May [cited 2021 Oct 3];44(2):143–54. Available from: <https://search-ebSCOhost-com.ezproxy.sibdi.ucr.ac.cr/login.aspx?direct=true&db=asn&AN=80215481&lang=es&site=ehost-live&scope=site>

82. Perfiles motivacionales a metas y manejo de estrategias de afrontamiento de estrés en estudiantes universitarios - Dialnet [Internet]. 2019 [cited 2021 Sep 27]. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7767892>

83. Márquez Granados K, Tavarez Reyes D, Flores Tapia M, Carreón Rangel M, Macías-Galaviz M, Rodríguez Ramírez J. Relación entre estrés académico y consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de educación superior. *Lux médica*. [Internet]. 2019. [cited 2022 May 18] 14 (41). Disponible en: <https://revistas.uaa.mx/index.php/luxmedica/article/view/2009>

84. Infante M. Isabel, Letelier M. E. El aprendizaje en personas jóvenes y adultas. *Guía para alfabetizadores y alfabetizadoras*. [Internet]. 2011. [cited 2022 May 16] Available from: <https://oei.int/downloads/blobs/eyJfcMfPbHMiOnsibWVzc2FnZSI6IkJBaHBBcmd5Iiw>

iZXhwIjpuWxsLCJwdXliOiJibG9iX2lkIn19--

86ca77f23ff0be8d3ba9559a57bf78e9bd569e6d/elaprendizajeenadultos.pdf

85. Tamar Groves. Paulo freire, la educación de adultos y la renovación pedagógica (1970-1983). [Internet] 2016. [cited 2021 oct. 29] Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5342042>

86. Olmedo Torre N, Farrerons Vidal O. Modelos constructivistas de Aprendizaje en Programas de Formación. [Internet] 2017. [cited 2021 Nov. 25] pp. Disponible en: https://upcommons.upc.edu/bitstream/handle/2117/112955/modelos_constructivistas.pdf;jsessi

87. Carvajal Jiménez R. Modelo pedagógico para el desarrollo de programas educativos con componente virtual, dirigidos a adultos de zonas rurales Centroamericanas. [Tesis doctoral de Internet] 2013. [cited 2021 oct. 29] pp. 150, 157, Available from: <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/112159/tvic1de2.pdf?sequence=1>

88. De LU, Rica C, González García V. Innovar en docencia universitaria: algunos enfoques pedagógicos. InterSedes [Internet]. 2014 [cited 2021 oct. 29];15(31):51–68. Available from: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-24582014000200005&lng=en&nrm=iso&tlng=es

89. Cruz Pérez M, Pozo Vinuesa M, Aushay Yupangui H, Arias Parra A. Las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) como forma investigativa interdisciplinaria con un enfoque intercultural para el proceso de formación estudiantil.

Rev. e-Ciencias de la Información. [Internet]. 2019. [cited 2022 May 18] 9(1) Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7026210.pdf>

90. Aponte Penso R. El taller como estrategia metodológica para estimular la investigación en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la educación superior. [Internet]. 2015 [cited 2022 May 18] 4 (10) Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6232367>

91. Alfaro Valverde A, Badilla Vargas. El taller pedagógico, una herramienta didáctica para abordar temas alusivos a la Educación Ciudadana. [Internet] 2015. [cited 2021 oct. 29] Disponible en: <https://www.drea.co.cr/sites/default/files/Contenido/EI%20taller%20pedag%C3%B3gico%2C%20una%20herramienta%20did%C3%A1ctica.pdf>

92. Acebedo Afanador M.J. La evaluación del aprendizaje en la perspectiva de las competencias. Revista TEMAS. [Internet]. 2017-2018 [cited 2022 May 18] 3(11), pp 203-226. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6178292>

93. Coto Saenz, A. Salas Barquero, M. Intervención de Enfermería en Salud Mental, para Fortalecer las Estrategias de Afrontamiento y Adaptación al Estrés en Tiempos de Covid -19, Dirigido al Personal de la Sede de Paraíso de la Universidad De Costa Rica. [Internet] 2021 [cited 2022 Jul 22] Disponible en: <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/handle/10669/84446?show=full>

94. Blanco Enríquez F, Caro Castillo C, Gómez Ramírez O, Cortaza Ramírez L. José, una mirada al ser: análisis de una narrativa de enfermería de acuerdo con el modelo de adaptación de Roy. [Internet] 2019. [cited 2021 sept. 22] Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2019000100010

95. Reglamento General de los Trabajos Finales de Graduación en Grado para la Universidad de Costa Rica. [Internet] 2020. [cited 2021 Nov. 29] pp. Disponible en: https://www.cu.ucr.ac.cr/normativ/trabajos_finales_graduacion.pdf

96. Universidad de Costa Rica. Reglamento De La Investigación En La Universidad De Costa Rica. El Alcance a La Gaceta Universitaria 8-2016. [Internet] 2016. [cited 2021 nov. 12] pp. 1, 15. Disponible en: https://vinv.ucr.ac.cr/sites/default/files/files/investigacion_ucr.pdf

97. Solano Gonzales A. PRECID-UCR. [Internet] 2019. [cited 2021 oct. 16] Disponible en: http://enfermeria.ucr.ac.cr/?page_id=411

98. Salas Murillo O. PRECID procura mejorar la salud de la población universitaria. [Internet] 2015. [cited 2021 oct. 16] Disponible en: <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2015/01/23/precid-procura-mejorar-la-salud-de-la-poblacion-universitaria.html>

99. Jiménez Córdoba J. PRECID amplía aportes para desestimar el consumo de drogas. [Internet] 2016. [cited 2021 oct. 16] Disponible en: <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2016/06/13/precid-amplia-aportes-para-desestimar-el-consumo-de-drogas.html>

100. Molina Rojas N. Población Estudiantil de la Universidad de Costa Rica: Características Socio-Personales e Intereses en Torno a su Desarrollo Personal. Actual Investig en Educ [Internet]. 2015 [cited 2021 Nov 29];15(3). pp. 1–26. Disponible en: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-47032015000300001&lng=en&nrm=iso&tlng=es

101. Vicerrectoría de Investigación. Lineamientos Del Comité Ético Científico De La Universidad De Costa Rica Para Investigaciones Con Seres Humanos, Biomédicas Y No Biomédicas. [Internet] 2016. [cited 2021 Nov. 12] pp. 23-6. Disponible en: <https://vinv.ucr.ac.cr/sites/default/files/files/Lineamientos%20Comit%C3%A9%20C3%89tico%20Cient%C3%ADfico2.pdf>

102. Colegio de Enfermeras de Costa Rica. Código De Ética Y Moral Profesional. [Internet] [cited 2021 Nov. 25] pp. 12-3. Disponible en: http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?nValor1=1&nValor2=64752

103. Autoconocimiento - Michel Bennett - Google Libros [Internet]. [cited 2022 Jul 25]. Available from: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=V3ktAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=mejorar+el+autoconocimiento&ots=ig4lzFdC9K&sig=3RkbCNh5Hc95lrUA9SRZB0VgxVw#v=onepage&q=mejorar%20el%20autoconocimiento&f=false>

104. García Herrera, J. Nogueras Morillas, V. Afrontando el estrés. Guía de autoayuda. Servicio Andaluz de Salud [Internet]. 2013 [cited 2022 Jul 23]. Available from: <https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/el-sas/servicios-y-centros/salud-mental/guia-de-autoayuda-para-la-depresion-y-los-trastornos-de-ansiedad>

105. García Herrera, J. Nogueras Morillas, V. Comprendiendo la ansiedad. Guía de autoayuda. Servicio Andaluz de Salud [Internet]. 2013 [cited 2022 Jul 23]. Available from: <https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/el->

sas/servicios-y-centros/salud-mental/guia-de-autoayuda-para-la-depresion-y-los-trastornos-de-ansiedad

106. García Herrera, J. Nogueras Morillas, V. En qué consiste el trastorno de pánico. Guía de autoayuda. Servicio Andaluz de Salud [Internet]. 2013 [cited 2022 Jul 23]. Available from: <https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/el-sas/servicios-y-centros/salud-mental/guia-de-autoayuda-para-la-depresion-y-los-trastornos-de-ansiedad>

107. García Herrera, J. Nogueras Morillas, V. ¿En qué consiste la depresión? Guía de autoayuda. Servicio Andaluz de Salud [Internet]. 2013 [cited 2022 Jul 23]. Available from: <https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/el-sas/servicios-y-centros/salud-mental/guia-de-autoayuda-para-la-depresion-y-los-trastornos-de-ansiedad>

108. Horneffer KJ, Jamison PW. The Emotional Effects of Writing About Stressful Experiences: An Exploration of Moderators. *Occup Ther Heal Care* [Internet]. 2002 Jan [cited 2022 Jul 30];16(2–3):77–89. Available from: https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/querido-beneficios-escribir-propias-vivencias_1_1964989.html

109. García Grau, E. Fusté Escolano, A. Balaguer Fort, G. Ruiz Rodríguez, J. Arcos Pros, M. Ejercicios de autoconocimiento y empatía. [Internet]. 2019 [cited 2022 Jul 23]. Available from: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/131862/1/EJERCICIOS%20DE%20AUTOCONOCIMIENTO%20Y%20EMPAT%C3%8DA-OMADO.pdf>

110. García Herrera, J. Nogueras Morillas, V. Mejore su autoestima. Guía de autoayuda. Servicio Andaluz de Salud [Internet]. 2013 [cited 2022 Jul 23]. Available from: <https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/el-sas/servicios-y-centros/salud-mental/guia-de-autoayuda-para-la-depresion-y-los-trastornos-de-ansiedad>

111. Martínez, O. La autoestima. [Internet] 2010 [cited 2022 Jul 23]. Available from: <http://132.248.88.221/autoestima/files/alumnos/AUTOESTIMABrendyNava.pdf>

112. Los seis pilares de la autoestima: el libro definitivo sobre la autoestima ... - Nathaniel Branden - Google Libros [Internet]. [cited 2022 Jul 25]. Available from: <https://books.google.com.pe/books?id=MfhI44CDPMMC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

113. Linares Gomez, C. Importancia de las pausas activas para mejorar el desempeño laboral y prevenir graves enfermedades. [Internet] 2020 [cited 2022 Jul 23]. Available from: <https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/35134/LinaresGomezCaroI2020.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

114. Díaz de Flores Leticia, Durán de Villalobos María Mercedes, Gallego de Pardo Patricia, Gómez Daza Bertha, Gómez de Obando Elizabeth, González de Acuña Yolanda et al. Análisis de los conceptos del modelo de adaptación de Callista Roy. Aquichan [Internet]. [cited 2022 Oct 27] ; 2(1): 19-23. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972002000100004&lng=en.

115. Fundamentos de enfermería (I). Bases teóricas y metodológicas - María del Mar Torres Navarro, Cayetano Fernández Sola, Eulalia Ruíz Arrés - Google Libros [Internet]. [cited 2022 Oct 27]. Available from: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=UzKUEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA80&dq=An%C3%A1lisis+de+los+conceptos+del+modelo+de+adaptaci%C3%B3n+de+Callista+Roy&ots=skGHdmuv9k&sig=uk-Gz9gm9IITXFGNWSGeoZbT988#v=onepage&q=An%C3%A1lisis%20de%20los%20conceptos%20del%20modelo%20de%20adaptaci%C3%B3n%20de%20Callista%20Roy&f=false>

116. Vivas M, Gallego D, González B. Educar las emociones. [Internet] 2007 [cited 2022 Jul 24]; Available from: https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2016/05/libro_educar_emociones.pdf

117. Barrio, J.A.; García, M.R.; López, M.; Bedia, M. Control del estrés. International Journal of Developmental and Educational Psychology, Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores Badajoz, España. [Internet] 2006 [cited 2022 Jul 24]; 2 (1), pp. 429-439. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832312036.pdf>

118. Gallardo Vázquez, P. Gallardo Basile, F. Gallardo López, J. Fundamentos teóricos de la educación emocional: Claves para la transformación educativa. Google Libros [Internet]. 2021 [cited 2022 Jul 24] Available from: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=c7wvEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=emociones+por+Plutchik&ots=4orGgOT32M&sig=KTA8GBjofzYnOm-kLQaSzcueEQ#v=onepage&q=emociones%20por%20Plutchik&f=false>

119. Rueda de las emociones (Plutchik) | Guía Definitiva [Internet]. [cited 2022 Jul 24]. Available from: <https://ayuda-psicologica-en-linea.com/autoayuda/rueda-emociones/>

120. Morgado Giraldo R. El número de emociones: procedimientos de delimitación. [Internet] 2015 [cited 2022 Jul 24]; Available from: <https://idus.us.es/handle/11441/48073>

121. García Herrera, J. Nogueras Morillas, V. Aprenda a controlar sus pensamientos negativos. Guía de autoayuda. Servicio Andaluz de Salud [Internet]. 2013 [cited 2022 Jul 24]. Available from: <https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/el-sas/servicios-y-centros/salud-mental/guia-de-autoayuda-para-la-depresion-y-los-trastornos-de-ansiedad>

122. Las emociones: comprenderlas para vivir mejor - Educrea [Internet]. [cited 2022 Jul 23]. Available from: <https://educrea.cl/las-emociones-comprenderlas-para-vivir-mejor/>

123. García Herrera, J. Nogueras Morillas, V. Cómo resolver problemas. Guía de autoayuda. Servicio Andaluz de Salud [Internet]. 2013 [cited 2022 Jul 24]. Available from: <https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/el-sas/servicios-y-centros/salud-mental/guia-de-autoayuda-para-la-depresion-y-los-trastornos-de-ansiedad>

124. Charry, M. Efectos de la confianza y las expectativas en el bienestar. Un enfoque de metacognición en la toma de decisiones. [Internet]. 2022. [citado: 2022, octubre] Disponible en: <http://hdl.handle.net/10554/61031>

125. Bandler R. Toma de decisiones y solución de problemas. [Internet]. 2014. [citado: 2022, octubre] <https://servicios.unileon.es/formacion-pdi/files/2013/03/TOMA-DE-DECISIONES-2014.pdf>

126. Tres pasos para tomar decisiones asertivas que te ayudarán a optimizar tu tiempo [Internet]. [cited 2022 Oct 12]. Available from: <https://reisdigital.es/decisiones/procedimiento-para-tomar-decisiones-asertivas/>

127. E. Marchena, F. Hervías, C. Galo y C. Rapp. Organiza tu tiempo de forma eficaz. Servicio de Atención Psicológica y Pedagógica. [Internet]. 2013 [cited 2022 Jul 25]. Available from: <https://sap.uca.es/wp-content/uploads/2017/03/Gu%C3%ADa-de-organizaci%C3%B3n-del-tiempo.pdf?u>

128. Las ventajas de administrar el tiempo eficientemente [Internet]. [cited 2022 Oct 12]. Available from: <https://www.themarkethink.com/mercadotecnia/las-ventajas-de-administrar-el-tiempo-eficientemente/>

129. Atención a la salud mental de la población andaluza. Aprenda a programar actividades. Guías de autoayuda. [Internet]. 2012 [cited 2022 Jul 24]. Available from: <https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/publicaciones/materiales-para-el-afrontamiento-saludable-de-las-dificultades-de-la-vida-cotidiana>

130. Mengual Recuerda, A. Juárez Varón, D. Sempere Ripoll, F. Rodríguez Villalobos, A. La gestión del tiempo como habilidad directiva. Revista de investigación 3 ciencias. [Internet]. 2012 [cited 2022 Oct 12]. Available from: <https://www.3ciencias.com/wp-content/uploads/2012/10/Gestion-de-tiempo.pdf>

131. Asana. Consejos sobre gestión del tiempo para impulsar la productividad [Internet]. [cited 2022 Oct 12]. Available from: <https://asana.com/es/resources/time-management-tips>

132. Durán-Aponte E, Pujol L. Manejo del tiempo académico en jóvenes que inician estudios en la Universidad Simón Bolívar/Time management in young people starting academic studies at the Simón Bolívar University. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud. [Internet] 2013 Jan [cited 2022 Jul 24];11(1):93-108. Available from: <https://www-proquest-com.ezproxy.sibdi.ucr.ac.cr/docview/1351067580/976F6F97B6474035PQ/9?accountid=28692>

133. García Herrera, J. Nogueras Morillas, V. Aprenda a organizar sus actividades. 2013 Servicio Andaluz de Salud [Internet]. 2013 [cited 2022 Jul 24]. Available from: <https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/el-sas/servicios-y-centros/salud-mental/guia-de-autoayuda-para-la-depresion-y-los-trastornos-de-ansiedad>

134. Los 9 ladrones de tiempo más frecuentes y cómo evitarlos - Táctica Práctica [Internet]. 2019 [cited 2022 Oct 12]. Available from: <https://tacticapractica.com/los-9-ladrones-de-tiempo-mas-frecuentes-y-como-evitarlos/>

135. Resumen del Libro “Hábitos Atómicos” de James Clear - Orlando Osorio [Internet]. [cited 2022 Oct 15]. Available from: <https://www.orlandosorio.com/blog/resumen-del-libro-habitos-atomicos-de-james-clear>

136. Atomic Habits: Tiny Changes, Remarkable Results by James Clear [Internet]. [cited 2022 Oct 15]. Available from: <https://jamesclear.com/atomic-habits>

137. James P, Pablo Gómez J, Comentarios O, Gómez Espejel J. Libros para Líderes resumen semanal por suscripción. Resumen del libro Hábitos atómicos. [cited 2022 Oct 15]; Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=cDos8p3Kly0><https://www.youtube.com/watch?v=PAaTNiejwa0>

138. CDC. Mantenerse activo: un modo de vida. Programa Nacional de Prevención de la Diabetes. [Internet]. 2021 [cited 2022 Jul 26]. Available from: https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/spanish/sp_handout_session6.pdf

139. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [Internet]. 2022 [cited 2022 Oct 16]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

140. Organización Panamericana de la Salud. ¡A MOVESE! Guía de actividad física. [Internet]. 2022 [cited 2022 Oct 16]. Available from: <https://www.paho.org/uru/dmdocuments/WEB%20-%20Guia%20de%20actividad%20fisica2%20-%20MSP-compressed.pdf>

141. García Herrera, J. Noguerras Morillas, V. ¿Cómo puedo mejorar mi ánimo con la actividad física? 2013 Servicio Andaluz de Salud [Internet]. 2013 [cited 2022 Jul 26]. Available from: <https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/el-sas/servicios-y-centros/salud-mental/guia-de-autoayuda-para-la-depresion-y-los-trastornos-de-ansiedad>

142. Datos acerca del cortisol: La hormona que combate el estrés ayuda a mantener saludable el metabolismo y el sistema inmunológico [Internet]. [cited 2022 Sep 29]. Available from: <https://baptisthealth.net/baptist-health-news/es/datos-acerca-del-cortisol-la-hormona-que-combate-el-estres-ayuda-a-mantener-saludable-el-metabolismo-y-el-sistema-inmunologico/>

143. García Herrera, J. Nogueras Morillas, V. Consejos para dormir mejor. 2013 Servicio Andaluz de Salud [Internet]. 2013 [cited 2022 Jul 27]. Available from: <https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/el-sas/servicios-y-centros/salud-mental/guia-de-autoayuda-para-la-depresion-y-los-trastornos-de-ansiedad>

144. García Herrera, J. Nogueras Morillas, V. ¿Qué puedo hacer para dormir mejor? 2013 Servicio Andaluz de Salud [Internet]. 2013 [cited 2022 Jul 27]. Available from: <https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/el-sas/servicios-y-centros/salud-mental/guia-de-autoayuda-para-la-depresion-y-los-trastornos-de-ansiedad>

145. ¿Sabes lo que ocurre en tu cuerpo cada noche? Todas las fases del sueño. [Internet]. 2017 [cited 2022 Oct 16]. Available from: <https://muysaludable.sanitas.es/salud/fases-ciclos-sueno/>

146. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [Internet]. 2022 [cited 2022 Oct 16]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20inactividad%20f%C3%ADsica%20es%20uno,nivel%20suficiente%20de%20actividad%20f%C3%ADsica.>

147. Sierral, J. Ortégall, V. ZubeidatIII, I. Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Rev. Mal-Estar Subj.* [Internet]. [cited 2022 Oct 16]. (3) 1. Available from: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002

Anexos

Anexo 1. Diagrama de Gantt “Plan de trabajo y cronograma de actividades”.

Plan de trabajo y cronograma de actividades año 2022	
Actividad	Fecha programada
Primera fase: Valoración y diagnóstico	Del 04 de julio al 26 de septiembre
Indagación y acercamiento al campo	Del 08 al 20 de septiembre
Divulgación del programa	Del 21 al 26 de septiembre
Aplicación del instrumento diagnóstico (pretest) y consentimiento informado.	26 de septiembre
Análisis de los resultados	26 de septiembre
Segunda fase: Planificación de los Talleres	Del 30 de julio al 26 de agosto
Diseño Instruccional del Programa Educativo	Del 30 de julio al 20 de agosto
Elaboración de la Matriz Educativa	Del 10 al 26 de agosto
Tercera fase: Ejecución	Del 29 de septiembre al 21 de octubre
Implementación de las sesiones	
Cuarta fase: Evaluación	
Evaluación procesal	
Aplicación del instrumento Post-Test	20 y 21 de octubre
Elaboración de la memoria TG escrito	Del 28 d marzo al 23 de octubre
Defensa de la PD	
Elaboración de la publicación científica	

Fuente: *Elaboración propia 2022, “Plan de trabajo y cronograma de actividades”.*

Anexo 2. Cronograma de las sesiones de taller del programa educativo.

Sesión de taller	Fecha programada
Tema: Comprender el estrés es aliviar.	Jueves 29 de septiembre de 2022.
	Viernes 30 de septiembre de 2022.
Tema: “El triunfo del corazón sobre la cabeza”	Jueves 6 de octubre de 2022.
	Viernes 7 de octubre de 2022.
Tema: Tomo decisiones con la mente tranquila	Jueves 13 de octubre de 2022.
	Viernes 14 de octubre de 2022.
Tema: ¿A dónde me llevan los hábitos?	Jueves 20 de octubre de 2022.
	Viernes 21 de octubre de 2022.

Fuente: *Elaboración propia 2022, “Cronograma de las sesiones de taller del programa educativo”.*

Anexo 3. Convocatoria al “Taller para el manejo del estrés”.

Este formulario es una invitación abierta a los y las estudiantes de la Universidad de Costa Rica a participar en el "Taller para el manejo del estrés" en el semestre.

"Programa educativo de Enfermería para el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento y manejo del estrés en el estudiantado universitario, unidad PRECID de la Escuela de Enfermería, Universidad de Costa Rica en el año 2022"

A. En este programa se pretende abrir un espacio seguro y de confianza en el que las personas estudiantiles puedan reforzar o aprender estrategias para el manejo y afrontamiento del estrés; esto por medio de cuatro sesiones en forma de taller y se brindará en alianza de la unidad PRECID.

B. Su participación en el taller educativo para el manejo del estrés es voluntaria y su inscripción no representa la obligación de participar en todas las sesiones de taller.

Si está de acuerdo en participar indique en el siguiente espacio la información necesaria para contactarle y brindarle mayor información.

¡Pertener a la U pública es una experiencia inolvidable!

1. Correo electrónico (Institucional / Gmail / Hotmail):
2. Teléfono de contacto:
3. Marque los días más favorables para recibir el taller:

Lunes (); Martes (); Miércoles (); Jueves (); Viernes (); Otro ().

UCR
Escuela de Enfermería
EE
PRECID

MEGA PROMOCION A UN SOLO CLIC

¡Usted no se lo puede perder!

Taller para el manejo del estrés

¡QUE EL ESTRÉS NO LO AGARRE DESPREVENIDO EN EL SEMESTRE!

¡Le invita PRECID!

¡SU ATENCIÓN POR FAVOR!

Día: ¡Negociable!
Hora: 3:00pm
Lugar: Plataforma de zoom

Únase a compartir experiencias de la U entre estudiantes, donde no falten las risas.
¡Súmele a su bienestar!

Elaboración propia 2022, invitación al “Taller para el manejo del estrés”.

Anexo 4. Fórmula de Consentimiento Informado.

Consentimiento informado

Programa educativo de Enfermería para el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento y manejo del estrés en el estudiantado universitario, unidad PRECID de la Escuela de Enfermería, Universidad de Costa Rica en el año 2022

A. Mediante el “Programa educativo de Enfermería para el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento y manejo del estrés en el estudiantado universitario, unidad PRECID de la Escuela de Enfermería, Universidad de Costa Rica en el año 2022”; se pretende abrir un espacio seguro y de confianza en el que los y las estudiantes de la Universidad de Costa Rica puedan reforzar o aprender estrategias para el manejo y afrontamiento del estrés; esto por medio de cuatro sesiones en forma de taller. Este, programa responde a lo establecido en el Reglamento General de los Trabajos Finales de Graduación en Grado para la Universidad de Costa Rica; esta es una actividad práctica con un alto componente participativo de carácter científico y de desarrollo profesional, ubicándose en la modalidad de Práctica Dirigida y se brindará en alianza de la unidad PRECID.

B. Su participación consiste en una primera fase, en completar por una única vez el instrumento diagnóstico; podrá acceder a dicho cuestionario en la plataforma de Google forms, por medio de un link que se enviará al correo institucional. El instrumento tiene el propósito de conocer aspectos relacionados con datos sociodemográficos y académicos, conocimientos teórico-prácticos y preferencias del estudiantado. Posteriormente, los resultados del instrumento apoyarán el diseño y desarrollo del programa educativo.

C. En una segunda fase su participación consiste, en asistir a cuatro sesiones en modalidad de taller del programa educativo, le beneficiará en el fortalecimiento de conocimientos teórico-prácticos sobre temas relacionados con el manejo y afrontamiento del estrés, de manera que, sea capaz de implementar herramientas de utilidad en la cotidianidad. También, tendrá la oportunidad de compartir experiencias educativo vivencial con otras personas participantes.

D. Su participación en el llenado del instrumento o en el programa educativo es voluntario, puede participar en uno o en ambos; por lo que puede negarse a participar o retirarse en el momento que lo considere prudente, sin que esto conlleve algún tipo de sanción.

E. El uso de la información obtenida durante todo el proceso de intervención, es confidencial. Una vez finalizado, los resultados del instrumento diagnóstico y del programa educativo serán publicados en una memoria de Trabajo Final de Graduación y en una publicación científica, por lo cual, se toman las medidas de anonimato mediante seudónimos, para que no se identifique ningún participante.

F. En caso de tener alguna duda, queja o comentario; en un horario de lunes a viernes de 8am a 5pm, puede comunicarse con:

- Aylin Dánicka Rodríguez Corea estudiante de Lic. en Enfermería, al correo aylin.rodriguez@cr.ac.cr o al n.º telefónico 62967791.

- MSc. Mariela Rodríguez Valerio coordinadora de la unidad PRECID, al correo precid.ee@ucr.ac.cr o al n.º telefónico 2211 2101.

- MSc. Viriam Leiva Díaz directora de PD, al correo Viriam.leiva@ucr.ac.cr, o al

n.º telefónico 2211 5221.

G. No perderá ningún derecho legal por firmar (completar) este documento.

He leído o se me ha leído toda la información descrita en este formulario antes de firmarlo. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, declaro que entiendo de qué trata el instrumento diagnóstico y los beneficios que mi participación tendrá en el llenado de este, para la elaboración del programa educativo y accedo a participar de forma total o parcial en las sesiones de taller.

Sí

No

1. Ingrese su nombre completo como firma:

2. Carné estudiantil.

3. Fecha en que llena el consentimiento informado.

día/mes/año.

Anexo 5. Instrumento diagnóstico perfil de entrada: “Pre-Test: Diagnóstico de necesidades educativas”.

Sesión de talleres para el fortalecimiento de estrategias y manejo del estrés.

El siguiente cuestionario tiene como objetivo conocer aspectos relacionados con la percepción e intereses del estudiantado participante. Es de interés por parte de la unidad PRECID de la Escuela de Enfermería, conocer cuáles son los aspectos de importancia a su parecer, para abordar en esta temática. La información y las respuestas que usted brinde serán anónimas y su manejo será estrictamente confidencial.

Al completar el cuestionario, usted da el consentimiento para usar la información brindada con fines académicos. En caso de tener una duda, queja o comentario, puede comunicarse con MSc. Viriam Leiva Díaz, MSc. Mariela Rodríguez Valerio, MSc. Mauren Araya Solís al teléfono 2211 2101 de las oficinas de la Unidad PRECID, en un horario de lunes a viernes de 8am a 5pm. ¿Desea participar de manera voluntaria?

Sí

No

Parte I. Datos sociodemográficos y académicos.

Instrucción: Lea detenidamente cada apartado y responda la información solicitada.

1. ¿Con cuál sexo se identifica usted?

Femenino

Masculino

Prefiero no decirlo

Otro

2. ¿En cuál rango se ubica su edad en años cumplidos?

- Entre 18 y 21 años
- Entre 22 y 25 años
- Entre 26 y 30 años
- 30 años o más.

3. ¿En qué área del conocimiento se ubica su carrera?

- Carreras en Artes y Letras
- Carreras en Ciencias Agroalimentarias
- Carreras en Ciencias Sociales
- Carreras en Ciencias Básicas
- Carreras en Salud
- Carreras en Ingeniería
- Otra

Parte II. Conocimientos teórico-prácticos para el desarrollo del programa.

Instrucciones: Conteste las siguientes preguntas con base en sus intereses y preferencias.

1. Para usted el estrés es:

2. De las siguientes opciones cuáles se consideran un mito del estrés.

- El estrés está en todas partes; por lo tanto, no se puede hacer nada ante el estrés.
- Si no hay síntomas, no hay estrés.
- El estrés se siente igual en todas las personas.
- El estrés siempre es malo para la persona.
- Todas las opciones anteriores.

3. Considera usted que el estrés puede causar: Marque una o varias.

- Dificultad para concentrarse.

- Pérdida de la confianza en sí mismo.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Emociones intensas.
- Diversas enfermedades.

4. ¿En cuáles áreas de la vida puede influir el estrés?

5. Usted utiliza alguna de las siguientes estrategias para afrontar y manejar el estrés:

Marque todas las que usted utiliza.

- Actividad y ejercicio físicos.
- Hábitos de alimentación saludable.
- Descanso y sueño ideal.
- Identificar las emociones y sentimientos.
- Construirme como una persona resiliente.
- Mantener relaciones saludables.
- Mantener redes de apoyo.
- Organizar el tiempo.
- Aumentar el autoconocimiento y la autoestima.
- Técnicas de relajación.
- Técnicas de meditación.
- Tomar decisiones pensadas.

6. ¿Usted ha escuchado hablar del afrontamiento adaptativo y desadaptativo en el estrés?

7. Si necesita tomar una decisión importante ¿Cuáles pasos realiza usted?

8. ¿En qué características se diferencian las técnicas de relajación y de meditación?
- La postura corporal durante la técnica.
 - Los objetivos de cada uno.
 - El lugar ideal para realizar la técnica.
 - La hora óptima para practicarlo.
9. Mencione las emociones básicas que usted conoce:
10. Mencione acciones que usted realiza para organizar su tiempo:
11. Mencione las características de una persona resiliente:
12. ¿La actividad y el ejercicio físicos tienen la misma definición? Seleccione una de las siguientes opciones de verdadero o falso.
- Verdadero
 - Falso
13. ¿Qué es el consumo alimentario? Seleccione la opción correcta.
- El acto de alimentarse y nutrirse.
 - Alimentarse cinco veces al día.
 - Cumplir con las meriendas.
 - Seguir una dieta.
14. De las siguientes opciones ¿Cuál se considera como la definición correcta de la higiene del sueño?
- Se puede "hacer trampa" en la cantidad de horas de sueño.
 - Tener somnolencia en el día siempre significa que la persona no está durmiendo lo suficiente.
 - A medida que se envejece, se necesitan menos horas de sueño.

- Conjunto de comportamientos y hábitos que permiten conciliar adecuadamente el sueño.

Parte III. Intereses y preferencias del estudiantado para el desarrollo del programa.

Instrucciones: Conteste las siguientes preguntas con base en sus intereses y preferencias.

1. ¿Con cuáles dispositivos cuenta para recibir un taller virtual?
 - Computadora
 - Tablet, celular
 - Todos los anteriores
 - Ninguna.
2. Marque el día que usted definitivamente --NO-- podría participar en el taller:
---Si puede participar en cualquiera de los 2 (dos) días brinque a la siguiente pregunta---

 - Jueves
 - Viernes

3. Marque los horarios que mejor se adecuan a su carga académica:
 - Tarde entre 3:00pm y 4:00pm
 - Noche entre 5:00pm y 6:00pm
4. De las siguientes temáticas ¿Cuáles les interesaría que fuesen abordadas en un taller sobre el manejo del estrés? Seleccione las que usted considere necesarias.
 - Aspectos importantes sobre el estrés.
 - El autoconocimiento y la autoestima.
 - Las emociones y los pensamientos.
 - Toma de decisiones y resolución de problemas.
 - Relajación y manejo del estrés.
 - Gestionar el tiempo y manejo del estrés.
 - Relaciones interpersonales saludables.
 - Las redes de apoyo.
 - La resiliencia: Características de una persona resiliente.

- La meditación y el manejo del estrés.
- El estilo de vida saludable.
- Actividad y ejercicio físico.
- Hábitos de consumo alimentario.
- Higiene del sueño.

Otra:

5. ¿Cuáles temas le gustaría conversar además de los antes mencionados?
6. ¿Cuáles actividades le gustaría realizar en el taller?
 - Recibir material audiovisual: videos, imágenes, audios, infografías etc.
 - Actividades grupales.
 - Actividades individuales.
 - Recursos digitales
 - Comentar en un muro anónimo.
 - Técnica de relajación: Respiración profunda.
 - Técnica de relajación progresiva de Jacobson.
 - Técnica de meditación guiada.
 - Juegos en línea.
 - Pausas activas saludables.
 - Encuestas cortas.
7. ¿Qué otra actividad le gustaría realizar en ambas modalidades? (virtual y presencial)

Anexo 6. Primera sesión: Cuestionario de evaluación procesal al final del taller

“Comprender es aliviar”.

El siguiente cuestionario de evaluación tiene como objetivo:

A. Conocer la percepción y satisfacción de las personas participantes del taller.

B. Identificar contenidos teórico-prácticos adquiridos por las personas participantes durante la sesión de taller.

Es importante aclarar que este cuestionario no es de carácter sumativo.

Instrucciones: Seleccione la respuesta que mejor se adecue a su percepción.

	Muy satisfecho	Algo satisfecho	Ni satisfecho/ni insatisfecho	Algo insatisfecho	Muy insatisfecho
¿Qué tan claros fueron los temas abordados taller?					
¿Qué tan organizado le pareció el taller?					
¿Qué tan adecuadas le parecieron las actividades durante el taller?					

1. ¿Con los conceptos mencionados durante el taller puede usted diferenciar entre estrés, ataque de pánico, ansiedad y depresión?

2. ¿Cuáles son los tipos de estrés según su duración?

- Eustrés.
- Estrés agudo, episódico y crónico.
- Distrés
- Estrés postraumático.

3. ¿Cuál hormona libera el cuerpo cuando usted está estresado?

4. ¿Utilizaría alguna de las ideas compartidas para aumentar su autoconocimiento y autoestima? ¿Cuál?

Anexo 7. Segunda sesión: Cuestionario de evaluación procesal al final del taller

“El triunfo del corazón sobre la cabeza”.

El siguiente cuestionario de evaluación tiene como objetivo:

A. Conocer la percepción y satisfacción de las personas participantes del taller.

B. Identificar contenidos teórico-prácticos adquiridos por las personas participantes durante la sesión de taller.

Es importante aclarar que este cuestionario no es de carácter sumativo.

Instrucciones: Seleccione la respuesta que mejor se adecue a su percepción.

	Muy satisfecho	Algo satisfecho	Ni satisfecho/ni insatisfecho	Algo insatisfecho	Muy insatisfecho
¿Qué tan claros fueron los temas abordados taller?					
¿Qué tan organizado le pareció el taller?					
¿Qué tan adecuadas le parecieron las actividades durante el taller?					

1. ¿Qué es el afrontamiento y manejo del estrés?

2. Una vez recibido el taller ¿Para usted qué significa adaptarse?

3. Cuáles emociones experimentó durante el taller?

4. ¿Qué es la inteligencia emocional?

5. ¿Cómo identifica usted un pensamiento negativo?

Anexo 8. Tercera sesión: Cuestionario de evaluación procesal al final del taller

“Tomo decisiones con la mente tranquila”.

El siguiente cuestionario de evaluación tiene como objetivo:

A. Conocer la percepción y satisfacción de las personas participantes del taller.

B. Identificar contenidos teórico-prácticos adquiridos por las personas participantes durante la sesión de taller.

Es importante aclarar que este cuestionario no es de carácter sumativo.

Instrucciones: Seleccione la respuesta que mejor se adecue a su percepción.

	Muy satisfecho	Algo satisfecho	Ni satisfecho/ni insatisfecho	Algo insatisfecho	Muy insatisfecho
¿Qué tan claros fueron los temas abordados taller?					
¿Qué tan organizado le pareció el taller?					
¿Qué tan adecuadas le parecieron las actividades durante el taller?					

1. ¿Qué opina de la toma de decisiones dirigida al bienestar?
2. Una vez recibido el taller ¿Cómo utilizaría usted la asertividad en su toma de decisiones?
3. ¿Cuál acción le estaba haciendo falta para gestionar mejor su tiempo?
4. ¿Cuál es el ladrón del tiempo más difícil de evitar para usted?
5. ¿Cómo cree que puede trabajar en contra del ladrón del tiempo que usted mencionó?

Anexo 9. Cuarta sesión: Cuestionario de evaluación procesal al final del taller

“¿A dónde me llevan los hábitos?”.

El siguiente cuestionario de evaluación tiene como objetivo:

A. Conocer la percepción y satisfacción de las personas participantes del taller.

B. Identificar contenidos teórico-prácticos adquiridos por las personas participantes durante la sesión de taller.

Es importante aclarar que este cuestionario no es de carácter sumativo.

Instrucciones: Seleccione la respuesta que mejor se adecue a su percepción.

En lo relativo a esta actividad, ¿Qué tan importantes fueron los contenidos o temas para usted?

- Nada importantes
- Poco importantes
- Más o menos importantes
- Importantes
- Muy importantes

1. ¿Cuáles son los beneficios de realizar actividad y ejercicio físicos?

2. ¿Cuál es el reto más grande a la hora de realizar ejercicio físico?

3. ¿Cuál hábito de consumo alimentario le gustaría mejorar en su vida?

4. ¿Cuál es la fase del sueño más importante?

5. ¿Cuáles acciones realizará de hoy en adelante como rutina antes de dormir?

Anexo 10. Instrumento: Post Test “Perfil de salida”.

Perfil de Salida “Taller para el manejo del estrés”.

Programa educativo de Enfermería para el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento y manejo del estrés en el estudiantado universitario, unidad PRECID de la Escuela de Enfermería, Universidad de Costa Rica en el año 2022

El siguiente cuestionario tiene como objetivo conocer la percepción de las personas participantes, respecto a la organización y ejecución del “Taller para el manejo del estrés” para mejorar el abordaje de actividades bajo la metodología educativo vivencial, en torno a esta temática u otras de interés de la población. Así mismo, es de utilidad para la unidad PRECID, conocer en qué medida los contenidos teórico-prácticos —desarrollados durante las sesiones de taller— han fortalecido sus estrategias de afrontamiento y manejo del estrés en su cotidianidad; de modo que se refleje la importancia del abordaje en la población de la Universidad de Costa Rica en materia del estrés. La información y las respuestas que usted brinde serán anónimas y su manejo será estrictamente confidencial.

Parte I. Datos sociodemográficos y académicos.

Instrucción: Lea detenidamente cada apartado y responda la información solicitada.

4. ¿Con cuál sexo se identifica usted?
 - Femenino
 - Masculino
 - Prefiero no decirlo
 - Otro
5. ¿En cuál rango se ubica su edad en años cumplidos?
 - Entre 18 y 21 años
 - Entre 22 y 25 años
 - Entre 26 y 30 años
 - 30 años o más.
6. ¿En qué área del conocimiento se ubica su carrera?
 - Carreras en Artes y Letras

- Carreras en Ciencias Agroalimentarias
- Carreras en Ciencias Sociales
- Carreras en Ciencias Básicas
- Carreras en Salud
- Carreras en Ingeniería
- Otra

Parte II. Evaluación del “Taller para el manejo del estrés”.

Instrucciones: Seleccione la respuesta que mejor se adecue a su percepción del conjunto de sesiones en el “Taller para el manejo del estrés”

1. La organización durante las sesiones de taller (recordatorios, horario de inicio y fin del taller, envío del link para la reunión, entre otros), fue:

- Excelente
- Muy bueno
- Bueno
- Regular
- Deficiente

2. En general ¿Qué nota le pondría a la facilitadora en el dominio de los temas y del grupo? Utilizando una escala de 1 a 10, donde 1 es la nota más baja y 10 la más alta.

1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() 10()

3. Considera que el medio o recurso de apoyo audiovisual (presentación, actividades, materiales) fue:

- Excelente
- Muy bueno
- Bueno
- Regular
- Deficiente

4. En general ¿Qué nota le pondría al total de sesiones del “Taller para el manejo del estrés? Utilizando una escala de 1 a 10, donde 1 es la nota más baja y 10 la más alta.

1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() 10()

5. ¿Cuáles aspectos mejoraría en el “Taller para el manejo del estrés”?

6. ¿Participaría usted en futuras actividades que realice PRECID con el fin de abordar estas temáticas u otras?

- Sí
- No

Parte III. Aplicabilidad de los contenidos teórico-prácticos desarrollados.

Instrucción: Lea detenidamente cada apartado y responda la información solicitada.

Ninguna respuesta es correcta o incorrecta, toda respuesta brindada con base en la experiencia propia, es totalmente válida.

1. ¿Considera usted que ha mejorado su habilidad para diferenciar entre un estrés positivo y estrés negativo? ¿Cuál opción se acerca más a su experiencia?

- Sí, identificando la respuesta mental y física ante el estrés
- Sí, identificando signos y síntomas de estrés en mi cuerpo
- Sí, identificando los efectos perjudiciales en mi salud
- Todas las respuestas anteriores
- No me ha sido posible mejorar mi habilidad

2. ¿Ha puesto en práctica alguna de las siguientes estrategias para aumentar su autoconocimiento y la autoestima?

- Tener mayor conciencia de sí mismo
- Explorar y descubrir los pensamiento, las emociones, los sentimientos y los actos.
- Analizar las experiencias pasadas para que sean de utilidad en el presente y en el futuro.
- Buscar recursos internos y externos para reforzar mi integridad personal
- Todas las respuestas anteriores

() Sí, lo he puesto en práctica () No me ha sido posible ponerlo en práctica

3. ¿Cuál de las siguientes estrategias para el afrontamiento y manejo del estrés agudo ha sido de mayor ayuda en su cotidianidad?

- El autocontrol o control mental
- Buscar manera de relajar mi cuerpo y mente
- Practicar una actividad de desconexión
- Frenar las actividades y el ritmo acelerado
- Concederse a sí mismo un placer
- Prevenir los momentos de estrés
- Cambiar o variar las actividades repetitivas
- Descargar la energía negativa acumulada
- Trabajar en la regulación o eliminación de “Vicios”
- Todas las respuestas anteriores

() Sí, lo he puesto en práctica () No me ha sido posible ponerlo en práctica

4. En cuanto a las emociones y los pensamientos ¿Cuál de las siguientes acciones ha puesto en práctica en su cotidianidad?

- Percibir, evaluar y expresar las emociones
- Reconocer una emoción y cambiarla por otra positivamente
- Identificar los pensamientos negativos y observar como se manifiestan en el cuerpo
- No engancharse en los pensamientos repetitivos
- Escribir cualquier pensamiento que se le venga
- Aprender más vocabulario emocional
- Todas las respuestas anteriores

() Sí, lo he puesto en práctica () No me ha sido posible ponerlo en práctica

5. Cuando ha requerido tomar una de o resolución de problemas ¿Cuál de las siguientes acciones ha puesto en práctica en su cotidianidad?

- Mantener las emociones bajo control
- Utilizar el autoconocimiento e imaginación para crear soluciones
- Ser directo, firme y concreto sobre mi opinión, mis deseos y necesidades
- Considerar los derechos, necesidades y deseos de los demás

- Transmitir mi punto de vista firme, de manera justa y con empatía
- Todas las respuestas anteriores

() Sí, lo he puesto en práctica () No me ha sido posible ponerlo en práctica

6. Respecto a la gestión del tiempo y el manejo del estrés ¿Cuál de las siguientes acciones ha puesto en práctica en su cotidianidad?

- Planificar el día y la semana siendo realista
- Establecer recompensas de automotivación
- Deshacerse de las distracciones
- Cambiar el motivo de actuar como una "obligación" a una "ventaja"
- Planificar las actividades fraccionadas
- Establecer un tiempo de trabajo profundo para cada pendiente
- Todas las respuestas anteriores

() Sí, lo he puesto en práctica () No me ha sido posible ponerlo en práctica

Responda las siguientes preguntas entorno al estilo de vida saludable

7. Respecto a la actividad y el ejercicio físico ¿Cuál de las siguientes acciones usted está dispuesto a realizar?

- Moverme más, caminando, trotando o corriendo
- Participar en actividades recreativas y juegos
- Realizar ejercicio físico en casa o en lugares externos como el gimnasio etc.
- Practicar un deporte para mejorar la condición física
- Subir escaleras, bailar o andar en bicicleta
- Todas las respuestas anteriores

() Sí, lo he puesto en práctica () No me ha sido posible ponerlo en práctica

8. Respecto al consumo alimentario ¿Cuál de las siguientes acciones está dispuesto a realizar?

- Mantener un horario regular de 3 a 5 tiempos de comida
- Tomar el tiempo para comer, consciente, despacio y en armonía
- Considerar las porciones de los alimentos
- Preferir alimentos saludables preparados casa

- Todas las respuestas anteriores
- () Sí, lo he puesto en práctica () No me ha sido posible ponerlo en práctica

9. Respecto a la higiene del sueño ¿Cuál de las siguientes acciones está dispuesto a realizar?

- Crear y seguir mi propia rutina antes de dormir
- Tener la última comida ligera de 1 a 2 horas antes de acostarse
- Evitar siestas prolongadas o limitar el descanso diurno (no más de 20-30 minutos)
- Esforzarse por acostarse y levantarse regularmente a la misma hora
- Todas las respuestas anteriores
- () Sí, lo he puesto en práctica () No me ha sido posible ponerlo en práctica

10. ¿Cuál de las siguientes acciones está más deseoso de incrementar en su vida?

- Realizar cosas que llevo tiempo posponiendo
- Comunicarme frecuentemente con personas significativas
- Tomar tiempo de calidad consigo mismo
- Al final del día recapitular las cosas positivas concluidas
- Moverme más, comer saludable y dormir mejor
- Implementar la escritura como una estrategia emocional
- Todas las respuestas anteriores
- () Sí, lo pondré en práctica () No me es posible ponerlo en práctica

Anexo 11. Lista de Asistencia.

Taller: Fortalecimiento de Estrategias para el Manejo del Estrés

A continuación, se muestra un formulario de asistencia a la actividad realizada por la Unidad PRECID. De forma atenta, se solicita completarlo con la información requerida, según corresponda, y al finalizar presionar la pestaña enviar.

1. Nombre completo:
2. Rango de edad:
 - 18 a 25 años.
 - 26 a 35 años.
 - 36 a 45 años.
 - 46 a 55 años.
 - 56 a 65 años.
 - 66 años o más.
3. Ocupación:
 - Estudiante UCR.
 - Funcionario Administrativo UCR.
 - Funcionario Docente UCR.
4. Sede o recinto:
 - Sede Central Rodrigo Facio Brenes.
 - Sede Occidente.
 - Sede del Atlántico.
 - Sede Guanacaste.
 - Sede Caribe.
 - Sede Pacífico.
 - Recinto de Golfito.
 - Sede Interuniversitaria de Alajuela.
5. Unidad Académica o Administrativa (Escuela, Centro, Programa, Unidad, Instituto, etc.):
6. Año de carrera:
 - Primer año.
 - Segundo año.
 - Tercer año.
 - Cuarto año.
 - Quinto año.
 - Sexto año.
 - Otro.
7. Correo electrónico institucional:

Anexo 12. Link de página web del programa educativo.

Esta es una página web creada por la facilitadora del "Taller para el manejo del estrés" dirigida a las personas participantes, con el propósito de reforzar y apoyar la construcción de conocimientos teórico-prácticos.

Link: <https://danicka06.wixsite.com/programa-educativo-d>

Anexo 13. Link de la presentación interactiva del programa educativo.



Esta es una presentación interactiva en el recurso digital Genially creada por la facilitadora del taller "para el manejo del estrés" disponible para las personas participantes, con el propósito de facilitar la posterior consulta de los contenidos teórico-prácticos vistos en cada sesión de taller.

Link: <https://view.genial.ly/6333566f5a682400135ab28b>

Anexo 14. "Banderas rojas y banderas verdes del estrés".

Diario personal

1. Escribir 3 situaciones en cada columna.

Banderas Verdes  :	Banderas Rojas  :
Anotar situaciones de estrés positivo.	Anotar situaciones de estrés negativo.

Elija una situación de la que escribió en el recuadro anterior:

2. ¿Cómo reaccionó su cuerpo?
3. ¿Cuáles efectos experimentó su cuerpo ante el estrés?"

Anexo 15. “El papel del cortisol y la oxitocina en la cotidianidad”.

Link de juego en Wordwall: <https://wordwall.net/resource/36206373/el-papel-del-cortisol-y-la-oxitocina-en-el-diario-vivir>

Anexo 16. “Uno, dos, tres... me conozco stop”.

“FAVORITO”									
Nombre / Apodo	Lugar	Fecha del Año	Comida	Animal	Color	Canción	Objeto	Persona	Bebida
“ME”									
Gusta	Disgusta	Apasiona	Motiva	Distrae	Sorprende	Decepciona	Emociona	Tranquiliza	Enferma
“SOY”									
Valor	Principio		Cualidad de la Personalidad		Cualidad Física		Virtud		

Anexo 17. Infografía: “¿Cómo aumentar el autoconocimiento y la autoestima?”



¿Cómo aumentar el autoconocimiento?

LLENARSE DE CORAJE Y ADQUIRIR LA RESPONSABILIDAD SUFICIENTE PARA INICIAR EL CAMINO DEL AUTOCONOCIMIENTO.

TENER CONCIENCIA —ATENTAMENTE— DE UNO MISMO EN LA COTIDIANIDAD.

EXPLORAR Y DESCUBRIR EL PROPIO PENSAMIENTO, LAS EMOCIONES, LOS SENTIMIENTOS Y LOS ACTOS.

ANALIZAR LAS EXPERIENCIAS PASADAS PARA QUE SEAN DE UTILIDAD EN EL PRESENTE Y POR TANTO, EN EL FUTURO.

ACCIONES CONCRETAS:

- Escribir diariamente.
- Explorar percepciones.
- Ampliar el vocabulario emocional.
- Reconectar con el cuerpo.

¿QUÉ PUEDE AYUDAR?

- Es un proceso constante de acción sobre uno mismo.
- Auto-examinarse sin barreras y sin filtros.
- Distanciarse de la subjetividad con la que acostumbramos vernos.
- Resaltar los aspectos positivos aun más que los negativos.

Elaborado por: Aylin Dánicka Rodríguez Corea, estudiante de Lic. en Enfermería UCR.

Referencias:

- Autoconocimiento - Michel Bennett - Google Libros [Internet]. [cited 2022 Jul 25]. Available from: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=V3tAgAAQAAJ&oi=fnd&pg=PT&dq=mejorar+el+autoconocimiento&ots=ggJfJdC9K&sig=3RbCNHjfc39rUA95RZBoVgVvFv=onepage&q=mejorar%20el+autoconocimiento&f=false>



¿Cómo aumentar la autoestima?

VIVIR CONSCIENTEMENTE —ENTRENAR LA MENTE—.

ACEPTARSE A SÍ MISMO SIN CONDICIÓN — CONSIDERAR LOS RESULTADOS DESPUÉS DE EVALUARME Y TRABAJAR EN ELLO—.

SER RESPONSABLE DE SÍ MISMO —DISFRUTE DE RECOMPENSAS Y CONSECUENCIAS—.

AUTOAFIRMARSE — AUTENTICARSE, TRATARSE Y VALERSE A SÍ MISMO—.

VIVIR CON PROPÓSITO —UN OBJETIVO, UNA META A CORTO O LARGO PLAZO—.

MANTENER LA INTEGRIDAD PERSONAL —VALORES QUE EJERCEMOS Y LA TOMA DE DECISIONES—.

ACUDIR A RECURSOS INTERNOS Y EXTERNOS — PERSONALIDAD, APRENDIZAJE, PERSONAS SIGNIFICATIVAS—.

Elaborado por: Aylin Dánicka Rodríguez Corea, estudiante de Lic. en Enfermería UCR.

Referencias:

- Los seis pilares de la autoestima: el libro definitivo sobre la autoestima ... - Nathaniel Branden - Google Libros [Internet]. [cited 2022 Jul 25]. Available from: <https://books.google.com.pe/books?id=MfhL44CDPMMC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

Anexo 18. “Situaciones que generan aumento de cortisol u oxitocina en mi cotidianidad”.

Link de Padlet: <https://padlet.com/danicka06/oenpo0bfqpb48yg>

Anexo 19. “Sensaciones diarias”.

Link de juego online en Wordwall: <https://wordwall.net/resource/34997651>

Anexo 20. “El buzón del agradecimiento”.

Link de la nube de ideas de “Mentimeter”: <https://www.menti.com/aldk62k8gi2o>



Anexo 21. “Quién quiere ser millonario para su bienestar”.

Link de la plantilla “Quién quiere ser millonario para su bienestar” en Google drive:

<https://docs.google.com/presentation/d/1DOrLruauQ2pIhR40NdHskXWp713FM0D/edit?usp=sharing&ouid=105110862883067527025&rtpof=true&sd=true>

Anexo 22. “Yo nunca, nunca o yo siempre, siempre”.

Link de Padlet en columnas: <https://padlet.com/danicka06/pl7c0epqcvx2mzzy>

Anexo 23. “Verdadero o falso de los hábitos saludables”.

Link de juego online en Wordwall:

<https://wordwall.net/resource/36932937/verdadero-o-falso-de-los-h%c3%a1bitos-saludables>

Anexo 24. Despedida: “La maleta de mi vida”.

Link de Padlet en línea del tiempo:

<https://padlet.com/danicka06/4qoyxcid8bubuww9>

Anexo 25. Circulo bidimensional de las emociones de Plutchik.

Link del círculo bidimensional de las emociones de Plutchik: <https://ayuda-psicologica-en-linea.com/autoayuda/rueda-emociones/>

Rueda de las Emociones

<https://ayuda-psicologica-en-linea.com>

MODELO CIRCULAR Bidimensional de Plutchik

