



**MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA Y GESTIÓN EDUCATIVA**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

**PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE CAPACITACIÓN EN RESILIENCIA PARA  
DOCENTES DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO  
PÚBLICO DE LA CIUDAD DE CUSCO, EN EL 2020-II**

**PRESENTADO POR:**

**ANGÉLICA HERDVY BELTRÁN BOLWLDSMANN**

**ELIZABETH BLANCA CARMELINO GARCIA**

**RUTH ADALI FIGUEROA PAUCAR**

**CARLOS ALFONSO NOTTARO CARABALLO**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE  
MAESTRO EN DOCENCIA UNIVERSITARIA Y GESTIÓN EDUCATIVA**

**ASESORA:**

**CARMIN BRICEÑO MEZA**

**LIMA –PERÚ**

**2020**

A mis hijos María y Carlos, por su apoyo y comprensión durante todo este tiempo de estudio. Así mismo, a Lourdes, mi madre, y Rafael, mi hermano, por estar siempre presentes.

Angélica

A mi hijo, Carlos quien es el motor de mi vida y ha sido una inspiración constante durante el desarrollo del presente trabajo. Así mismo, a mi familia por su incondicional apoyo y acompañamiento en cada paso que doy.

Elizabeth

A Dios por ser mi guía y sostén. A Isidro y Flor, mis padres por forjarme en el camino de la vida y apoyarme incondicionalmente. A Nehemías y Enoc, mis hermanos, quienes inspiran e impulsan mi diario caminar. A todos los investigadores que buscan el impacto en el bien social y dejan huellas de cambio. A los maestros que en estos tiempos seguimos reinventándonos.

Ruth

A Naye, Mariauxi, Carluchín, Beto y Carlos José, quienes son, inspiración y motivación de mi existencia, por quienes trabajo, estudio e incluso estoy dispuesto a dar mi vida. Gracias por su apoyo y comprensión. Así mismo, a mi familia en Venezuela, en especial a Delia María, mi madre: mujer resiliente por naturaleza, quien, a sus ochenta y siete años vive con esperanza en medio de un contexto de opresión y calamidad. Finalmente, a todas aquellas personas que, a pesar de enfrentar situaciones adversas, se sobreponen a ellas y terminan más fortalecidas.

Carlos

## **AGRADECIMIENTOS**

A los docentes de la Universidad Tecnológica del Perú por sus enseñanzas. En particular a la Mg. Jadira Jara, ejemplo de entrega y compromiso, por su constante apoyo durante la realización del presente trabajo de investigación. Así mismo, a las autoridades y docentes del Instituto Universitario Pedagógico Público del Cusco, por abrir las puertas de su institución a nuestro Programa de Capacitación en Resiliencia, y por aceptar el reto de lanzarse con nosotros en esta aventura del crecimiento personal.

## RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo general proponer un Programa de Capacitación en Resiliencia en los docentes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de la ciudad de Cusco, en el 2020-II.

La población estuvo conformada por diecinueve (19) docentes a quienes se aplicó tres (03) *focus group* y se les dictó un programa diseñado en seis (06) módulos. La metodología aplicada tiene un enfoque cualitativo, un alcance explicativo y un diseño investigación acción.

Al inicio del programa, los resultados mostraron que aunque intuitivamente los docentes evidenciaban algunos comportamientos ligados a las características de la resiliencia, esta la habían logrado de manera no integrada y en distintos niveles de profundidad, sin considerar una estructura clara. Se observó que, en algunos casos, hay lamentaciones por algunas circunstancias de la vida, particularmente condiciones que hoy se hacen muy notorias por la pandemia que se vive. Además, la cultura en la que se está inmerso hace que se viva aceleradamente, impidiendo poder detenerse a reflexionar y replantear las acciones. Esto ha tenido un costo en las relaciones sociales y en la salud.

Se concluye que el programa facilitó que los docentes identifiquen y desarrollen las categorías vinculadas con la resiliencia: autoconocimiento, sentido personal de esperanza, habilidad de saber sobrellevar el estrés de una manera saludable, relaciones interpersonales fuertes, sentido de propósito de vida y saber modificar la calidad de nuestras emociones para enfrentar las situaciones de una manera sana, Braden (2014); permitiendo esto, que comparta y viva experiencias ligadas a las mismas situaciones. Al final, pudo identificar herramientas que, con la práctica constante, podrá hacer suyas, con lo cual logrará vivir de manera más satisfactoria, siendo

capaz de sobrellevar las situaciones adversas y salir fortalecido de ellas, siendo esta la base de la persona resiliente.

**Palabras clave:** Resiliencia, docente universitario, programa de capacitación, desarrollo personal.

## ABSTRACT

The general objective of this research work is to propose a training program on resilience in teachers from an undergraduate public college program in education in Cusco, during the academic 2020-II.

The population was composed by nineteen (19) teachers who went through 3 focus groups and a program designed to have 6 modules. The methodology applied focused on a qualitative approach, an explanatory scope, and a research-action design.

Results showed that even at the beginning of the program teachers, intuitively, showed some behaviors related to resilience: they developed these in a non-integrated way and with different levels of depth, without considering any structure. In some cases there is sorrow for some circumstances in life: more specifically, conditions related to the pandemic we are facing right now. Besides this, there is the culture we are immerse in nowadays, that makes us live at very high speeds, not letting us desaccelerate to reflect or re-think our actions. This is having a high toll for teacher's relationships and overall health.

It was concluded that the program allowed teachers to identify and develop behaviors related to categories of resilience. These are: self-knowledge, personal sense of hope, healthy stress-coping skills, strong interpersonal relationships, sense of meaning in life, and skills to shift the quality of their emotions to deal with adverse situations in a healthy way, according to Braden (2014); allowing them to share and experience with these behaviors. In the end, the participants were able to identify tools that with constant practice they might be able to make their own, with which they will be able to live more satisfactorily, being able to cope with adverse situations and emerge strengthened from them. This is the foundation of the resilient person.

**Keywords:** resilience, university professor, training program, personal development.

**ÍNDICE DE CONTENIDO**

PORTADA .....	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTOS .....	iii
RESUMEN .....	iv
ABSTRACT.....	vi
ÍNDICE DE CONTENIDO .....	vii
ÍNDICE DE TABLAS .....	xi
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xiii
<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>1</b>
1.1.    Situación problemática.....	1
1.2.    Preguntas de investigación .....	4
1.2.1. Pregunta General. ....	4
1.2.2. Preguntas Específicas. ....	4
1.3.    Objetivos de la investigación .....	4
1.3.1. Objetivo General. ....	4
1.3.2. Objetivos específicos.....	5
1.4.    Justificación del estudio .....	5
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>9</b>
2.1.    Antecedentes de la investigación .....	9

2.1.1. Antecedentes internacionales. ....	9
2.1.2. Antecedentes nacionales. ....	11
2.2. Bases teóricas .....	14
2.2.1 Programa de capacitación en resiliencia. ....	14
2.2.1.1. <i>Autoconocimiento.</i> ....	19
2.2.1.2. <i>Sentido Personal de esperanza.</i> ....	20
2.2.1.3. <i>Habilidad de saber sobrellevar el estrés de una manera saludable.</i> ....	22
2.2.1.4. <i>Relaciones interpersonales fuertes.</i> ....	24
2.2.1.5. <i>Sentido de Propósito de vida.</i> ....	24
2.2.1.6. <i>Saber modificar la calidad de nuestras emociones para enfrentar las situaciones de una manera sana.</i> ....	26
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA .....	30
3.1. Enfoque, alcance y diseño .....	30
3.2. Matrices de alineamiento .....	32
3.2.1. Matriz de consistencia. ....	32
3.3. Población y muestra .....	34
3.4. Técnicas e instrumentos .....	34
3.4.1 La guía de observación como instrumento. ....	36
3.4.2 El Focus Group como técnica. ....	36
3.4.3 El Focus Group como instrumento. ....	36



3.4.4 Observación y guía de observación. ....	36
3.4.5 Focus Group y guía de Focus Group semiestructurada).....	37
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y ANÁLISIS</b> .....	<b>40</b>
4.1. Resultados y análisis de la variable Programa de Capacitación en Resiliencia ..	40
4.1.1. Categoría Autoconocimiento. ....	41
4.1.2. Categoría Sentido Personal de Esperanza. ....	55
4.1.3. Categoría Habilidad de saber sobrellevar el estrés de una manera sana.....	69
4.1.4. Categoría Relaciones Interpersonales Fuertes. ....	85
4.1.5. Categoría Sentido de Propósito de Vida. ....	96
4.1.6. Categoría Capacidad de saber modificar la calidad de nuestras emociones para enfrentar las situaciones de una manera sana. ....	104
4.2. Discusión de los resultados.....	111
4.3. Resultados y Análisis de la investigación .....	115
<b>CAPÍTULO V: PROPUESTA DE SOLUCIÓN</b> .....	<b>118</b>
5.1. Propósito.....	118
5.2. Actividades.....	118
5.2.1. Revisión y mejora del Programa de Capacitación en Resiliencia. ....	118
5.2.2. Coordinar con RRHH aspectos ligados a sostenibilidad del Programa. ....	120
5.2.3. Presentación del Programa y Registro.....	121
5.2.4. Dictado. ....	121

5.3. Cronograma de ejecución.....	122
5.4. Análisis costo beneficio .....	123
CONCLUSIONES .....	125
RECOMENDACIONES.....	127
BIBLIOGRAFÍA .....	129
ANEXOS .....	131
Anexo 1. GUÍA <i>FOCUS GROUP</i> INICIAL Y FINAL.....	131
Anexo 2. GUÍA DE <i>FOCUS GROUP</i> – PROCESO .....	132
Anexo 3. GUÍA DE OBSERVACIÓN .....	133
Anexo 4. SÍLABO INICIAL.....	134
Anexo 5. SÍLABO MODIFICADO .....	139
Anexo 6. DIAPOSITIVAS DEL PROGRAMA DESARROLLADO.....	145
Anexo 7. FICHAS DE TRABAJO DEL PROGRAMA DESARROLLADO.....	152
Anexo 8. DIAPOSITIVAS DEL PROGRAMA MODIFICADO. ....	162
Anexo 9. GUÍA DE TRABAJO DEL PROGRAMA MODIFICADO.....	170

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Síntesis de las respuestas de la categoría Autoconocimiento en la aplicación del focus group inicial.</i> .....	43
Tabla 2. <i>Síntesis de las respuestas de la categoría Autoconocimiento en la aplicación del focus group intermedio.</i> .....	47
Tabla 3. <i>Síntesis de las respuestas de la categoría Autoconocimiento en la aplicación del focus group final.</i> .....	52
Tabla 4. <i>Síntesis de las respuestas de la categoría Sentido Personal de Esperanza en la aplicación del focus group inicial.</i> .....	57
Tabla 5. <i>Síntesis de las respuestas de la categoría Sentido Personal de Esperanza en la aplicación del focus group intermedio.</i> .....	61
Tabla 6. <i>Síntesis de las respuestas de la categoría Sentido Personal de Esperanza en la aplicación del focus group final.</i> .....	67
Tabla 7. <i>Síntesis de las respuestas de la categoría Habilidad de saber sobrellevar el estrés de una manera sana en la aplicación del focus group inicial.</i> .....	71
Tabla 8. <i>Síntesis de las respuestas de la categoría Habilidad de saber sobrellevar el estrés de una manera sana en la aplicación del focus group intermedio.</i> .....	75
Tabla 9. <i>Síntesis de las respuestas de la categoría Habilidad de saber sobrellevar el estrés de una manera sana en la aplicación del focus group final.</i> .....	83
Tabla 10. <i>Síntesis de las respuestas de la categoría Relaciones Interpersonales Fuertes en la aplicación del focus group inicial.</i> .....	87
Tabla 11. <i>Síntesis de las respuestas de la categoría Relaciones Interpersonales Fuertes en la aplicación del focus group final.</i> .....	94

Tabla 12. <i>Síntesis de las respuestas de la categoría Sentido de Propósito de vida en la aplicación del focus group inicial.</i> .....	98
Tabla 13. <i>Síntesis de las respuestas de la categoría Sentido de Propósito de vida en la aplicación del focus group final.</i> .....	102
Tabla 14. <i>Síntesis de las respuestas de la categoría Capacidad de saber modificar la calidad de nuestras emociones para enfrentar las situaciones de una manera sana en la aplicación del focus group inicial.</i> .....	106
Tabla 15. <i>Síntesis de las respuestas de la categoría Capacidad de saber modificar la calidad de nuestras emociones para enfrentar las situaciones de una manera sana en la aplicación del focus group final.</i> .....	109

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Organizador de los resultados de la categoría Autoconocimiento en la aplicación del <i>focus group</i> inicial, elaborado en Miro.....	41
Figura 2. Organizador de los resultados de la categoría Autoconocimiento en la aplicación del <i>focus group</i> intermedio, elaborado en Miro. ....	45
Figura 3. Organizador de los resultados de la categoría Autoconocimiento en la aplicación del <i>focus group</i> final, elaborado en Miro.....	51
Figura 4. Organizador de los resultados de la categoría Sentido Personal de Esperanza en la aplicación del <i>focus group</i> inicial, elaborado en Miro.....	56
Figura 5. Organizador de los resultados de la categoría Sentido Personal de Esperanza en la aplicación del <i>focus group</i> proceso, elaborado en Miro.....	60
Figura 6. Organizador de los resultados de la categoría Sentido Personal de Esperanza en la aplicación del <i>focus group</i> final, elaborado en Miro.....	66
Figura 7. Organizador de los resultados de la categoría Habilidad de saber sobrellevar el estrés de una manera sana en la aplicación del <i>focus group</i> inicial, elaborado en Miro.....	70
Figura 8. Organizador de los resultados de la categoría Habilidad de saber sobrellevar el estrés de una manera sana en la aplicación del <i>focus group</i> intermedio, elaborado en Miro.....	74
Figura 9. Organizador de los resultados de la categoría Habilidad de saber sobrellevar el estrés de una manera sana en la aplicación del <i>focus group</i> final, elaborado en Miro.....	82
Figura 10: Organizador de los resultados de la categoría Relaciones Interpersonales Fuertes en la aplicación del <i>focus group</i> inicial, elaborado en Miro.....	86
Figura 11: Organizador de los resultados de la categoría Relaciones Interpersonales Fuertes en la aplicación del <i>focus group</i> final, elaborado en Miro.....	92

Figura 12: Organizador de los resultados de la categoría Sentido de Propósito de vida en la aplicación del <i>focus group</i> inicial, elaborado en Miro.....	97
Figura 13: Organizador de los resultados de la categoría Sentido de Propósito de vida en la aplicación del <i>focus group</i> final, elaborado en Miro.....	100
Figura 14: Organizador de los resultados de la categoría Capacidad de saber modificar la calidad de nuestras emociones para enfrentar las situaciones de una manera sana en la aplicación del <i>focus group</i> inicial, elaborado en Miro.....	104
Figura 15: Organizador de los resultados de la categoría Capacidad de saber modificar la calidad de nuestras emociones para enfrentar las situaciones de una manera sana en la aplicación del <i>focus group</i> final, elaborado en Miro.....	107

## **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1. Situación problemática**

A nivel mundial, la actual coyuntura que se vive a raíz de la pandemia global por COVID-19, ha afectado a todos los sectores de la vida social y, de manera especial, a la educación. Las instituciones educativas han permanecido cerradas, pero la educación ha continuado gracias a la resiliencia y capacidad de reinventarse de los maestros. Como lo señala la directora general de la UNESCO, “esta alianza es una apelación a la acción ordenada e innovadora para permitir y facilitar soluciones que no sólo auxilien a los alumnos y maestros, sino, a su vez, respalden el proceso consecutivo de restablecimiento a más largo plazo” (Azoulay, 2020).

El contexto en el que se desarrollan las instituciones en la actualidad, se representa por la volatilidad, dificultad, incertidumbre e indeterminación. La educación no es ajena a esta realidad, por tal motivo, la formación del docente tiene que dejar de ser convencional para empezar a dotarle de herramientas que garanticen sortear esta incertidumbre de manera adecuada. Tiene que enfocarse en la proactividad con competencias y recursos que permitan reinventarse ante situaciones inesperadas, incorporando herramientas emocionales que contribuyan al fortalecimiento de la resiliencia con la finalidad de construir bienestar emocional; aporte necesario para que el sistema educativo logre su fin.

A nivel internacional el año 2020, y en especial, el mes de marzo, será evocado por el mundo entero, y en particular por los latinoamericanos, como el mes de la suspensión de clases, hecho que se replicó alrededor del orbe debido al obligado distanciamiento espacial que buscó resguardar a la sociedad, del COVID 19. El encierro obligatorio fue promotor de miedo y estrés, las instituciones educativas debieron reinventarse a un ritmo vertiginoso, recurriendo al empleo de

diversos recursos como tecnologías de información y comunicación en pro del aprendizaje. Fue necesario repensar el hecho educativo para poder garantizar que, a pesar de la crisis, la educación no se detuviera. Es así como la modalidad de educación a distancia viene a llenar ese espacio necesario para que las actividades educativas continúen, siendo así la única alternativa utilizada por millones de maestros alrededor del mundo.

En el contexto educativo queda mucho por aprender a raíz de la pandemia. Uno de esos aprendizajes es que los docentes de hoy y de mañana deben formarse también para situaciones limitantes como la actual, logrando desarrollar resiliencia para hacer frente a la adversidad e incertidumbre propias de tiempos calamitosos por donde la humanidad, seguramente, continuará transitando.

Educar en tiempos desfavorables supone no solamente repensar el modelo pedagógico y metodológico, sino, sobre todo, un cambio de mentalidad capaz de sobrellevar asertivamente la adversidad promoviendo el pensamiento creativo en el espacio universitario, asumiendo el reto de continuar educando a pesar de una crisis y haciendo de dicha crisis una oportunidad, más que una amenaza. La crisis será, de ahora en adelante, el escenario típico donde los docentes pondrán a prueba su integridad, profesionalismo y capacidad de adecuarse a un mundo en permanente cambio.

A nivel nacional, el 15 de marzo del 2020, se marcó un hito en la educación peruana. Los 33 millones de peruanos no fueron ajenos al cambio que provocó en la vida de los ciudadanos de todo el planeta, la crisis del COVID-19, afectando a la educación en todos sus niveles, incluso a la educación universitaria. Como lo menciona Fiallo (2020) “Son tiempos difíciles para las universidades y para la educación en general, pero también es una oportunidad para el cambio y el inicio de nuevos paradigmas”.



A pesar de la poca o nula experiencia de los profesores en una modalidad de enseñanza 100% virtual, estos están asumiendo su protagonismo en estos momentos. Muy pocos han llevado adelante algún curso en línea, una mayoría ha desarrollado capacitaciones de corta duración, un buen grupo de ellos conoce la situación de oídas y, además, con recelo y desconfianza porque se ven obligados a dejar su zona de confort: la tradicional cátedra.

A nivel institucional, se constata, que los docentes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de la ciudad de Cusco no fueron la excepción en cuanto al impacto generado por la pandemia de Covid 19 en la función docente. La resistencia al cambio y la urgencia de salir de su zona de confort para poder asumir el liderazgo pedagógico en la modalidad a distancia, el poco manejo de herramientas tecnológicas, les hicieron experimentar la frustración por no poder desarrollar eficientemente sus labores educativas, poniendo a prueba su capacidad de resiliencia. El impacto socioemocional en estudiantes y profesores a causa de esta coyuntura, hace más urgente que nunca el desarrollo de habilidades intrapersonales en contextos diferentes, tomando en cuenta que la institución en la que se realiza la presente investigación, no prevé en su misión y visión el desarrollo de estas competencias tan necesarias para poder sobrellevar de manera exitosa situaciones tan complejas e inesperadas como la que se vive actualmente atendiendo así a la recomendación de un estudio realizado en dicha institución en 2017 (La Gestión de Recursos Humanos y su Relación con el Desempeño Profesional de los Docentes del Nivel Superior de Instituto Superior de Educación Público del Cusco 2017) donde se plantea la urgencia de capacitaciones en habilidades blandas y la solicitud expresa del equipo directivo de la institución, quienes vieron en la propuesta del programa de resiliencia una oportunidad para satisfacer esta necesidad de capacitación.

La generación actual está viviendo un momento inédito que obliga transformaciones en la educación universitaria de América Latina y el mundo, que demanda el desarrollo de la resiliencia como una exigencia y no como una opción.

## **1.2. Preguntas de investigación**

### **1.2.1. Pregunta General.**

¿Cómo validar la efectividad del Programa de Capacitación en Resiliencia en los docentes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de la ciudad de Cusco, en el 2020-II?

### **1.2.2. Preguntas Específicas.**

¿Cuál es la percepción actual de resiliencia en los docentes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de la ciudad de Cusco, en el 2020-II antes y después del Programa de Formación en Resiliencia?

¿Qué aspectos se han de tener en cuenta para la elaboración del Programa de Capacitación en Resiliencia en los docentes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de la ciudad de Cusco, en el 2020-II?

## **1.3. Objetivos de la investigación**

### **1.3.1. Objetivo General.**

Validar la efectividad del Programa de Capacitación en Resiliencia en los docentes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de la ciudad de Cusco, en el 2020-II.

### **1.3.2. Objetivos específicos.**

Verificar la percepción actual de resiliencia en los docentes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de la ciudad de Cusco, en el 2020-II antes y después del Programa de Formación en Resiliencia.

Elaborar el Programa de Capacitación en Resiliencia para los docentes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de la ciudad de Cusco, en el 2020-II.

### **1.4. Justificación del estudio**

A nivel teórico, la presente investigación se justifica en el sentido de cubrir una necesidad de conocimiento en el tema de la resiliencia. Las investigaciones demuestran que el cerebro humano tiene tendencia a la negatividad, lo que significa que es más sensible a la información negativa que a la positiva. Como dijo el filósofo francés del siglo XVII, Montaigne, “mi existir ha estado colmado de crueles desgracias, la mayoría de ellas nunca sucedieron”. Actualmente la coyuntura ha dejado en evidencia que se requiere de competencias y habilidades resilientes que serán útiles no sólo en este momento, sino en un futuro cercano a fin de construir una nueva normalidad.

La Dra. Rafaela Santos citada en Arrabal (2018), menciona que “La resiliencia no garantiza llegar a ser los mejores, pero sí la supervivencia en tiempos difíciles y la confianza para poder rehacerse y salir adelante” (pag. 8). La realidad actual exige desarrollar resiliencia y para ello es necesario no sólo sobrevivir a esta pandemia sino buscar recursos internos para poder lograrlo con confianza y plena seguridad de ir construyendo un nuevo presente y un futuro con esperanza.

Uno de los componentes de la resiliencia es el saber modificar la calidad de nuestras emociones para enfrentar las situaciones de una manera sana; el reconocer e ir reconociendo que tenemos la posibilidad de cambiar en un instante.

Además de saber modificar la calidad de nuestras emociones para enfrentar las situaciones de una manera sana en un marco de resiliencia personal, hay otras características como: autoconocimiento, sentido personal de esperanza, habilidad de saber sobrellevar el estrés de una manera saludable, relaciones interpersonales fuertes y sentido de propósito de vida, como lo menciona Braden, G. (2014) las cuales son consideradas categorías a desarrollar en el Programa de Capacitación en Resiliencia.

Achor y Gielan (2018) afirman que las ideas equivocadas sobre la resiliencia a menudo se alimentan desde una edad temprana. Los padres que tratan de enseñar resiliencia a sus hijos pueden felicitar a un hijo que se queda despierto hasta las tres de la mañana para terminar el proyecto final para una Feria de Ciencias de su instituto. Esa es una distorsión de la idea de resiliencia. Un niño resiliente es un niño descansado (p.131).

La educación necesita seguir mejorando e implementando estrategias para que el docente sea cada vez más responsable de su aprendizaje de manera integral. Por esta razón, el Programa de Capacitación en Resiliencia enfatiza en que el cambio y desarrollo empieza por uno mismo y requiere de modificar actitudes y paradigmas limitantes en el diario vivir, vivenciándolo, en un principio, en el aula para luego expresarlo en su entorno. El presente trabajo también puede ser un gran recurso para investigaciones futuras donde se pueda hacer un seguimiento a los docentes que llevaron el curso, con la finalidad de identificar si realmente los beneficios adquiridos son tangibles y sostenibles en el tiempo.

A nivel práctico, la humanidad está viviendo cambios abruptos que confirman la necesidad de seguir aprendiendo y aplicando nuevos recursos, que le permita fortalecerse superando contingencias; por ello, la educación necesita reinventarse para ser más integral y adaptable ante las circunstancias. El docente requiere no sólo de actualizaciones técnicas, sino también actitudinales, que le brinden herramientas eficientes y eficaces para llegar a su siguiente nivel de competencia en un contexto holístico. Por esta razón, el presente trabajo de investigación propone un Programa de Capacitación en Resiliencia dirigido a los docentes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de la ciudad de Cusco, en el 2020-II, para ayudarles a desarrollar estrategias prácticas y útiles en su día a día, y que así no solamente sobrevivan a estos cambios, sino que vivan y disfruten su vida, permitiéndoles autoconocerse, gestionando su propio desarrollo individual, principalmente a nivel emocional, comprendiendo su humanidad y la necesidad de aceptarse para así poder contribuir efectivamente, no sólo a su propio crecimiento, sino también al de su entorno.

Desarrollar resiliencia no es sólo un proceso automático, sino también un acto voluntario que requiere de la práctica continua de estrategias, lo cual es una invitación a reflexionar de cómo se viene reaccionando ante las diversas circunstancias de la vida y cómo se está tratando a los demás para tomar acciones que permitan mejorar el propio desempeño. Después de todo, la vida es un espacio de aprendizaje para disfrutar y servir al prójimo.

A nivel social, en este momento, con más razón, es necesario fortalecer la resiliencia en los educadores ya que, ante la situación vivida, se salió adelante, pero agotando los recursos, tan necesarios no sólo para proseguir ante la realidad actual, sino para superar, en un futuro, las secuelas de esta situación. Por lo tanto, es urgente apoyar a los docentes en la construcción de una resiliencia que les permitan seguir adelante, cumpliendo su rol de formadores de futuros

ciudadanos. Las categorías autoconocimiento, sentido personal de esperanza, habilidad de saber sobrellevar el estrés de una manera saludable, las relaciones interpersonales fuertes, sentido de propósito de vida y saber modificar la calidad de nuestras emociones para enfrentar las situaciones de una manera sana, están enfocadas en contribuir a este fin.

Hay un dicho que reza, “*nadie da lo que no tiene*”; entonces, si un ser humano se trata mal a si mismo es difícil que trate bien a los demás, de allí la importancia de practicar la resiliencia para aprender el autocuidado y a la vez nutrirse de recursos que faciliten el bienestar personal y la capacidad de cuidar, nutrir y apoyar a los otros. Esto lleva a una mejora en las relaciones interpersonales en diferentes ámbitos de la vida personal y profesional.

En un primer momento, esta investigación tendrá una trascendencia directa en los docentes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de la ciudad de Cusco, en el 2020-II, y se espera, posteriormente, que repercuta en su entorno inmediato: familiares, amigos, estudiantes, compañeros de trabajo y círculo social.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes de la investigación

#### 2.1.1. Antecedentes internacionales.

Sierra Molina, T., Sevilla Santo, D. y Martín Pavón, M. (2018), en su tesis doctoral “Profesor universitario, ser en resiliencia: una mirada a su labor en el contexto educativo actual en la Universidad Nacional de Guadalajara - México 2018”, los investigadores se proponían como objetivo general, analizar y establecer la vinculación de los aspectos personales, sociales, profesionales y de la labor docente e institucional, con la resiliencia de los profesores en el contexto universitario actual, entendida esta como la creación de nuevas estrategias a partir de la necesidad de resistir, vista desde la perspectiva triádica, la cual considera la importancia de contar con recursos personales, un ambiente familiar estable y redes externas de apoyo. La investigación se realizó con una muestra de treinta y siete (37) profesores de las licenciaturas de Psicología e Ingeniería. La investigación fue cuantitativa con enfoque mixto, alcance correlacional y diseño no experimental. Se utilizaron como instrumentos, la Escala de Resiliencia Mexicana (RESI-M) y un cuestionario de contexto.

Los autores resaltan que han demostrado, según el análisis cuantitativo, que destacan bajos niveles de resiliencia en la mayoría de los participantes, y que esta es la influencia para la conformación de factores como: fortaleza y confianza en sí mismos, competencia social, apoyo familiar y estructura definida y percibida. Mismos factores que se relacionan de manera diferenciada, según carrera y tipo de contrato, con la religiosidad, la percepción de salud y la dedicación a funciones añadidas a la docencia.

Este estudio es importante para el presente trabajo de investigación, porque plasma la necesidad de una mirada organizacional positiva que sume a la formación del profesor como profesional, pero también como individuo: como ser en resiliencia dentro de su labor docente.

Palma García, M. (2017), en su trabajo de investigación “Adversidad y prácticas docentes resilientes en los estudios universitarios de trabajo social” de la Universidad de Málaga - España, 2015 - 2016”; tuvo como objetivos describir las situaciones de adversidad que dificultan el desarrollo académico de los estudiantes y las estrategias resilientes que el profesorado incorpora en su práctica docente, con una muestra de cuarenta (40) estudiantes y cuarenta y cuatro (44) docentes de la universidad. La metodología define un enfoque mixto, alcance correlacional, diseño de triangulación.

La autora resalta que su investigación demuestra el papel decisivo del profesorado en los estudios universitarios de Trabajo Social en la promoción de la capacidad de resiliencia entre sus alumnas y alumnos del área de Trabajo Social de la Universidad de Málaga. Este trabajo de investigación analiza la relación de las prácticas docentes que favorecen la resiliencia en función del área de conocimiento del profesorado, y se constata que son los profesores de Trabajo Social y Servicios Sociales los que alcanzan mayores puntuaciones en sus respuestas ( $M= 4.12$ ), seguidos de los de Psicología Social ( $M= 3.87$ ) y Sociología ( $M= 3.82$ ). Por otro lado, son los profesores del área de Derecho los que menos incorporan estas estrategias docentes ( $M= 3.3$ ), aunque todos siguen alcanzando puntuaciones altas respecto a sus medias.

Este estudio es relevante para el actual trabajo de investigación, porque reconoce al profesorado como elemento y sujeto de transformación para fomentar la resiliencia entre el alumnado, por ello se resalta la necesidad de potenciar la resiliencia en los docentes para así lograr mejorar la resiliencia de sus estudiantes, considerando al docente como uno de sus principales



referentes. Esta tesis doctoral aporta al siguiente trabajo de investigación una visión panorámica de la resiliencia en el contexto educativo.

Serrano Molina A. (2015) en su tesis doctoral “Narrativa y promoción de resiliencia. Factores de riesgo más frecuentes en futuros docentes en formación”, presentada en la Universidad Complutense de Madrid, se propuso como objetivo general investigar las fortalezas más recurrentes, que, sin menoscabo de las adversidades de la vida, motivan a continuar adelante a futuros docentes en formación. La muestra estuvo compuesta por once (11) narradores, proponiendo un tipo de muestra intencional o incidental. Dada las características de los datos esperados por el investigador, se optó por utilizar, en el diseño de la investigación, una metodología cualitativa con foco en la narrativa, que brinde conocimientos profundos de los fenómenos sociales en pequeña escala.

Los resultados de esta investigación dan respuesta a los cinco objetivos planteados, sirviéndose del método biográfico narrativo, destacando el buen vínculo, los resultados favorables en situaciones de pérdida, la necesidad de un tutor en resiliencia para los docentes, la capacidad de dar sentido a las fracturas, la posibilidad de cambiar la crisis en oportunidad y la habilidad para enfrentar positivamente las situaciones difíciles.

Este estudio brinda, a la presente investigación, la robustez de la metodología cualitativa de manera especial, utilizando la interpretación hermenéutica como recuperación desde el presente y el empeño del investigador por interpretar de manera congruente la realidad del relator, lo que le lleva a comprender la vida como un relato.

### **2.1.2. Antecedentes nacionales.**

Tacca, D. y Tacca, A (2019) en su investigación “Síndrome de burnout y resiliencia en profesores peruanos”, publicada en la Revista de Investigación Psicológica en La Paz, Bolivia; se

proponen como objetivo el conocer la relación entre el síndrome de burnout y la resiliencia en profesores peruanos. La investigación fue cuantitativa. El diseño fue no experimental, correlacional y transeccional, se buscó conocer la relación entre el síndrome de burnout y resiliencia; además, la información fue recolectada en un único momento (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). La muestra fue de ciento ochenta y tres (183) profesores del nivel secundaria, de nueve (9) escuelas públicas y privadas de Lima, Perú; con edades promedio de treinta y nueve (39) años ( $SD= 7.69$ ). La información se recolectó con el Inventario de burnout para docentes peruanos, el cual es una adaptación del Maslach Burnout Inventory (MBI), y con la Escala de resiliencia de Wagnild y Young, adaptada al contexto peruano.

Como resultados, con respecto a la variable resiliencia, se observa que 88% de los profesores presentan niveles medios y altos de resiliencia. Se obtuvo correlaciones inversas entre resiliencia y las dimensiones agotamiento emocional ( $r = -.53, p < .001$ ) y despersonalización ( $r = -.30, p < .001$ ), siendo la correlación entre resiliencia y agotamiento emocional de tamaño grande. Por otro lado, se presenta una correlación positiva y grande entre resiliencia y realización personal ( $r = .67, p < .001$ ). Los hombres muestran mayor agotamiento emocional y despersonalización, las mujeres presentan mayor resiliencia y realización personal. Además, la resiliencia es mayor en los profesores con más de cuarenta (40) años y en aquellos que tienen al menos un hijo.

No son muchos los estudios referidos a docentes universitarios en el campo de la resiliencia. Este no lo es, sin embargo, aporta al presente trabajo de investigación, la interdependencia entre categorías como burnout y resiliencia, particularmente, luego de un año de intensas actividades al servicio de los alumnos, buscando ser innovadores y creativos en el desarrollo de sus sesiones.

Velásquez Acosta, P. (2017) en su tesis “Medida de la Resiliencia en estudiantes universitarios de primer ciclo de la Escuela Profesional de Administración y Negocios Internacionales de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Alas Peruanas” Lima -Perú 2017”, tuvo como objetivo identificar y analizar los niveles de resiliencia que presentan estos jóvenes estudiantes universitarios, con una muestra de ciento treinta y nueve (139) estudiantes de ambos sexos, y cuyas edades se encuentran entre los dieciocho (18) y treinta y ocho (38) años. La metodología define un enfoque cuantitativo y diseño de tipo descriptivo no experimental transversal.

La autora menciona la importancia de medir el grado de resiliencia de los estudiantes del primer ciclo de estudio, para poder brindarles posteriormente herramientas que les permitan el desarrollo de esta capacidad, y así poder afrontar los nuevos retos de la vida universitaria. En su estudio se midió el grado de resiliencia de los estudiantes, dando como resultado que el 23.0% (32) de los alumnos evaluados, alcanzan un nivel alto. El 74.1% (103) de los alumnos logra un nivel promedio, mientras que solo el 2.9% (4) obtiene un nivel bajo, llegando a la conclusión que no existen niveles bajos de resiliencia en más de la mitad de los alumnos de primer ciclo de la Escuela de Administración y Negocios Internacionales de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Alas Peruanas.

Esta tesis es relevante para el presente trabajo de investigación, porque muestra la importancia de conocer los niveles de resiliencia en la educación universitaria, aunque se centra en los estudiantes y no en el foco de la presente investigación que son los docentes, aporta un robusto marco teórico sobre la resiliencia.

Segovia Quesada, S., Fuster Guillén, D. y Ocaña Fernández, Y. (2015); en la tesis de maestría en educación “Resiliencia docente en situaciones de enseñanza y aprendizaje en el Perú,

2015”, presentada en la Universidad San Ignacio de Loyola, Perú; busca analizar lo esencial de la praxis docente en contextos de enseñanza y aprendizaje en instituciones educativas rurales del Perú. El cuidado a la diversidad de culturas, situaciones y estudiantes es compleja, por eso urgen docentes resilientes, es decir, dotados de habilidades tales como autopercepción positiva, independencia, creatividad, autoconfianza y adaptación al cambio.

La muestra está conformada por cinco (05) maestros: tres (03) varones y dos (02) mujeres. La investigación es cualitativa, se empleó la fenomenología hermenéutica en el ámbito educativo por estar basada en la reflexión emergente. Se utilizó la técnica de la entrevista y, como instrumento, la anécdota.

El estudio concluye que la resiliencia se pone de manifiesto cuando el maestro se adapta a las adversidades que se le presentan, al poner a prueba las habilidades personales que le permiten transformar las oportunidades de mejora en fortalezas, y así sacarles ventaja. A pesar de que el presente trabajo no tiene como contexto el mismo nivel académico, pues se desarrolla en escuelas de educación primaria, se considera relevante para la investigación, porque brinda alcances importantes en cuanto a la metodología empleada.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1 Programa de capacitación en resiliencia.**

El término resiliencia aparece por primera vez en la Real Academia Española el año 2014 en su edición 23. Esta palabra nació en el ámbito de la física, definiéndola como aquella capacidad que posee un material, mecanismo o sistema para retornar a su estado primigenio una vez ha concluido el trastorno al que había sido expuesto. Más tarde pasó a la psicología entendiéndose como la facultad que caracteriza a los seres humanos de sortear con flexibilidad momentos

especialmente difíciles de la vida, sobreponiéndose a ellos de manera asertiva. Actualmente, Boris Cyrulnik es considerado el padre de la resiliencia ya que ha dedicado gran parte de su vida a analizar las fortalezas del ser humano frente al sufrimiento, y ha publicado numerosos libros sobre la resiliencia en los distintos ámbitos de vida, en las distintas edades y desde distintos puntos de vista.

Los seres humanos a lo largo de su existencia padecen y experimentan situaciones traumáticas que los afectan de distintas maneras, dependiendo probablemente de sus niveles de resiliencia, como bien lo menciona en su definición de resiliencia, Arrabal (2018), quien afirma:

La resiliencia es la capacidad de sobreponerse a situaciones difíciles y traumáticas sufridas en algún momento de nuestras vidas, como puede ser la muerte de un ser querido, un accidente, una enfermedad grave, una experiencia cercana a la muerte, la vivencia de una guerra, etc. Es la capacidad de transformar el dolor utilizándola como fuerza motivadora para salir fortalecidos del trauma vivido, adaptándose y superándose a sí mismo. (p.5)

Al iniciar el presente trabajo de investigación, la humanidad vive una situación crítica por la presencia de una pandemia ocasionada por el coronavirus (COVID-19), la cual está llevando a las poblaciones del mundo a aprender a adaptarse ante estas circunstancias presentes y las que vendrán. Es un momento crítico donde, desarrollar facultades resilientes, es una buena opción.

Vivir significa adaptarse y afrontar retos constantes. Es por ello que, en el día a día, es necesario aprender herramientas para no sólo sobrevivir en la vida, sino vivir bien. Como menciona Arrabal (2018), “Hay personas resilientes por naturaleza, pero también puede aprenderse” (p.13) es por ello que la presente investigación se fundamenta en el desarrollo de un programa para aprender a ser resilientes, donde se abordarán las categorías de la resiliencia de manera clara y práctica para que los docentes participantes puedan ejercitarse en competencias dirigidas a

aprender a ser más resilientes. El trabajo no es sencillo, requiere enfoque, compromiso y perseverancia; sin embargo, los beneficios a conseguir pueden representar un cambio radical de vida. Esto permitirá romper el círculo vicioso, pensamiento - sentimiento (anclado en experiencias pasadas), para permitir generar nuevas creencias o miradas que nos abran posibilidades a opciones diferentes. La doctora en neuropsiquiatría Santos (IER, 2018) afirma: A pesar de la fragilidad propia de nuestra condición humana, todos podemos ser resilientes y hallar la forma de continuar caminando no obstante las lesiones sufridas en el camino. Incluso el dolor más profundo, es superable, propiciándose un crecimiento después del evento traumático. Es así, que no se trata de volver al punto de partida, sino generar progreso con respecto al punto de inicio. En definitiva, se trata de lograr que aquello negativo que se ha experimentado deje en el ser humano resultados de progreso.

Etimológicamente, la palabra resiliencia deriva de resilio que en latín indica rebotar, aprovechar el empuje de la propia caída.

Pensar el trauma es radicalmente distinto de pensar en trauma. Pensar el trauma es hacer un trabajo intelectual y afectivo que ayuda a transformar la representación de la desgracias, con la finalidad de iniciar una nueva evolución (esto es la que define el proceso de resiliencia). (Cyrulnik, 2020, p.302)

Existen muchas herramientas para aprender a ser resilientes, lo importante es encontrar un equilibrio entre ellas para evitar exageraciones que pueden perjudicar esta capacidad. Frecuentemente, se cree que poseer resiliencia es un resultado por efecto de la naturaleza optimista, pero siempre que el optimismo no influya o distorsione el sentido de la realidad. Es peligroso caer en observar al mundo con lentes rosas, cuando en realidad se viven situaciones adversas. (Coutu, 2018)

El docente, en su proceso de crecimiento profesional, tiene en la reflexión sobre sí mismo, una práctica constante. Este ejercicio le brinda la oportunidad de conocerse tanto en lo personal como en lo profesional, incluyendo el ámbito de las emociones, que termina siendo el insumo fundamental al momento de aprender. El aspecto emocional, tanto del estudiante como del maestro, es a tal punto clave en su formación, que no puede ser dejado de lado: es ideal que se desarrolle en un entorno sin ataduras donde el ingenio pueda mostrarse con libertad en un clima donde impere la cooperación, el respeto y la cercanía.

La bibliografía existente sobre resiliencia no es abundante, porque es un tema relativamente nuevo y amplio, y no muchos se animan a identificar sus categorías; sin embargo, Braden (2014) afirma:

En un marco de la resiliencia personal, se consideran las características de la resiliencia al autoconocimiento, el sentido personal de la esperanza, las habilidades de saber sobrellevar el estrés de una manera saludable, las relaciones interpersonales fuertes, el sentido del propósito de vida y el saber modificar la calidad de nuestras emociones para enfrentar las situaciones de una manera sana. (p.68)

Esta lista de características será aplicada en el diseño del Programa de Capacitación de Resiliencia; porque, luego de revisar la bibliografía existente, consideramos que las características mencionadas por Braden (2014), tienen un alcance que engloba muchos de los conceptos mencionado por Viktor F. Frankl, considerado precursor de la resiliencia, y Boris Cyrulnik, considerado uno de los padres de la resiliencia. Al revisar la literatura, todos los referentes de la resiliencia mencionan estas características expuestas con distintos nombres, pero bajo el mismo concepto.

Una razón más, es que Braden, con las características mencionadas, propone una transformación y, como menciona Dispenza (2018), Los pensamientos estimulan en el cerebro múltiples reacciones bioquímicas que facilitan las señales químicas, y a su vez produce al cuerpo experimentar diferentes sentimientos que gestiona el pensamiento. Hoy en día se acepta que se llega al mundo como una suerte de casete en blanco, y que el entorno va introduciendo creencias, paradigmas, miradas del mundo, lo cual ocurre en los primeros años de vida. Conforme se crece, se actúa en el mundo de acuerdo a esos patrones insertados, los cuales se van reforzando por repetición. Llegando a la vida adulta es posible evaluar si esos patrones sirven o no para la vida presente. En definitiva, el cambio es una decisión individual.

Los representantes de la resiliencia mencionan que esta no sólo se aprende con experiencias propias, sino que también se aprende con los relatos de las experiencias de los demás, concluyendo que el compartir espacios para desarrollar resiliencia es muy importante, coincidiendo con lo que menciona Arrabal (2018), “La resiliencia es alimentada cuando alimentamos nuestra vida social y familiar. Cuando interactuamos y nos apoyamos en otras personas nos sentimos más fuertes y respaldados” (p.8); por este motivo es tan importante la ejecución de programas en resiliencia para docentes porque desarrollará espacios que fomenten resiliencia y cómo lo mencionan los estudios recientes esto crea la oportunidad de un efecto multiplicador en sus estudiantes.

La resiliencia es considerada un proceso dinámico donde los factores externos como son el entorno, la sociedad y la cultura, influyen en sus creencias y forma de actuar, interactúan con los factores o recursos personales para así permitir a la persona no solo adaptarse a pesar de la adversidad sino también desarrollarse; la resiliencia es un proceso personal que se verá favorecido por entornos que estimulen su aprendizaje no solo desde experiencias traumáticas sino también



desde el ejemplo, los aprendizajes compartidos, retos asumidos y programas educativos que favorezcan el aprendizaje de perfiles resilientes.

El ambiente en el que se desenvuelven los docentes reúne las características propias del entorno en el que se desarrolla la resiliencia. La incertidumbre, la resolución de conflictos, el cambio constante, la búsqueda permanente de la calidad educativa en las instituciones, la presión constante de los resultados de los estudiantes y las evaluaciones externas, hacen que el docente esté siempre abierto al cambio y a lo inesperado, retándose cada día a dar lo mejor, siendo estos, factores que desarrollan la resiliencia, tal y como lo señalan Day y Gu 2015 "la capacidad de volverse resilientes llega al tiempo que aprenden a convertirse en expertos en resolución de conflictos, cuando desarrollan un fuerte sentido de lo que hacen y cuando se sienten socialmente competentes". Enseñar demanda del docente resiliencia diaria y una vinculación directa y constante con su vocación. La resiliencia necesaria para cada día se va perdiendo precisamente cuando el docente pierde su propia identidad vocacional.

El programa de capacitación en resiliencia propuesto, busca contribuir en el aprendizaje de la resiliencia partiendo de fortalecer las características de una persona resiliente propuesta por Braden, las cuales son presentadas a continuación como categorías del programa de capacitación en resiliencia para docentes.

#### ***2.2.1.1. Autoconocimiento.***

Al momento de pretender estudiar la conducta humana, el autoconocimiento es, de manera especial, un aspecto clave en la elaboración científica sobre este tema, intentando comprender estas experiencias en ámbitos como la educación. Esta manera de interpretar, lleva a asumir este proceso como una elaboración activa en la que la práctica sobre el conocimiento del entorno no se puede separar del conocimiento que se ha elaborado sobre sí mismo.

Braden indica, que por casi tres siglos el mundo ha dicho que las personas están separadas entre sí, y que la ley de la tierra está basada en competencia y lucha. Desde jóvenes se ha escuchado estas ideas que han ido ebullendo. Usualmente esta creencia subconsciente permanece en el centro de las más difíciles relaciones, como aquellas que se cree, invitan a luchar para ser exitosos. Es aquí donde los nuevos descubrimientos que ayudan a responder la pregunta ¿quién soy yo?, también nos da razones para cambiar los pensamientos y las creencias.

Kristin Neff señala, como escribe Tara Brach, autora de *Radical Acceptance: A diario se está sometido a diversos juicios y de estos ninguno es tan importante como el que se cree que lo define*. La imagen que se va formando del propio individuo, se construye desde el momento que se tiene consciencia a través de la interacción con la familia, entorno cercano y vínculo con los padres. A partir de estas relaciones se desarrolla la percepción de sí mismo como una realidad diferente a los demás.

Sin embargo, se ha de aceptar que los seres humanos tienen un potencial increíble para hacer cosas maravillosas, a través de la propia luz, y, al mismo tiempo, se tiene gran capacidad de destrucción cuando las sombras se presentan.

Reconocer ambos espacios tiene que ver con conocerse y, finalmente, este es el primer paso de cualquier propósito de enmienda. Después de todo, nadie mejora lo que no conoce. Además, esto brinda la posibilidad de mirar de manera más compasiva al mundo entendiendo que todos tienen fortalezas y también debilidades: son patrones que se comparten como humanidad.

### ***2.2.1.2. Sentido Personal de esperanza.***

En el capítulo uno de *El crítico interno y la auto aceptación* (2016), Tara Brach escribió, “Podríamos experimentar sentimientos de vergüenza, miedo o desesperanza. Cualquiera que sea la experiencia, el primer paso y el más importante es aprender a hacer una pausa cuando estamos

pillados en nuestro sufrimiento”. Esto tiene relación también con lo dicho por el famoso psiquiatra y superviviente del holocausto Viktor Frankl “Entre la causa y el efecto, hay un momento. Es justo en ese momento en el cual se debe elegir la mejor respuesta. Esa respuesta es la mejor evidencia de crecimiento y libertad. Cuando hacemos una pausa, podemos responder a la prisión de nuestras creencias y sentimientos de una manera sanadora”. Una pregunta válida es ¿Desde dónde surge la respuesta, desde la esperanza o desde la falta de la misma?

Braden (2014) señala que cuando se escuchan historias que tocan el corazón y que inspiran, de personas que han sobrevivido a situaciones insostenibles, dos de las primeras preguntas que normalmente les dirigen son: ¿Cómo lo hicieron? ¿Qué impidió que renunciaran? (p.60). Esto nos ocurre, por ejemplo, con gente que logró sobrevivir al holocausto, como es el caso de Boris Cyrulnik que a pesar de haber vivido una infancia dura, que lo forzó a vivir huyendo y tratando de sobrevivir, logró superar estas adversidades enfocándose en cumplir sus sueños de ser psiquiatra para luego estudiar profundamente cómo los seres humanos pueden adquirir resiliencia y vivir bien sin dejar que el pasado los condene a una vida desdichada.

La esperanza permite que cuando se tiene un problema se enfrente en un espacio de posibilidades. Tener esperanza significa que se tiene la capacidad de diseñar un mejor futuro.

Sentir que uno no tiene mérito va de la mano con sentirse apartado de los demás, apartado de la vida. Si somos imperfectos, ¿Cómo podremos sentirnos integrados? Parece un círculo vicioso: cuanto más inútiles nos sentimos, más apartados y vulnerables nos sentimos. (Neff, 2012, pos.967).

Y nunca debemos perder la esperanza. Porque a mayor esperanza, mayor resistencia. Una visión optimista de las cosas nos permite esperar que ocurran cosas buenas. Debemos tratar

de visualizar lo que queremos en lugar de preocuparnos por lo que nos da miedo. (Santos, 2013, p.149)

David, D (2018) menciona:

El solo hecho de pronunciar la palabra soltar, es suficiente para experimentar una sensación de esperanza y alivio. Pero esta misma palabra puede suscitar ansiedad frente a la posibilidad de que vamos a quedarnos sin nada podemos tener la sensación de que nos hemos resignado a una situación desesperada – La verdad sin embargo, es que cuando soltamos eso, nos quedamos con todo lo demás. (p.255)

Soltar paradigmas limitantes es una habilidad a desarrollar en el Programa de Capacitación en Resiliencia, tomando esto como un recurso para fortalecer el sentido personal de esperanza y desarrollo.

### ***2.2.1.3. Habilidad de saber sobrellevar el estrés de una manera saludable.***

Existen diversas formas poco saludables de lidiar con el estrés, por ejemplo: comer en exceso, no tener una dieta saludable, fumar, no visitar al médico cuando existen factores de riesgo, beber alcohol, consumir sustancias tóxicas, dormir demasiado o poco y en horarios distorsionados. Estas actividades pueden ayudar a sentir, momentáneamente, mejora en un inicio, pero a la larga desencadenará diversos daños o enfermedades. Se debe actuar y encontrar otras formas saludables que permitan reducir el estrés, por ejemplo las que menciona el “Padre de la resiliencia” Boris Cyrulnik (2017) “El estrés forma parte de la vida a condición de que se pueda regular la emoción. Si estamos bien rodeados afectivamente, verbalmente y culturalmente tenemos estrés, miedo, pero salimos adelante”. (p.131) En otras palabras, hay muchas formas de convivir con el estrés sin dejar que este afecte la salud física y emocional.

Otros autores hacen referencia al estrés y las maneras en que este no afecte tanto, como bien lo menciona Pescador (2016) “El estrés no se puede evitar, pero sí se puede gestionar. El ejercicio intenso, la meditación, la compañía de otras personas y medir tus progresos te dan sensación de control, y te ayudarán a recuperarte cada vez que sufras estrés”. (p.75)

Desde finales de los 70 hasta inicios de los 90, Braden, G. estuvo involucrado en una serie de entornos científicos y técnicos, en tres distintos periodos de crisis vinculados con la crisis energética, la de las armas atómicas de la Guerra Fría y la de compatibilidad de data entre plataformas de cómputo. En su libro Resiliencia desde el corazón, (2014) él señala:

Claramente, más allá del desarrollo del servicio que tuvieran que entregar, el reto más grande que cada uno enfrentaba en sus carreras, en el día a día, era el estrés. Si podemos aceptar que nuestro sentido de estar abrumados, por cualquier cosa en la vida es un indicador de algo que necesita nuestra atención, la experiencia en sí misma es vista como positiva y nos lleva a una salida saludable. (pp. 62-63)

Según la Clínica Mayo, referido en su página web, existen modos sanos de lidiar con el estrés, y estos son: si se tiene problemas de sueño, se puede quitar el televisor o la computadora de la habitación, pedir apoyo a un familiar o amigo, practicar la respiración profunda, practicar tai chi, yoga, meditación, o pasar tiempo en la naturaleza. También se puede optar por reservar tiempo para uno mismo, disfrutar de un masaje, bailar, escuchar música, mirar una comedia, asegurar una dieta saludable, dormir lo suficiente.

El estrés no va a desaparecer de la vida, por ello el saber gestionarlo es la base para poder sobrellevarlo saludablemente.

#### ***2.2.1.4. Relaciones interpersonales fuertes.***

Braden (2014) señala, se dice que todos necesitamos un amigo; sea o no que lo llamemos amistad, la ciencia nos muestra, más allá de toda duda que, necesitamos conexiones humanas en nuestras vidas y que tenerlas es realmente bueno para nosotros.

Las relaciones interpersonales fuertes van más allá de las relaciones de pareja, abarcan todo tipo de relación que se establece con los demás. Ya sea en el rol de empleados, padres, hijos o de amigos, es indispensable establecer relaciones de armonía con las personas que nos rodean, basándonos en la confianza, tolerancia y respeto. Así mismo, el tener presente que la primera interacción que las personas tienen para formar estas relaciones interpersonales fuertes es la familia, pues se cultivan dentro de ella y luego se replican.

Fortalecer las habilidades sociales y tener presente que es en las interacciones humanas, donde se tienen distintos puntos de vista, no necesariamente uno debe ganar y el otro perder, sino que se puede construir aprendizaje desde distintos enfoques y así beneficiarse de las diferencias en vez de enfrentarse por ellas.

#### ***2.2.1.5. Sentido de Propósito de vida.***

Según Braden (2014), uno de los factores que más contribuye a la resiliencia, y posiblemente es del que menos se habla, es el propósito personal que le damos a nuestra existencia. (p.67). Además agrega, es sólo cuando nos sentimos parte de algo más grande que nosotros mismos y que podemos identificar dónde encajamos y cómo contribuimos, que nuestra existencia en el mundo y en la vida cobran sentido. (p.68)

El neurólogo, psiquiatra, filósofo, escritor, fundador de la logoterapia y considerado el precursor de la resiliencia, Víctor Frankl (1991), menciona:

El significado de la vida, difiere de un hombre a otro, de un momento a otro, de modo que resulta completamente imposible definir el significado de la vida en términos generales. Nunca se podrá dar respuesta a las preguntas relativas al sentido de la vida con argumentos específicos. "Vida" no significa algo vago, sino algo muy real y concreto, que configura el destino de cada hombre, distinto y único en cada caso. (p.46)

A diario la vida atareada del hombre contemporáneo; transita aceleradamente, ocasionando que la mayoría de las personas no se tome un tiempo para la reflexión. Sólo sigue su vida sin entender el propósito o sentido, Cyrulnik (2020) afirma:

El hecho de limitarnos a “seguir la corriente” hace que nuestros trabajos y nuestras vidas se vean desprovistos de sentido y que nuestras relaciones personales y profesionales parezcan frágiles e inciertas, lo que casi garantiza que seamos incapaces de vivir con intención. Todo esto significa que tal vez no podremos lograr objetivos que realmente nos gustaría alcanzar. (p.272)

Arrabal (2018) menciona que, Una persona comienza su trabajo de trascendencia cuando decide cambiar la pregunta: “¿Por qué me ha pasado esto a mí?” a “¿Para qué me ha pasado esto a mí?” o “¿Qué puedo extraer en positivo de esto que me ha pasado?”. Cuando la persona comienza a buscar un sentido a lo que le ha ocurrido es cuando está comenzando a tomar conciencia de que puede tener un propósito y, por lo tanto, una salida a un nivel mental y emocional más fortalecido que el anterior. (p.11)

***2.2.1.6. Saber modificar la calidad de nuestras emociones para enfrentar las situaciones de una manera sana.***

Braden, G (2014), señala que este sexto elemento usualmente no es incluido en estudios formales. De manera interesante, sin embargo, es el único elemento que hallamos en el corazón de las más respetadas y antiguas tradiciones de sabiduría.

Agrega que, el sexto factor de resiliencia personal es el cambio que podemos crear en nuestras emociones para preparar nuestros cuerpos para los extremos de la vida de una manera saludable. Este espacio de la resiliencia reside en el corazón. (p.69)

Braden (2014) señala: “El Instituto Heart Math (IHM) ha evidenciado más allá de toda duda que hay dos factores directamente relacionados a la resiliencia personal en tiempos extremos:

- Nuestras emociones pueden ser reguladas para crear coherencia en nuestro cuerpo.
- Podemos usar pasos simples para implementar este hecho en nuestras vidas.

IHM ha desarrollado un sistema simple conocido como Actitud de Respirar, siguiendo tres simples pasos:

1. Descubre una emoción o una actitud indeseable y que desees modificar. Puede ser ansiedad, tristeza, desesperación, depresión, auto-juicio, culpa, rabia y cualquier circunstancia que sea penosa.

2. Identifica y respira una actitud de reemplazo: selecciona una actitud positiva y respira el sentimiento de esa nueva actitud de una manera lenta y casual a través del área de tu corazón. Haz esto por un rato para anclar el nuevo sentimiento.



<b>EJEMPLOS DE ACTITUDES Y SENTIMIENTOS NO DESEABLES</b>	<b>EJEMPLOS DE ACTITUDES Y SENTIMIENTOS DE REEMPLAZO</b>
Estrés	Respira neutralmente para relajarte y revitalizarte.
Ansiedad	Respira calmada y balanceadamente.
Abrumado	Respira con facilidad y paz.
Tristeza o depresión	Respira aprecio y no juicio.
Culpa	Respira compasión y no juicio.

3. Conforme respiras la actitud de reemplazo, repítete a ti mismo sacar el drama del sentimiento o la actitud negativa. Repítete retirar el significado. Hazlo una y otra vez conforme usas esa respiración, hasta que sientas un cambio. Te puede tomar unos minutos, pero vale la pena practicarlo.

Conforme mantengas la práctica, empezarás a crear nuevos caminos neuronales, viejas actitudes que te gatillaban y resistencias empezarán a liberarse. (pp.76 - 77)

Santos (2013) afirma que:

Los que son resilientes tienen una personalidad madura y estable, que es la aspiración básica de todo ser humano. Para llegar a tenerla, es necesario lograr el equilibrio entre los tres aspectos que configuran el motor del desarrollo personal: la inteligencia, los sentimientos y la voluntad. Los tres deben crecer armónicamente, porque si uno de ellos asume el mando a expensas de restar protagonismo a los otros dos, se produce una inclinación que afecta a la salud mental. (p.21)

Cuando los retos se perciben como inalcanzables o poco probables de alcanzar, se cae en la negatividad ocasionando muchas veces una actitud de miedo que suele paralizar a los seres humanos, manteniéndolos en un constante estado de frustración y desánimo, que debe de superar para poder continuar.

El reconocido neuropsiquiatra experto en resiliencia, Boris Cyrulnik afirma. “El ser humano puede moldear el medio que a su vez lo moldea: esta es su principal libertad” (p.32). La neurociencia día a día va comprobando que las capacidades del cerebro humano son maravillosas y permiten transformar la realidad para favorecer su desarrollo.

A veces es difícil reconocer un pensamiento negativo que se ha infiltrado en tu mente. Y a veces es difícil volver a centrarse en lo positivo, pero cambiar tu conversación interna negativa en mensajes positivos, es esencial para tu bienestar y es igualmente importante para evitar aventurarse por un camino innecesariamente doloroso. (Powell, 2019, p.144). Esta cita invita a la reflexión sobre la importancia de centrarse en un presente real, sin la interferencia de interpretaciones propias, lo cual probablemente puede llevar al sufrimiento. La vida es un constante aprendizaje, que permite la oportunidad de reinventarse y volver a empezar, así como Santos (2013) afirma:

El ser humano tiene la posibilidad de auto-diseñarse y ser lo que se propone ser. Contamos con un potencial gratuito y de alta gama, y para pasar de la potencia al acto, del dicho al hecho, debemos de realizar un entrenamiento continuo. Pero este requiere libertad y esfuerzo, y sólo así pasaremos del deseo a la acción y de la acción a la repetición hasta que se convierta en hábito. (p.15)

Por lo antes mencionado, es indudable la necesidad de entrenarse en el desarrollo de herramientas para fortalecer y empoderar el ser, aprendiendo a valorar y disfrutar cada momento

de la vida, sin añadir más sufrimiento del necesario. Practicando la autocompasión con la firme convicción de que se hizo lo mejor que se pudo en el momento en el que ocurrió el suceso.

Existen muchas formas de modificar la calidad de las emociones, lo más importante es conocer múltiples herramientas, y así encontrar la más adecuada para la persona y para la situación, con el fin de seguir fortaleciendo la resiliencia y la calidad de vida.

## CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

### 3.1. Enfoque, alcance y diseño

El presente trabajo de investigación, desarrolla el enfoque cualitativo, debido a que busca conocer las experiencias y percepciones experimentadas por los participantes luego del dictado del Programa de Capacitación en Resiliencia para los docentes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de la ciudad de Cusco, en el 2020-II. Las características del enfoque o aproximación cualitativa, se basa en métodos de recolección de datos no estandarizados ni predeterminados completamente. Tal recolección consiste en obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes (sus emociones, prioridades, experiencias, significados y otros aspectos más bien subjetivos) (Hernández, Fernández, C. y Baptista, P., 2014).

El alcance es explicativo, va más allá de la descripción de conceptos, fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos; es decir, está dirigido a responder por las causas de los eventos y fenómenos físicos o sociales (Hernández et al., 2014). El presente trabajo de investigación se basa en detallar cómo se puede introducir un cambio favorable en la vida de los docentes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de la ciudad de Cusco, en el 2020-II; a través del programa de capacitación en resiliencia diseñado con base en las características (categorías) que menciona Braden (2014).

El diseño es investigación-acción porque está dirigido no sólo a saber cuál es el estado actual de la resiliencia en los docentes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de la ciudad de Cusco, en el 2020-II, sino también propone un programa de capacitación que busca una transformación en ellos, para luego recabar información sobre su efectividad. La investigación-acción pretende esencialmente, propiciar el cambio social, transformar la realidad

(social, educativa, económica, administrativa, etc.) y que las personas tomen conciencia de su papel en ese proceso de transformación (Hernández et al., 2014).

### 3.2. Matrices de alineamiento

#### 3.2.1. Matriz de consistencia.

Preguntas	Objetivos	Variable	Categorías	Metodología
<p><b>GENERAL</b></p> <p>¿Cómo validar la efectividad del Programa de Capacitación en Resiliencia en los docentes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de la ciudad de Cusco, en el 2020-II?</p> <p><b>ESPECÍFICAS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cuál es la percepción actual de resiliencia en los docentes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de la ciudad de Cusco, en el 2020-II?</li> <li>2. ¿Qué aspectos se han de tener en cuenta para la elaboración del Programa de Capacitación en Resiliencia en los docentes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de la ciudad de Cusco, en el 2020-II?</li> </ol>	<p><b>GENERAL</b></p> <p>Validar la efectividad del Programa de Capacitación en Resiliencia en los docentes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de la ciudad de Cusco, en el 2020-II.</p> <p><b>ESPECÍFICOS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verificar la percepción actual de resiliencia en los docentes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de la ciudad de Cusco, en el 2020-II.</li> <li>2. Elaborar el Programa de Capacitación en Resiliencia para los docentes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de la ciudad de Cusco, en el 2020-II.</li> </ol>	<p>Programa de Capacitación en Resiliencia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoconocimiento</li> <li>• Sentido personal de esperanza.</li> <li>• Habilidad de saber sobrellevar el estrés de una manera saludable.</li> <li>• Relaciones interpersonales fuertes</li> <li>• Sentido de Propósito de vida</li> <li>• Saber modificar la calidad de nuestras emociones para enfrentar las situaciones de una manera sana.</li> </ul>	<p><b>Enfoque:</b> Cualitativo</p> <p><b>Alcance:</b> Explicativo</p> <p><b>Diseño:</b> Investigación acción.</p> <p><b>Población y muestra:</b> 19 docentes.</p> <p><b>Técnicas:</b> <i>Focus group</i> y observación.</p> <p><b>Instrumentos:</b> Guía de preguntas para el <i>focus group</i> y guía de observación.</p>

## 3.2.2. Matriz operacional de la variable Programa de capacitación en resiliencia.

Definición conceptual	Definición operacional	Categorías	Indicador	Ítem del grupo focal inicial/final.	Ítem de la del grupo focal durante el proceso.	Ítem de la guía de observación
El Programa de Capacitación en Resiliencia se basa en lo que menciona Arrabal (2018) "Hay personas resilientes por naturaleza, pero también puede aprenderse" (p.13) Entiendo que la resiliencia es la capacidad de sobreponerse a situaciones difíciles y traumáticas sufridas en algún momento de nuestras vidas, como puede ser la muerte de un ser querido, un accidente, una enfermedad grave, una experiencia cercana a la muerte, la vivencia de una guerra, etc. Es la capacidad de transformar el dolor utilizándolo como fuerza motivadora para salir fortalecidos del trauma vivido, adaptándose y superándose a sí mismo. (Arrabal, 2018, p.6) Es decir la "resiliencia es la capacidad para superar las dificultades y los reveses de la vida, sin quedarse atrapado en el sufrimiento y el dolor, y salir fuerte y airoso de esa vivencia" (Santos, 2013, p.4)	Autoconocimiento o, sentido personal de la esperanza, habilidades de saber sobrellevar el estrés de una manera saludable, relaciones fuertes, sentido del propósito de vida, saber modificar la calidad de nuestras emociones para enfrentar las situaciones de una manera sana; que se evaluarán <i>focus group</i> y guía de observación.	Autoconocimiento	El docente es capaz de reconocer sus cualidades, características personales, fortalezas y oportunidades de mejora.	¿Qué entiende usted por autoconocimiento, cómo lo evidencia? ¿Considera usted que el autoconocimiento los hace más resilientes? ¿Cómo?	¿Considera usted que el autoconocimiento fortalece su resiliencia? ¿Cómo? Dé ejemplos de cómo lo aplica en su vida personal o en qué situaciones le gustaría aplicarlas.	El docente explica en sus palabras lo que es el autoconocimiento y comparte sus experiencias sobre el conocer sus fortalezas y oportunidades de mejora.
		Sentido personal de esperanza.	El docente se aproxima a las dificultades con una mentalidad orientada a la felicidad.	¿Cómo manifiesta usted su sentido personal de esperanza? ¿Lo hace más resilientes?	¿Considera usted que el sentido personal de esperanza fortalece su resiliencia? ¿Cómo? Dé ejemplos de cómo lo aplica en su vida personal o en qué situaciones le gustaría aplicarlas.	El docente realiza la actividad sobre la línea de la vida y explica cómo influye en su vida tener esperanza.
		Habilidad de saber sobrellevar el estrés de una manera saludable.	El docente identifica factores de riesgo que lo predisponen al estrés.	¿Qué circunstancias de su vida identifica usted como generadoras de estrés?	¿Qué circunstancias o situaciones de su vida considera usted como generadoras de estrés?	El docente explica los riesgos de la falta de sueño, de una alimentación no sana y la falta de ejercicio.
			El docente identifica sus recursos para sobrellevar el estrés de una manera saludable.	¿Cómo usted maneja estas circunstancias?	¿Identifica alguna práctica o ritual que podría incluir en su vida, para contribuir a sobrellevar el estrés?	El docente participa activamente al realizar las actividades propuestas para sobrellevar el estrés de una manera saludable.
		Relaciones interpersonales fuertes.	El docente tiene relaciones que lo nutren y lo hacen sentir parte de.	¿Cuándo experimenta situaciones difíciles, suele buscar compañía y apoyo de otros? ¿Cómo le ayuda esto a sobrellevar esas situaciones?  Explique ¿qué prioridad le otorga usted en su vida a las relaciones interpersonales con familiares, amigos o seres queridos? ¿cómo lo nutren esas relaciones? ¿Se identifica con el grupo humano del que forma parte?		El docente participa de forma colaborativa con sus compañeros de grupo y muestra una actitud empática.
		Sentido de Propósito de vida	El docente siente que sus acciones a nivel personal y profesional contribuyen a algo superior	¿Identifican su propósito de vida? ¿Se animarían a compartirlo? ¿Tenerlo los hace más resilientes?		El docente comparte su satisfacción cuando sabe que su trabajo contribuye a algo más grande.
		Saber modificar la calidad de nuestras emociones para enfrentar las situaciones de una manera sana.	El docente es capaz de auto-regularse emocionalmente.	¿Es posible modificar la calidad de nuestras emociones para enfrentar las situaciones de una manera sana? ¿Cómo lo hacen?		El docente comparte ejercicios de auto-regulación por ejemplo la respiración.
			El docente hace uso de algún tipo de práctica contemplativa: respiración, yoga, meditación, contacto con la naturaleza.			El docente comparte su experiencia con prácticas contemplativas: por ejemplo una meditación.

### **3.3. Población y muestra**

La población está compuesta por los docentes de un Instituto Superior Pedagógico Público, ubicado en el Cusco. Se trata de profesores universitarios formadores de maestros. La muestra está formada por la totalidad de los docentes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público ubicado en el Cusco; conformada por diecinueve (19) docentes. Es una muestra no probabilística, ya que los profesores que la componen fueron elegidos intencionalmente (docentes formadores de docentes), lo cual enriquece la investigación en el sentido que se hace escalable el esfuerzo de formación en resiliencia. En las muestras no probabilísticas, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o los propósitos del investigador (Hernández et al., 2014).

### **3.4. Técnicas e instrumentos**

Las técnicas elegidas para la recopilación de datos del presente trabajo de investigación cualitativa, son la observación y el grupo focal, esto con el propósito de recopilar las perspectivas de los docentes sobre la resiliencia y sus categorías, antes y después del dictado del programa de capacitación en resiliencia. Como bien se afirma, el enfoque cualitativo puede concebirse como un conjunto de prácticas interpretativas que hacen al mundo “visible”, lo transforman y convierten en una serie de representaciones en forma de observaciones, anotaciones, grabaciones y documentos (Hernández et al., 2014).



La crisis mundial provocada por el COVID-19 está afectando a la ejecución de los focus groups presenciales; por lo cual, en el presente trabajo de investigación, será utilizada la plataforma Zoom, ya que es fácil de usar tanto por quien modera como por quienes asisten como invitados. Tiene funciones que facilitan el ejercicio de la moderación (opción de silenciar, chat, reacciones, etc.), permite exhibir estímulos y ofrece la posibilidad de interactuar, a través de audio y video, con todos los participantes, en una misma pantalla. Además, es una plataforma gratuita y accesible para los participantes.

Técnicas	Instrumentos
Observación	Guía de Observación
Focus Group	Guía de Focus Group (semiestructurada)

La observación como técnica será utilizada teniendo en cuenta que representa una forma sistemática y lógica del registro visual y verificable del fenómeno a conocer. Ello permitirá observar, detallar, reconocer, analizar, examinar y demostrar, desde una mirada científica, lo verificable y confiable desde un punto variante de participante o no, estructurada o no. En este sentido se fundamenta la obligación de que el observador tenga competencias, habilidades y destrezas sobre el procesamiento de información de calidad. (Campos y Lule, 2012). Además, se reconoce que la observación cualitativa no es mera contemplación (“sentarse a ver el mundo y tomar notas”); sino, implica adentrarnos profundamente en situaciones sociales manteniendo un papel activo, así como una reflexión permanente. Estar atento a los detalles, sucesos, eventos e interacciones (Hernández et al., 2014).

### **3.4.1 La guía de observación como instrumento.**

La guía de observación es un instrumento útil, que se organiza como un registro de indicadores, que serán redactados con la finalidad de orientar y guiar el proceso de lo que es relevante, para luego observarlo en el presente trabajo de investigación.

### **3.4.2 El Focus Group como técnica.**

La utilización del grupo focal como técnica es significativo porque permite conocer los conceptos, las experiencias, emociones y creencias de los docentes participantes con respecto a la resiliencia y sus categorías. Permite, además, explorar en profundidad sus opiniones, percepciones o experiencias e identificar sus reacciones espontáneas.

### **3.4.3 El Focus Group como instrumento.**

Para el uso de la guía de *Focus Group* como instrumento se deben tener presente varias consideraciones. Algunas de ellas mencionadas por (Beck et al., 2004), como por ejemplo, las preguntas deben ser abiertas y fáciles de entender para los participantes. Así mismo, se incluirán otras herramientas en el grupo focal para facilitar la dinámica. Otra alternativa para complementar la discusión en los grupos de enfoque son los ejercicios escritos. Por ejemplo, se puede diseñar una serie de preguntas que los participantes respondan por escrito, de manera individual, antes de discutir el tema de forma grupal, lo cual ayuda al investigador a conocer la respuesta personal y a que los participantes reflexionen más detenidamente su respuesta, si esto fuese, por supuesto, lo que se busca (Hernández et al., 2014).

### **3.4.4 Observación y guía de observación.**

La observación es una de las técnicas más utilizadas en la investigación, pero al mismo tiempo es una de las más complejas (Hernández et al., 2014). Afirman que en la investigación cualitativa se necesita estar entrenados para observar, y que esto es diferente de ver (lo cual se hace

cotidianamente). Es una cuestión de grado. La “observación investigativa” no se limita al sentido de la vista, sino a todos los sentidos.

La guía de observación permite evidenciar y registrar datos claves en forma sistemática y organizada, y puede o no tener un formato, como refieren algunos autores. Su utilidad radica en proponer una verificación limpia y objetiva de los sucesos, reúne datos de acuerdo con las necesidades específicas.

En el presente estudio será aplicada una lista de comportamientos observables que ayudará a identificar rasgos de los participantes en cuanto a sus interacciones durante el desarrollo de los módulos del Programa de Capacitación en Resiliencia.

#### **3.4.5 Focus Group y guía de Focus Group semiestructurada).**

Es significativo para la investigación emplear la técnica de "*Focus Group*", porque permitirá conocer los conceptos, las experiencias, emociones y creencias de los docentes participantes con respecto a la resiliencia y sus categorías. Permitirá, además, explorar en profundidad sus opiniones, percepciones o experiencias e identificar sus reacciones espontáneas. El número de participantes por *focus group* será compuesto por diecinueve (19) personas.

Para realizar la guía del grupo de enfoque se deben tener varias consideraciones, algunas de ellas las mencionan Beck et al. (2004), como: las preguntas deben ser abiertas y fáciles de entender para los participantes. Así mismo, es posible incluir otras herramientas en el grupo focal para facilitar la dinámica. En este caso, consiste en una relación de preguntas alineadas con los objetivos de programa; sin embargo, existe la disposición a ser flexibles y abrir espacios de conversación para profundizar, si surge la necesidad.

### 3.5. Aplicación de instrumentos

Para la aplicación del *Focus Group* a los docentes, se ejecutaron las siguientes actividades:

- Se solicitó el permiso correspondiente para la aplicación de los instrumentos diseñados, al coordinador de un Instituto Superior Pedagógico Público de la Ciudad de Cusco.

- Se recibió la autorización firmada con el consentimiento para el *Focus Group*, por el coordinador de un Instituto Superior Pedagógico Público en la Ciudad de Cusco.

- Se envió una invitación a cada docente, vía correo electrónico, para que participe del *Focus Group* en la plataforma Zoom.

- Los docentes confirmaron su participación respondiendo al correo electrónico.

- El *Focus Group* inicial se realizó el 10 de agosto del 2020 de manera virtual en la plataforma Zoom. Los facilitadores siguieron el siguiente protocolo:

- Saludo cordial a los docentes.

- Solicitud verbal de su consentimiento para la realización del *Focus Group*.

- Informe del propósito del Programa de Capacitación, la modalidad y propiedad del *Focus Group*, detallando que todas las respuestas son apropiadas y valiosas, por lo que es significativa su participación.

- Desarrollo del *Focus Group*, ejecutando la guía de preguntas elaboradas.

- Grabación de la sesión con previo consentimiento de los participantes.

- Agradecimiento a los docentes por su participación.

Con la información recopilada en este primer *Focus Group* se realizó la retroalimentación para la aplicación del Programa de Capacitación. De la misma forma se procedió para el siguiente *Focus Group*, que fue estimado para mitad del proceso de dictado y para la Guía de Observación, esto como parte del diseño de investigación-acción, utilizado en la presente investigación.

Los siguientes *Focus Group*, a mitad y final del proceso, siguieron las mismas pautas.

- La Guía de Observación se aplicó de la misma manera.
- Luego del diseño de la Guía de Observación y de la aplicación en el primer *focus group* se realizaron las modificaciones requeridas.
- La guía de observación se usó durante el dictado de cada Unidad del Programa de Capacitación en Resiliencia.

Al final de la aplicación del *focus group* se revisó y analizó la información recopilada, a través de las transcripciones, para lo cual se recurrió a la interpretación hermenéutica. Moreno (2002) explica que cuando la historia de vida es utilizada para la producción de conocimiento, no puede desligarse una aproximación hermenéutica de la realidad. La hermenéutica, entonces, es como la práctica de comprensión, interpretación y aplicación.

La idea es poder comprender, qué hay detrás de las palabras que los docentes expresan y cuáles son los sentimientos o pensamientos subyacentes detrás de los relatos emitidos. Esta recopilación permitirá identificar oportunidades de mejora y retroalimentar aquello que siga en el proceso de ejecución del programa.

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y ANÁLISIS

### 4.1. Resultados y análisis de la variable Programa de Capacitación en Resiliencia

A continuación se presentan los resultados de la variable teniendo como criterio organizador sus seis categorías: autoconocimiento, sentido personal de esperanza, habilidad de saber sobrellevar el estrés de una manera saludable, relaciones interpersonales fuertes, sentido de propósito de vida y saber modificar la calidad de nuestras emociones para enfrentar las situaciones de una manera sana. Estas categorías fueron obtenidas en tres momentos:

- 1er momento: *Focus group* inicial y observaciones del *focus group*, antes del inicio del Programa de Capacitación en Resiliencia.
- 2do momento: *Focus group* intermedio, observaciones del *focus groups* y módulos I, II y III.
- 3er momento: *Focus group* final y observaciones del módulo IV, V y VI.

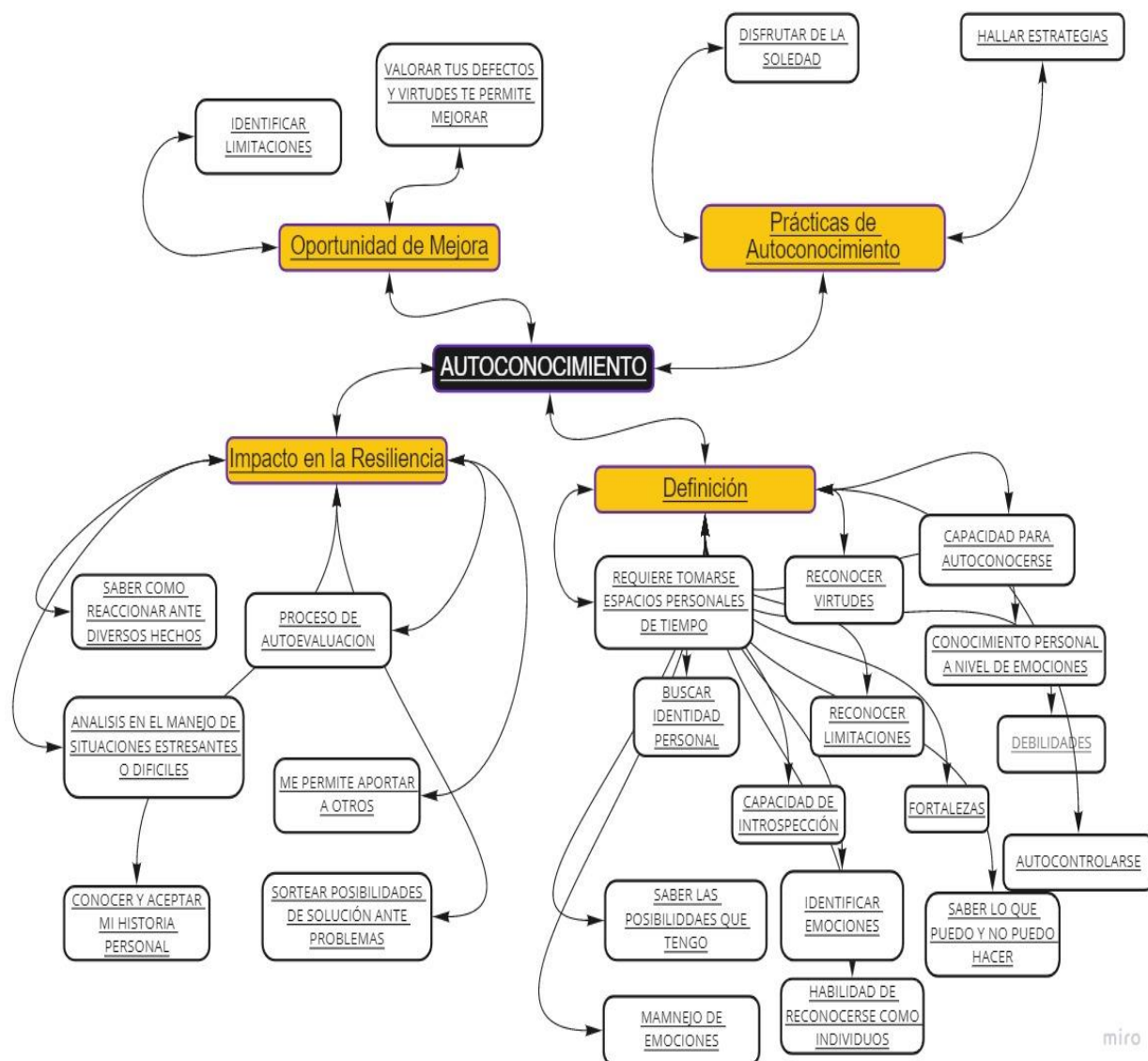
Introducción: Luego de realizar las transcripciones de los *focus groups* inicial, intermedio y final, se trabajó en el Atlas ti; sin embargo, se notó que se perdía información importante y relevante para el trabajo de investigación, y no reflejaba la experiencia. Por ello, se decidió trabajar en la plataforma colaborativa Miro que permitió realizar un organizador gráfico donde se plasmó y ordenó las seis (06) categorías y las palabras claves mencionadas por los docentes, sin perder información, manteniendo una estructura y facilitando el análisis. Esta información se organizó en cuatro categorías emergentes: definición, prácticas, oportunidades de mejora e impacto en la resiliencia.

Luego, se procedió a colorear las respuestas, asignando diversos colores según el ítem para poder identificar en las transcripciones el logro de los ítems de una manera clara y ordenada.

#### 4.1.1. Categoría Autoconocimiento.

**Indicador:** El docente es capaz de reconocer sus cualidades, características personales, fortalezas y oportunidades de mejora.

##### 4.1.1.1 Focus Group Inicial.



*Figura 1.* Organizador de los resultados de la categoría Autoconocimiento en la aplicación del *focus group* inicial, elaborado en Miro. Fuente: Autoría propia.

**Interpretación del organizador:**

Los docentes participantes vinculan conceptualmente el autoconocimiento, en la categoría emergente, con sus cualidades, características personales, fortalezas y oportunidades de mejora, requiriendo, para su descubrimiento, la necesidad de tomarse espacios personales de tiempo para buscar su identidad personal, conociendo las posibilidades que tienen, sabiendo identificar y manejar sus emociones, reconociéndose como individuos, discerniendo lo que pueden hacer y lo que no, y ejercitando el autocontrol.

En la categoría emergente, prácticas de autoconocimiento, se constata que aunque las identifican conceptualmente, aún no dan el paso entre lo que saben y lo que pueden hacer con lo que saben. Es decir, pasar del concepto a la habilidad, esto se infiere por la abundancia de vocablos que rodean la definición y los pocos que se observan alrededor de la categoría emergente práctica de autoconocimiento donde aparecen solo dos y uno de ellos muy genérico: “hallar estrategias”.

Los docentes participantes identifican en la categoría emergente oportunidades de mejora, la capacidad de identificar limitaciones y valorar los defectos como estrategia de crecimiento.

En la categoría emergente, impacto en la resiliencia, identifican el saber cómo reaccionar ante diversos hechos, practicar el proceso de autoevaluación, la importancia del análisis en el manejo de situaciones estresantes o difíciles, el conocer y aceptar la propia historia personal, permitiéndole al individuo, brindar aportes a otros.

La percepción actual de resiliencia, en los docentes participantes, durante el *focus group* inicial, no es clara ni precisa, es más bien ambigua: aportan ideas sueltas y, en algunos casos, sin sentido. Precisamente el propósito del Programa de Formación en Resiliencia es el de fortalecer esta habilidad humana tanto en la teoría como en la práctica, como menciona Arrabal (2018) “Hay personas resilientes por naturaleza, pero también puede aprenderse” (p.13).



Tabla 1

*Síntesis de las respuestas de la categoría Autoconocimiento en la aplicación del focus group inicial.*

<b>Focus Group Inicial</b>		
<b>Ítems</b>	<b>Respuesta de Docentes</b>	<b>Síntesis</b>
<p>¿Qué entienden por autoconocimiento, cómo lo evidencian?</p> <p>¿Consideran Uds. que el autoconocimiento los hace más resilientes?</p> <p>¿Cómo?</p>	<p><u>Docente 5:</u> El autoconocimiento es para mí saber las posibilidades que una persona tiene, saber lo que puede y lo que no puede hacer e identificar sus propias emociones.</p> <p><u>Docente 6:</u> Reconocer sus virtudes, limitaciones, y también capacidad de saber cómo ir mediando estas situaciones, como reaccionar ante diversos hechos y también un proceso de autoevaluaciones, en qué medida hemos actuado de manera correcta y en qué medida no. Si porque es un proceso de análisis de mí como persona y como ir manejando situaciones de estrés o situaciones difíciles en mi vida y hace que yo lo pueda ir aportando hacia otras personas, que es un aspecto importante que considero debemos trabajar.</p> <p><u>Docente 7:</u> el autoconocimiento es sumamente importante porque se considera como una capacidad, es lo que sabes ti mismo, valorar si tengo defectos virtudes que me permiten mejorar como persona.</p> <p><u>Docente 10:</u> Autoconocimiento, capacidad que cada uno tiene de conocerse a uno mismo, quiénes somos, implica un proceso de la capacidad de introspección que tiene cada persona, sus puntos fuertes y débiles, buscar su identidad personal. Puedes tomarte tiempo para hacerlo. Si siempre tengo algunos espacios para disfrutar de la soledad y me doy cuenta donde estoy bien, mal donde puedo mejorar.</p> <p><u>Docente 14:</u> El autoconocimiento me permite conocer mis fortalezas y debilidades, y me gustaría encontrar estrategias para seguir fortaleciendo esta dimensión más humana.</p> <p><u>Docente 15:</u> El autoconocimiento es la capacidad de reconocer tanto nuestras fortalezas y debilidades, es una capacidad de introspección y es la habilidad para reconocerse como individuos, como personas, diferenciándonos de lo que nos rodea o de las otras personas.</p>	<p><u>Docente 5:</u> El autoconocimiento es saber las posibilidades e identificar sus propias emociones.</p> <p><u>Docente 6:</u> Es reconocer sus virtudes, limitaciones, autoevaluación, análisis de mí como persona y cómo ir manejando situaciones, es un aspecto importante que considero debemos trabajar.</p> <p><u>Docente 7:</u> Es una capacidad de lo que sabes ti mismo, valorar si tengo defectos y virtudes que me permiten mejorar como persona.</p> <p><u>Docente 10:</u> Es la capacidad que cada uno tiene de conocerse a uno mismo, implica un proceso de introspección que tiene cada persona, sus puntos fuertes y débiles, buscar su identidad personal. Espacios para disfrutar de la soledad.</p> <p><u>Docente 14:</u> El autoconocimiento me permite conocer mis fortalezas y debilidades; en esta dimensión más humana.</p> <p><u>Docente 15:</u> El autoconocimiento es la capacidad de reconocer tanto nuestras fortalezas y debilidades; la introspección y es la habilidad para reconocerse como personas.</p>

	<p><u>Docente 16:</u> Es conocerse a sí mismo en aspectos desde la historia que llevamos infancia, familia es conocerse y aceptar y esta el espacio de los problemas, como asimilar las dificultades y enfrentarlos y aceptarles e ir sorteando las posibilidades de solución. Es diverso en cada uno porque somos únicos, auténticos y vemos y vivimos las experiencias de manera diferente lo que para uno puede no ser tan difícil para otro si, el ver esas fortalezas y debilidades y como las debilidades me ayudan a enfrentar la vida.</p> <p><u>Docente 17:</u> control y conocimiento de uno mismo pero sobre todo a nivel de emociones.</p> <p><u>Docente 19:</u> El autoconocimiento nos permite hacernos un análisis y eso va ir acompañado de la mano de auto controlarse, porque uno al conocer las debilidades y fortalezas que uno tiene nos permite también un manejo de nuestras emociones y cómo afrontarlas.</p>	<p><u>Docente 16:</u> Es conocerse a sí mismo en aspectos desde la historia que llevamos es conocerse y aceptar. Somos únicos, auténticos y vemos y vivimos las experiencias de manera diferente.</p> <p><u>Docente 17:</u> Es el control y conocimiento de uno mismo pero sobre todo a nivel de emociones.</p> <p><u>Docente 19:</u> capacidad que cada uno tiene de conocerse a uno mismo; al conocer las debilidades y fortalezas, nos permite un manejo de nuestras emociones y cómo afrontarlas.</p>
--	---	---

### **Interpretación de síntesis del focus group inicial:**

En relación al ítem: ¿qué entiende por autoconocimiento? y ¿cómo lo evidencia?, los participantes señalan expresiones como: es reconocer virtudes y limitaciones o fortalezas y debilidades, es conocer posibilidades de identificar las propias emociones. Esto implica un proceso de introspección que permite disfrutar de la soledad. También, mencionan que es una dimensión más humana y es la habilidad para reconocerse como personas. Es conocer la propia historia personal y aceptarla sabiendo que cada quien es único y auténtico. En resumen, es la capacidad de conocerse a uno mismo.

En relación con el segundo ítem: ¿considera usted que el autoconocimiento lo hace más resiliente?, ¿cómo?, ninguno responde de manera directa; sin embargo, por las respuestas al ítem 1, se identificó que el autoconocerse les permite un mejor manejo de situaciones estresantes y difíciles, para así conocer y aceptar la propia historia personal, identificando posibilidades de solución de problemas, y esto puede tener un impacto en la resiliencia.

### 4.1.1.2 Focus Group Intermedio.

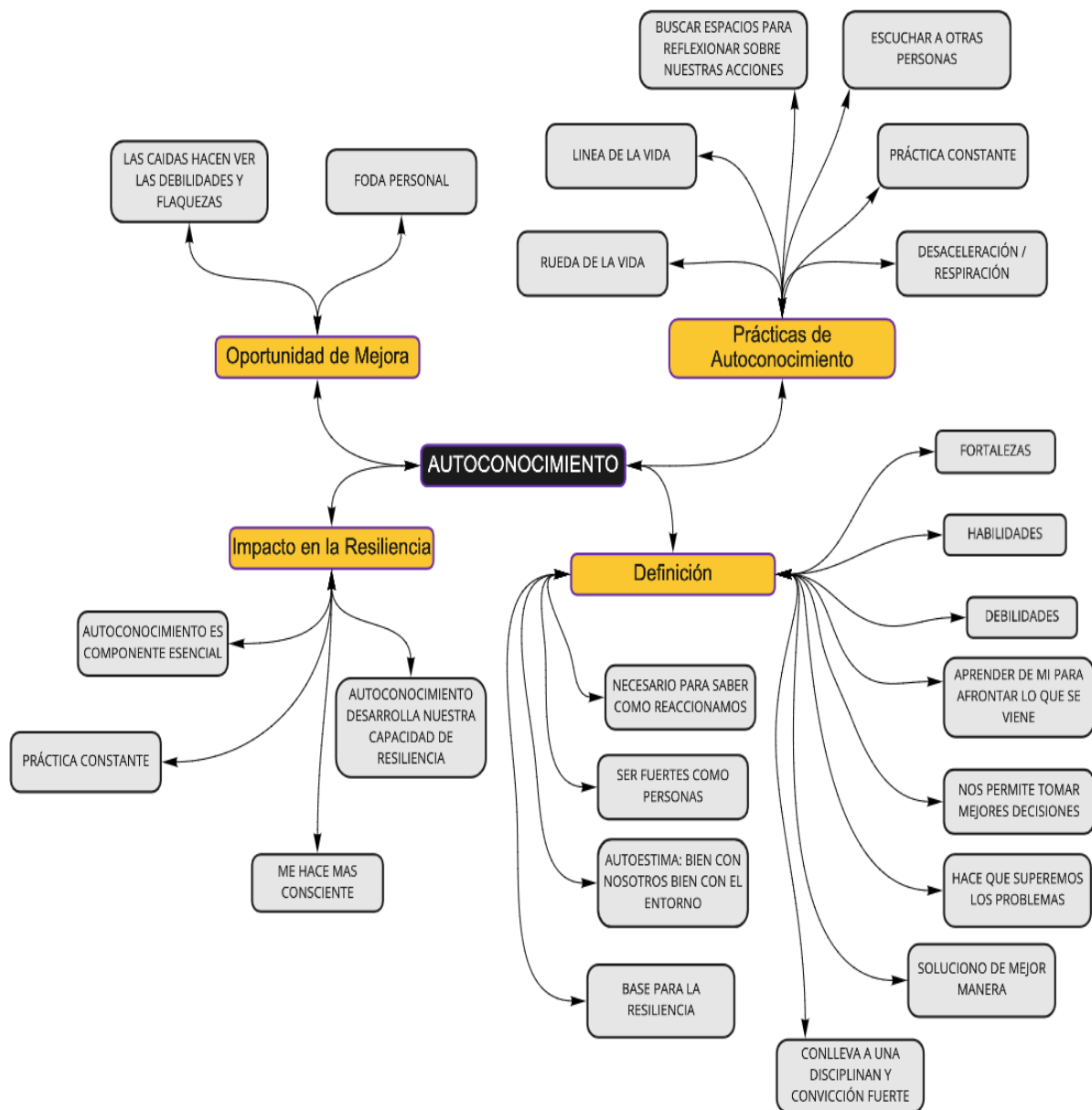


Figura 2. Organizador de los resultados de la categoría Autoconocimiento en la aplicación del focus group intermedio, elaborado en Miro. Fuente: Autoría propia.

**Interpretación del organizador:**

En la figura 2 se puede visualizar las categorías emergentes del autoconocimiento. Los docentes participantes vinculan conceptualmente el autoconocimiento con fortalezas, habilidades, debilidades, aprendizaje de uno mismo, disciplina, convicción fuerte, autoestima; haciendo mención que todo esto es necesario para saber cómo reaccionar y superar los problemas de una mejor manera.

En relación a las prácticas de autoconocimiento, los docentes participantes mencionan las realizadas durante los módulos como son: línea de vida, rueda de la vida, desaceleración, escucha activa. Evidenciado con sus respuestas el impacto del programa, en cuanto a proporcionar herramientas útiles y aplicables en su día a día.

En relación a oportunidades de mejora, los docentes consideran que el FODA personal y la experiencia de “caer”, les permite conocer sus debilidades y flaquezas.

En relación al impacto en la resiliencia, los docentes participantes consideran que el autoconocimiento es esencial, y su práctica constante les permite desarrollar la capacidad de ser resilientes lo cual coincide con el marco teórico donde se hace mención que el autoconocimiento, según Braden (2014), es una característica de la resiliencia. Por este motivo fue considerada como una categoría en la variable Programa de resiliencia.

Se puede observar que tras el *focus group* intermedio realizado después del dictado de los tres primeros módulos del Programa de Formación en Resiliencia, los docentes participantes manejan con mayor coherencia el concepto de autoconocimiento e incorporan prácticas vivenciadas durante el módulo uno y dos, mostrando una interrelación de ambas categorías.

Tabla 2

*Síntesis de las respuestas de la categoría Autoconocimiento en la aplicación del focus group intermedio.*

<b>Focus Group Intermedio - Durante el proceso</b>		
<b>Ítems</b>	<b>Respuesta de Docentes</b>	<b>Síntesis</b>
<p>¿Considera usted que el autoconocimiento fortalece su resiliencia?</p> <p>¿Cómo?</p> <p>De ejemplos de cómo lo aplica en su vida personal o en qué situaciones le gustaría aplicarla</p>	<p><u>Docente 6:</u> Bueno yo creo que para poder resolver o enfrentar situaciones es importante el autoconocimiento, es necesario como en algún momento lo compartía hacer un proceso de reflexión de nuestras acciones, también realizar una evaluación de cómo como realmente estamos haciendo, identificar nuestras fortalezas, nuestras virtudes, reconocer nuestras debilidades, hará que nosotros podamos enfrentar de repente a las situaciones de mejor manera sin embargo buscando siempre la parte más más correcta posible, a veces hay elementos que de repente no nos ayudan mucho quizás parte de no gestionar bien las emociones no puede ser aparte de no controlar incluso el mismo carácter que podamos tener, entonces yo creo que el autoconocimiento es la base para poder este poder ser más resiliente.</p> <p><u>Docente 8:</u> Si yo pienso que sí, el conocernos el saber de nuestras emociones, el conocernos bien, va a ser que podamos superar los problemas, mira todo lo que se pueda presentar, las adversidades algo que podamos pasar, por lo años que tengo busco espacios para reflexionar, busco tiempo más ahora por todo esto que estamos pasando va a servir y conocernos mejor.</p> <p><u>Docente 10:</u> Para mí se ha partido del autoconocimiento porque es un elemento esencial para los componentes de la resiliencia, no podemos ser resiliente si todavía no nos conocemos, es necesario en este caso este primer punto para saber cómo reaccionamos a las diferentes situaciones, entonces hay que saber cuáles son nuestras fortalezas, habilidades, debilidades, etc. Nutrir ese auto concepto y así poder fortalecer o desarrollar nuestra capacidad de resiliencia, por eso yo creo que hay mucha relación. Yo lo relacionaría al autoconocimiento con ese círculo (rueda de la vida) donde están los amigos y el ocio, yo haría un FODA personal de cuáles son mis fortalezas, habilidades y debilidades, para así mejorar, yo partiría con mi FODA personal. Usar la desaceleración respirando para auto conocernos.</p> <p><u>Docente 15:</u> Definitivamente como dijo la profesora necesitamos conocer cuáles son nuestras fortalezas y debilidades para saber que oportunidades tenemos para poder aprovecharlas y generar ser fuertes como personas, definitivamente el conocerse a uno mismo va a permitir que nosotros tomemos mejores decisiones, con lo que habíamos desarrollado, me parece interesante el tema de la rueda de la vida, yo había mencionado en el focus anterior que el punto fuerte que habría que fortalecer en todo este tiempo es la familia porque lo demás ya va dando por inercia... me parece interesante en esta rueda de la vida, los amigos el ocio y también</p>	<p><u>Docente 6:</u> Autoconocimiento es la base para poder ser más resiliente. Identificar nuestras fortalezas, nuestras virtudes, reconocer nuestras debilidades.</p> <p><u>Docente 8:</u> Si, el conocernos bien, va a hacer que podamos superar los problemas busco espacios para reflexionará.</p> <p><u>Docente 10:</u> El autoconocimiento es un elemento esencial para los componentes de la resiliencia. Usar la desaceleración respirando para auto conocernos hay que saber cuáles son nuestras fortalezas, habilidades, debilidades.</p> <p><u>Docente 15:</u> Definitivamente Necesitamos conocer cuáles son nuestras fortalezas y debilidades para saber que oportunidades tenemos para poder aprovecharlas y generar ser fuertes como personas.</p>

	<p>parte del desarrollo personal y la profesión que de alguna manera contribuye a tener los recursos necesarios digamos en todo este tiempo. Recuerdo también la línea de la vida, y el recuerdo de algunos hitos que me ayudo a identificar mis fortalezas y que me llevo a tomar decisiones.</p> <p><u>Docente 14:</u> Sí creo que definitivamente el autoconocimiento es importante para la resiliencia porque así es somos un poco más conscientes de cómo asumir, primero hemos identificado lo que vamos sintiendo, lo que nos lo que se nos está presentando, de cuánto esto me puede afectar y qué recursos tengo yo para enfrentarlos, entonces cuanto más voy a conocer mis emociones mis reacciones, cuanto más consciente voy a hacer pues voy a probablemente este afrontarlo solucionarlo lo que fuera y de la mejor manera posible, si voy a seguir todavía es en el desconocimiento de esa poca reflexión que voy a tener pues seguramente no voy a lograr y me voy a seguir frustrando, entonces interesante los módulos me han hecho reflexionar y ver realmente que la salud no es un juego...hay que poner un alto realmente entonces mi salud es primero y detrás mío quienes están mi familia mis hijos, lo que me lleva a organizarme definitivamente, a dar también este su tiempo a cada cosa...entonces si me ha ayudado bastante el curso, me hizo hecho reflexionar y creo que también este me ha hecho ir conociendo un poquito más de mí a través de las preguntas a través de las reflexiones. Me he estado organizando un poquito y también quitaba tiempos que digamos tenía que ser para otra cosa que nos fuera para las tareas, a veces estaba sentada por mucho tiempo porque a veces el estrés no me hacía ni pensar bien, mi tensión era más que tengo que acabar, se está acumulando y no avanzaba como debía ser entonces empecé a evaluar eso y decir a ver cuánto tiempo le estoy dedicando, por qué es tanto tiempo que estoy sentada frente a la computadora y digamos no me puedo organizar buscando un porque será que necesito un descanso a ver mañana lo voy a hacer y estoy haciendo evaluando eso no sea viviendo tiempo eficaz; me está resultando porque de verdad yo me amanecía, el día siguiente estaba pero cansadísima, no tomaba ni siquiera agua, porque no tenía esas ganas no sentía, comía rápido en cambio ahora digo ya lo voy a dejar, estoy en vano acá porque igual cuando lo vuelvo a revisar no entiendo, eso me frustraba más; en cambio ahora disfruto del descanso, en familia nos hemos organizado...nos está yendo bien, estoy empezando a evaluar cuánto tiempo, qué tengo que hacer antes incluso de hacer la tarea no de frente a la máquina de repente revisar antes lo que no hacía, de frente automáticamente prendía la computadora y pasar más momentos en familia, le estoy poniendo como más alegría a lo que hago, antes decía pero no lo hacía, en cambio ahora hasta cuando lavo los servicios, siento que me voy a relajar y de paso escucho música, ahora estoy pintándola situación ya de diferente manera.</p> <p><u>Docente16:</u> Considero que la resiliencia y el autoconocimiento es una práctica constante de la vida es decir la toma de decisiones a cada instante de los sucesos en mi vida ya sean positivos o negativos, estar consciente de las consecuencias de esas</p>	<p><u>Docente 14:</u> Si definitivamente es importante para la resiliencia. Primero hemos identificado lo que vamos sintiendo, lo que nos lo que se nos está presentando, de cuánto esto me puede afectar y qué recursos tengo yo para enfrentarlos.</p> <p><u>Docente16:</u> Considero que la resiliencia y el autoconocimiento es una</p>
--	--	---

	<p>decisiones y a partir de ello pues sean estas positivas, esto intento hacer porque no es nada fácil, porque el autoconocimiento conlleva a una disciplina y una convicción fuerte, yo muchas veces me he propuesto algo en la vida y en el proceso he sido débil, me he dejado llevar por situaciones y no he logrado cumplir ese objetivo, sea familiar , profesional, sentimental de relaciones interpersonales, etc y he experimentado la frustración de molestarme conmigo misma, y ahí conozco esas debilidades...en esa lucha interna vuelvo a retomar para lograr lo que deseaba, lo que necesitaba, lo que era mejor para mí y en muchas ocasiones esa caída me ha hecho ver esas debilidades esas flaquezas y ese conocer de mí no me ha gustado pero me ha enseñado a aprender de mí para afrontar lo que se me viene, que no es nada fácil, yo puedo construir algo en mi vida y en segundos derrumbarlo, y ese conocimiento de mí hace que tenga que salir adelante con esas debilidades.</p> <p><u>Docente 17:</u> El autoconocimiento yo lo considero también como la autoestima, si estamos bien con nosotros mismos estamos bien con nuestro entorno, y este entorno es la familia, un poco coincido con el profesor José , yo he perdido un familiar muy cercano y amigos es estos tiempos y sobretodo yo diría que nos mueve, nos mueve sobre todo estos acontecimientos que pasan, cuando estamos bien en nuestro entorno más próximo que es la familia, estamos bien anímicamente y esto nos ayuda bastante sobre todo a fortalecer nuestra autoestima.</p> <p><u>Docente 19:</u> El autoconocimiento es muy importante porque nos permite, como ya lo ha mencionado también las colegas, conocernos en cuanto a nuestras fortalezas, nuestras debilidades y como estamos en sí, durante los módulos que hemos tenido me han ayudado bastante a reflexionar, tener en cuenta algunas cosas que ustedes nos han compartido y que han sido de mucha utilidad para mí el identificar en el círculo donde estaba la familia, trabajo y cada uno de esos aspectos o áreas, en las que nos permite vernos donde andamos bien y donde también tenemos de repente un poco de descuido, la rueda de la vida, me ayuda bastante eso, en cuanto al manejo del estrés también que ha sido muy interesante, ahora sí me estoy organizando bastante porque bueno creo que tenemos que escuchar a otras personas y recién, aunque sabemos si no lo hacemos, no lo practicamos, pero sí creo que está funcionando ejemplo es eso del hecho de que si el cuerpo está cansado y uno tiene que descansar también lo estoy practicando, porque de verdad que yo en las noches, después de que ya mis hijos también se iban a dormir, yo como que me quedaba sola y a veces me amanecía haciendo mis cosas, pero yo creo que también estoy cometiendo un error por mi salud, entonces es cuestión de organizarme, descansar como debe de ser y bueno pues levantarse de repente más temprano para tener más tiempo para hacer las cosas, en todos esos aspectos me han hecho reflexionar y estoy queriendo poner en práctica varias cosas que nos compartieron de verdad agradezco.</p>	<p>práctica constante de la vida es decir la toma de decisiones a cada instante de los sucesos en mi vida ya sean positivos o negativos</p> <p>Cada caída me ha hecho ver esas debilidades esas flaquezas y ese conocer de mí no me ha gustado, pero me ha enseñado a aprender de mí para afrontar lo que se me viene, que no es nada fácil.</p> <p><u>Docente 17:</u> Considero también como la autoestima, si estamos bien con nosotros mismos estamos bien con nuestro entorno.</p> <p><u>Docente 19:</u> Autoconocimiento es muy importante porque nos permite. Conocernos en cuanto a nuestras fortalezas, nuestras debilidades y como estamos en si</p>
--	---	---

### **Interpretación de síntesis del *focus group* intermedio:**

Con respecto al primer ítem que responde a la pregunta, si el autoconocimiento fortalece su resiliencia, los docentes participantes mencionan afirmativamente con palabras como “componente esencial”, “muy necesario”, “sí es importante” que el autoconocimiento es una categoría importante para el desarrollo de la resiliencia como se hace mención en el marco teórico.

Braden (2014) afirma:

En un marco de la resiliencia personal considera las características de la resiliencia: Autoconocimiento, Sentido personal de la esperanza, habilidades de saber sobrellevar el estrés de una manera saludable, relaciones interpersonales fuertes, sentido del propósito de vida, saber modificar la calidad de nuestras emociones para enfrentar las situaciones de una manera sana. (p.68)

Considerando el segundo ítem donde se le pide a los docentes que den ejemplos de cómo lo aplica en su vida personal o en qué situaciones le gustaría aplicarlas, los docentes responden con frases como: “identificando mis debilidades y fortalezas”, “conociéndonos”, “nos permite saber qué oportunidades tenemos”, “saber cuánto esto me puede afectar”. Hacen referencia de que el autoconocimiento es necesario para cualquier situación actual o futura.

Los docentes mencionan, de una u otra manera, lo necesario que es buscar espacios para reflexionar y autoconocerse. Mencionan reiteradas veces, sin que se les pregunte, cómo el programa que ellos mencionan como “curso” les ha ayudado a tener este espacio y aprender prácticas que los ayudan en estos momentos difíciles a salir adelante.



### 4.1.1.3. Focus Group Final.

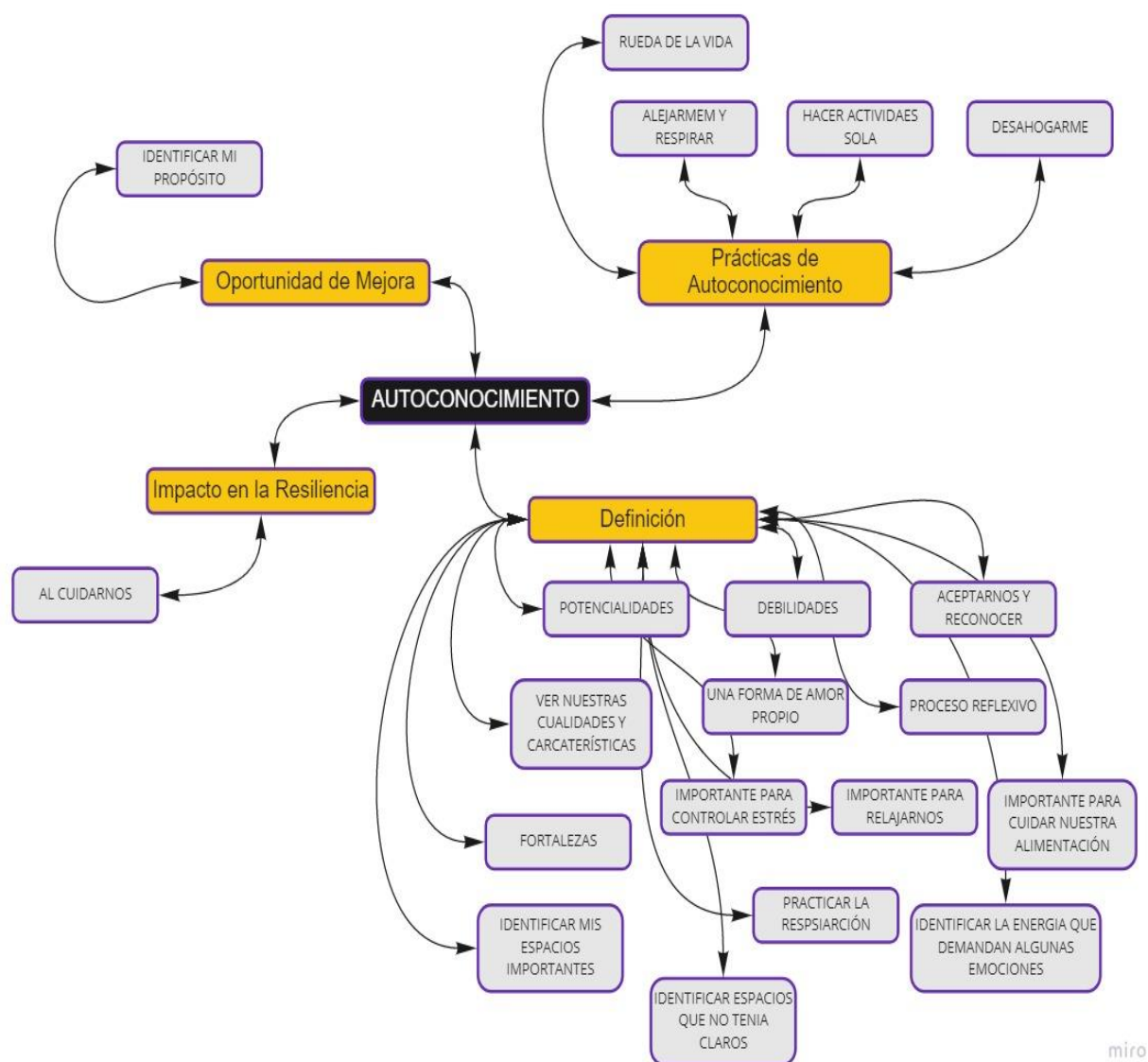


Figura 3. Organizador de los resultados de la categoría Autoconocimiento en la aplicación del focus group final, elaborado en Miro. Fuente: Autoría propia.

#### Interpretación del organizador:

La fuerza de los esquemas visuales realizados en la plataforma Miro, reside, entre otras cosas, en la posibilidad de poder descubrir significado potente a partir de los testimonios de los

docentes participantes casi con una sola mirada. Tal y como se ha organizado en los *focus group* inicial e intermedio, a cada categoría se le asignó cuatro categorías emergentes: definición, impacto en la resiliencia, oportunidad de mejora y práctica de la categoría, en este caso, autoconocimiento.

Los docentes participantes, vinculan conceptualmente al autoconocimiento con un proceso reflexivo que permite revelar las potencialidades, fortalezas, debilidades y características propias del individuo, movilizándolo a un estado de autoaceptación que impacta frontalmente y de manera positiva sobre la propia resiliencia. Esto permite concluir que el autoconocimiento es directamente proporcional a la resiliencia y, más aún, que es imposible ser resiliente sin previamente no haber transitado este proceso introspectivo, que le brindará las herramientas necesarias para establecer relaciones sanas y fuertes con otros individuos como se señala en el marco teórico de este trabajo: el autoconocimiento permite al individuo actuar e interactuar, ya que refleja su propio ser con aquellos con quienes se relaciona.

En sus testimonios valoran y hacen referencia a los ejercicios y herramientas brindadas en el Programa de capacitación en Resiliencia, tales como: la rueda de la vida, la línea de la vida, la desaceleración y los ejercicios de centramiento y respiración consciente, validando su efectividad.

Tabla 3

*Síntesis de las respuestas de la categoría Autoconocimiento en la aplicación del focus group final.*

<b>Focus Group Final – al final del proceso</b>		
<b>Ítems</b>	<b>Respuesta de Docentes</b>	<b>Síntesis</b>
¿Considera usted que el autoconocimiento fortalece su resiliencia? ¿Cómo?	<u>Docente 3:</u> creo que sí, el autoconocimiento también es resultado de un proceso reflexivo, que hemos hecho en estos talleres, que nos ha podido permitir que no s conozcamos un poco más ver nuestras cualidades y características. También es una forma de amor propio que tenemos. Me ha ayudado en este problema en que estamos inmersos todos, me ha permitido reflexionar en muchos aspectos, familiar, profesional y en base a eso	<u>Docente 3:</u> a.- También es resultado de un proceso reflexivo. Nos ha podido permitir que no s conozcamos un poco más ver nuestras cualidades y características. También es una forma de amor propio que tenemos.

<p>De ejemplos de cómo lo aplica en su vida personal o en qué situaciones le gustaría aplicarla</p>	<p>también las reacciones que puedo tener y que pueden ser negativas para mi familia y generar un conflicto, reflexiones bastante y....alejarme, respirar un poco, hacer actividades a solas y desahogarme para no estallar con mi familia. Y creo que me va mejor, hay más armonía. El año pasado mi esposo trabajaba lejos yo también me iba y solo estábamos en la tarde, vivo con mi mama... y casi no nos veíamos este proceso de convivencia las 24 horas al inicio nos chocó y ahora vamos mejor.</p> <p><u>Docente 5:</u> considero que el conocerse es saber de las potencialidades y debilidades que una persona puede tener. Creo que ese conocimiento que tenemos de nosotros nos ayuda a ver qué tan resilientes podemos ser en diferentes aspectos de nuestra vida. En qué momento podemos ser más o menos resilientes. <b>Algún Ejemplo práctico de cómo le ha servido:</b> En el trabajo virtual nos hemos dado cuenta que son nuevos sistemas y muchos de nosotros en lugar de entrar en crisis p conflicto hemos tratado de llevar la situación y sacarle provecho.</p> <p><u>Docente 10:</u> estoy en construcción del IKIGAI para que respondo a mis necesidades. Es uno de los retos que quiero lograr porque tienes claro tu propósito y lo que quieres, es lo que me ha llamado la atención. Autoconocimiento es importante para la resiliencia y tener espacios para controlar y dominar el estrés, relajarnos, cuidar la alimentación, practicarla respiración...son muchos aspectos a tomar en cuenta importantes en nuestra vida diaria y con nuestros estudiantes.</p> <p><u>Docente 17:</u> Considero que el autoconocimiento es aceptarse y de allí surgen nuestras debilidades. Yo manejo un FODA personal y me ha servido en el trabajo con los jóvenes y los alumnos. Resiliencia es la capacidad de afrontar diferentes obstáculos y adversidades y uno mismo medirse hasta que parte puedo ser tolerante uno mismo. Nos podemos equivocar en ciertos trajines de la vida, pero lo más importante es aceptarnos y reconocer</p>	<p>Ha permitido reflexionar en muchos aspectos, familiar, profesional</p> <p>b.- Me ha ayudado en este problema en que estamos inmersos todos. Alejarme, respirar un poco, hacer actividades a solas y desahogarme para no estallar con mi familia. Este proceso de convivencia las 24 horas al inicio nos chocó y ahora vamos mejor.</p> <p><u>Docente 5:</u> a.- Es saber de las potencialidades y debilidades que una persona puede tener. Nos ayuda a ver qué tan resilientes podemos ser en diferentes aspectos de nuestra vida.</p> <p><u>Docente 10:</u> a.- Tienes claro tu propósito y lo que quieres. Es importante para la resiliencia.</p> <p>b. Estoy en construcción del IKIGAI</p> <p><u>Docente 17:</u> a.- El autoconocimiento es aceptarse. Resiliencia es la capacidad de afrontar diferentes obstáculos y adversidades y uno mismo medirse. Lo más importante es aceptarnos y reconocer.</p> <p>b.- Yo manejo un FODA personal y me ha servido en el trabajo con los jóvenes y los alumnos.</p>
---	---	---

	<p><u>Docente 19:</u> Los módulos han sido muy interesantes, me han permitido autoconocerme y ver las fortaleza o debilidades que tengo como persona y ver la ruleta donde más jalaba familia, amor, trabajo y el ocio no tenía claro fue lo más bajo. También me gustaron el módulo donde teníamos que reconocer nuestras emociones y cuanto de energía demanda donde estaba la tormenta...demandaba mucha energía me interesó bastante y bueno lo del propósito que tenemos en la vida y muy interesante hacerlo en comparación con la cultura japonesa. Quiero aplicarlo con los estudiantes y mi familia y saber manejar el estrés muy interesante y aplicarlo con los estudiantes para hacer efecto multiplicador.</p>	<p><u>Docente 19:</u>  a.- los módulos han sido muy interesantes, me han permitido autoconocerme y ver las fortalezas o debilidades que tengo como persona.  b.- Quiero aplicarlo con los estudiantes y mi familia y saber manejar el estrés muy interesante y aplicarlo con los estudiantes para hacer efecto multiplicador.</p>
--	---	---

### **Interpretación de síntesis del *focus group* final:**

De acuerdo al primer ítem, cuando se les pregunta a los docentes participantes si consideran que el autoconocimiento fortalece su resiliencia, estos no dudan en afirmarlo y considerarlo de suma importancia para la resiliencia. Existe una estrecha relación entre autoconocimiento y resiliencia, en los cuales se presentan vasos comunicantes donde encontramos dos valores constantes que actúan de forma directa. En tal sentido, el autoconocerse permite al individuo manejarse asertivamente en medio de situaciones limitantes. Al mismo tiempo, en cada situación limitante que experimenta el individuo y donde se pone en juego su resiliencia, termina más fortalecido, porque ha incrementado ese conocimiento de sí mismo. La relación directa y proporcional entre autoconocimiento y resiliencia radica en que la resiliencia es un proceso de mejora y crecimiento continuo a fuerza de ir superando situaciones limitantes y, definitivamente, se concluye, es imposible mejorar aquello que no se conoce.

Existe una estrecha relación entre los descubrimientos realizados en los testimonios de los docentes participantes y la teoría que fundamenta esta investigación, que considera al autoconocimiento como un requisito, “*sine qua non*”, para que pueda darse la resiliencia en el ser humano.

De acuerdo al segundo ítem, cuando se les sugiere a los docentes participantes que den ejemplos de cómo lo aplican en su vida personal o en qué situaciones le gustaría aplicarla, cobra una real significación la coyuntura actual de pandemia y aislamiento social a causa del nuevo coronavirus, ya que es, a todas luces, una situación especialmente difícil, de esas donde ocurre el proceso de resiliencia. Mencionan los ejercicios y herramientas brindadas en el programa de capacitación en resiliencia y cómo este les ha brindado oportunidades de crecimiento en medio de la situación actual, “este proceso de convivencia las 24 horas al inicio nos chocó y ahora vamos mejor”, otros señalan “estoy en la construcción de mi Ikigai”, esa formidable herramienta que permite trabajar sobre su propósito de vida, y de cómo desean aplicarlo en su práctica como docentes de docentes: “quiero aplicarlo con los estudiantes para hacer efecto multiplicador”.

#### **4.1.2. Categoría Sentido Personal de Esperanza.**

**Indicador:** El docente se aproxima a las dificultades con una mentalidad orientada a la felicidad.

#### 4.1.2.1. Focus Group Inicial.

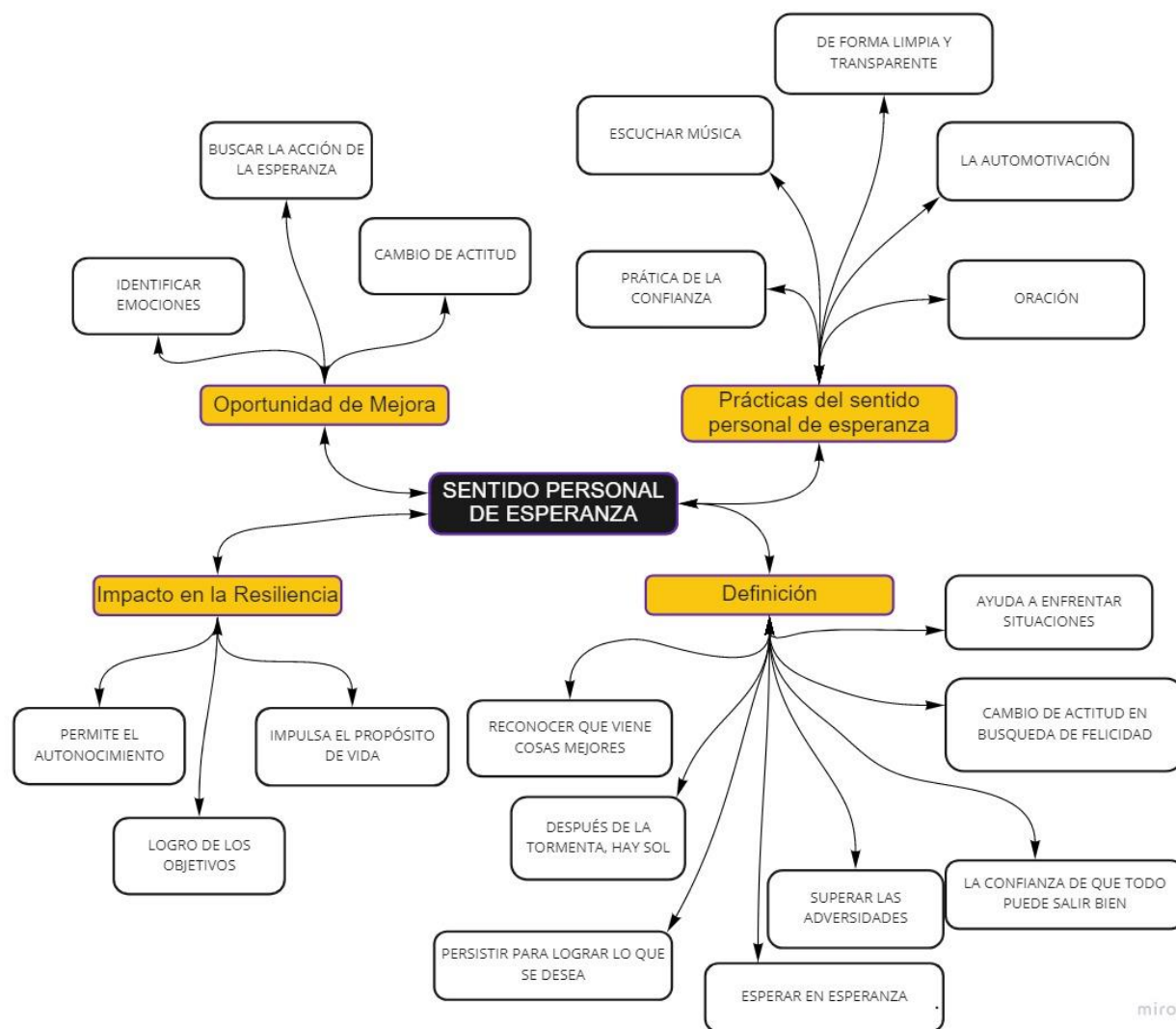


Figura 4. Organizador de los resultados de la categoría Sentido Personal de Esperanza en la aplicación del *focus group* inicial, elaborado en Miro. Fuente: Autoría propia.

#### Interpretación del organizador:

Los docentes participantes vinculan conceptualmente el sentido personal de esperanza a una frase popular que señala que después de la tormenta siempre sale el sol, denotando así el reconocimiento de que vendrán cosas mejores y su confianza en que todo puede salir bien. Esta

idea les permite tener un cambio de actitud en la búsqueda de la felicidad que los lleve a superar las adversidades, persistiendo para lograr lo que se desea.

Señalan como prácticas del sentido personal de esperanza, actividades tan sencillas como escuchar música y tan profundas como la oración o los ejercicios de automotivación.

Al momento de proponer oportunidades de mejora en esta categoría, identifican la búsqueda de la acción de la esperanza en la propia vida, el cambio de actitud y la identificación de las emociones como las más relevantes.

Es interesante que, al momento de identificar el impacto de esta categoría sobre la resiliencia, se vincula con el propósito de vida, considerada por Braden (2014) como la quinta característica de la resiliencia y una categoría del Programa de Capacitación en Resiliencia, dictada en el módulo cinco. Los docentes participantes cuentan con saberes previos que serán de mucha riqueza para el programa, ya que se espera la construcción social del conocimiento.

Tabla 4

*Síntesis de las respuestas de la categoría Sentido Personal de Esperanza en la aplicación del focus group inicial.*

<b>Focus Group Inicial</b>		
<b>Ítems</b>	<b>Respuesta de Docentes</b>	<b>Síntesis</b>
¿Cómo manifiesta usted su sentido personal de esperanza?	<u>Docente 4:</u> después de la tormenta viene un día de sol, eso implica mucha esperanza por más que te haya golpeado la vida lo puedes superar pero con cambio de actitud, tratando de ser feliz pero de una manera limpia y transparente. Siente que te ayuda a ser más resiliente.	<u>Docente 4:</u> Después de la tormenta viene un día de sol; por más que te haya golpeado la vida lo puedes superar pero con cambio de actitud. Siente que te ayuda a ser más resiliente
¿Los hace más resilientes?	<u>Docente 5:</u> En mi caso el sentido personal de esperanza para mi es tomar todo con el mejor de los sentidos y siempre tener una sonrisa de que todo va a estar bien, esto es parte de mi fe y de mi personalidad, no creo que el mundo esté mal creo que el mundo está cambiando para bien, es ver el vaso medio lleno en vez de medio vacío, ver lo positivo que puede pasar incluso en las cosas malas, eso yo pienso.	<u>Docente 5:</u> para mi es tomar todo con el mejor de los sentidos y siempre tener una sonrisa de que todo va a estar bien, esto es parte de mi fe y de mi personalidad.

	<p><u>Docente 8:</u> creo que teniendo un propósito y persistir en el para lograr lo que deseo, que esté presente en mi vida personal, para lograr lo que yo quiero y superar las adversidades del camino. <b>Como lo manifiestas.</b> He vivido bastante ha habido tropiezos, felicidad, cuando tuve el propósito de ser profesional aun siendo mayor la esperanza de poder superarme nunca la perdí.</p> <p><u>Docente 16:</u> Considero que hay una frase que me ayuda y es esperar contra toda esperanza, tengo que intentarlo todo frente a una dificultad o acontecimientos agradables, sé que va a venir algo mejor en mi vida en todo aspecto.</p> <p><u>Docente 15:</u> Definitivamente la esperanza, nos hace más fuerte, leía el libro de Viktor Frankl “Sentido de la vida” cuando uno le encuentra sentido a la vida es que va a ver esperanza, y la esperanza va a traer consigo algunas acciones que van a permitir que se haga realidad y para ser resiliente hay que ponerse fuertes y con esta fortaleza enfrentar situaciones adversas, como la que vivimos en este momento y la esperanza es que esto va a pasar, sabemos que tal vez la vacuna demore pero si tenemos un cuidado adecuado, la protección de Dios, el respaldo de la familia, esto va a ser manejable y allí está este sentido personal de esperanza. Dentro de la misma familia hemos ido aprovechando el uso de la tecnología, muchos hablan de reinventarnos y entonces nos hemos reinventados para poder estar conectados entre nosotros, tenemos reuniones con la familia de mi esposa, lo que antes cuando no estábamos en pandemia habíamos olvidado llamarnos, pero ahora en este tiempo es un tiempo especial, donde podemos reírnos, ver películas, compartir tristezas, entonces eso es un espacio interesante, lo mismo sucede como mi familia, vamos integrando y creciendo como familia, esto no es un obstáculo para poder quedarnos estancados si no mirar un futuro provisorio para seguir viviendo y vivir bien, digamos en plenitud.</p> <p><u>Docente 17:</u> yo manejo una frase la vida es una oportunidad. Uso como automotivación la música y entiendo que en estos tiempos que estamos viviendo, perdí a un primo a un médico amigo entonces me contagio de mi frase, cuidándome, siguiendo protocolos y a continuar.</p> <p><u>Docente 19:</u> Yo también quiero compartir, acá lo importante es la fe que uno tiene ante algo, yo tengo mucha fe y creo en Dios y a veces pienso que las cosas suceden por algo, ese es mi punto de vista, hay un propósito para cada uno, y con esa fe tenemos una esperanza para salir adelante, y eso tiene que ver con la confianza en uno mismo, uno puede pasar por muchas cosas pero por delante esta que uno va a lograr lo que tú te has propuesto.</p>	<p><u>Docente 8:</u> a. creo que teniendo un propósito y persistir en el para lograr lo que deseo. Cuando tuve el propósito de ser profesional aun siendo mayor la esperanza de poder superarme nunca la perdí.</p> <p><u>Docente 16:</u> esperar contra toda esperanza, tengo que intentarlo todo frente a una dificultad, sé que va a venir algo mejor.</p> <p><u>Docente 15:</u> Cuando uno le encuentra sentido a la vida, si tenemos un cuidado adecuado, la protección de Dios, el respaldo de la familia, esto va a ser manejable y allí está este sentido personal de esperanza. Definitivamente la esperanza, nos hace más fuertes. Para ser resiliente hay que ponerse fuertes y con esta fortaleza enfrentar situaciones adversas.</p> <p><u>Docente 17:</u> yo manejo una frase la vida es una oportunidad, me contagio de mi frase, cuidándome, siguiendo protocolos.</p> <p><u>Docente 19:</u> Acá lo importante es la fe que uno tiene ante algo, yo tengo mucha fe y creo en Dios</p>
--	---	---



**Interpretación de síntesis del *focus group* inicial:**

En relación al ítem consultado: ¿Cómo manifiesta usted su sentido personal de esperanza?

Los docentes manifiestan que por muy duro que sea el golpe, siempre se puede superar aunque con un cambio de actitud. Para otros tiene que ver con enfrentar todo con una sonrisa sabiendo que todo va a estar bien, y eso es parte de su fe. Hay quienes se ayudan teniendo un propósito, otros intentando todo ante las dificultades, sabiendo que va a venir algo mejor. También hablan de encontrarle sentido a la vida y saber que esta es una oportunidad. Varios lo vinculan con fe y con Dios, desde la experiencia personal lo cual, es diferente a vincularlo con religión.

En relación con el segundo ítem: ¿Los hace más resilientes? La respuesta es sí, y vinculan resiliencia con fortaleza para enfrentar adversidades.

#### 4.1.2.2. Focus Group Intermedio.

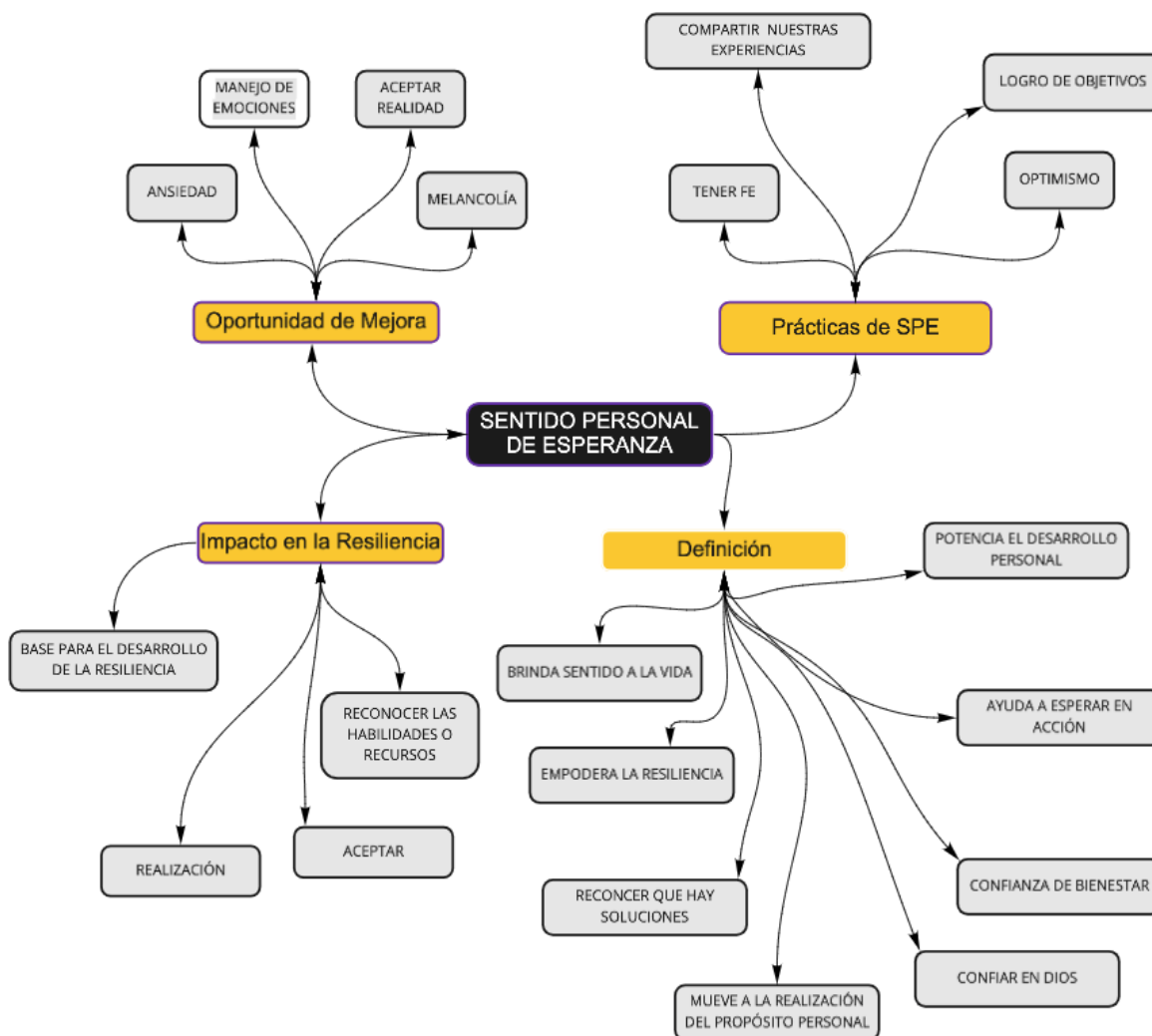


Figura 5. Organizador de los resultados de la categoría Sentido Personal de Esperanza en la aplicación del *focus group* intermedio, elaborado en Miro. Fuente: Autoría propia.

#### Interpretación del organizador:

En la figura 5 se presentan palabras poderosas mencionadas por los docentes participantes, divididas en cuatro categorías emergentes. En la primera, los participantes vinculan conceptualmente la categoría sentido personal de esperanza con la fe, el optimismo y con la confianza de que todo pasará y estará bien.

En las siguientes categorías emergentes se evidencian las prácticas de sentido personal de esperanza, poniendo énfasis en palabras y frases como: optimismo, fe, necesidad de compartir experiencias y lograr objetivos.

Los docentes participantes señalan como oportunidades de mejora al manejo de las emociones como la ansiedad y la melancolía, y a la capacidad de aceptar la realidad.

La categoría, sentido personal de esperanza, es considerada por los docentes como la base para el desarrollo de la resiliencia, siendo esto mencionado en el marco teórico, según el autor referente Braden (2014) que considera esta categoría de sentido personal de esperanza como característica de la resiliencia.

Tabla 5

*Síntesis de las respuestas de la categoría Sentido Personal de Esperanza en la aplicación del focus group intermedio.*

<b>Focus Group Intermedio - Durante el proceso</b>		
<b>Ítems</b>	<b>Respuesta de Docentes</b>	<b>Síntesis</b>
<p>¿Considera usted que el sentido personal de esperanza fortalece su resiliencia? ¿Cómo?</p> <p>De ejemplos de cómo lo aplica en su vida personal o en qué situaciones le gustaría aplicarla.</p>	<p><u>Docente 2:</u> buenas noches colegas con todos, bien de este escuchaba a todos los aportes las experiencias que nos explican, sí pues actualmente estamos viviendo un momento de muy difícil casi siente de mucha ansiedad y lo único que nos más se nos va a permitir sobrellevar estos momentos difíciles es la esperanza entonces tomémoslo a éste el sentido de la esperanza de forma positiva pensando que mañana es otro día pensando que mejores momentos vamos a tener que esos momentos difíciles que estamos viviendo muchos estamos viviendo estos momentos difíciles y ya estamos cansados estresados de estar viviendo de esta forma de confinamiento no se ha cambiado la vida entonces lo único que a mí personalmente me fortalece no me pierdo que tengo ese sentido de esperanza de que esto va a terminar pero todo esto que nos es este momento que estamos viviendo estamos aprendiendo porque después cuando retornemos a la normalidad ya nosotras vamos a volver a vivirlas entonces se quedarán como nuestra experiencia pasará a ser parte de nuestra experiencia y entonces nunca perdamos es muy importante tener el sentido de la esperanza ya que es muy muy bueno muy positivo para ser resiliente.</p> <p><u>Docente 3:</u> si yo pienso que si al principio igual, pasado los primeros días que iba a durar esta cuarentena, pensé que esto iba a ser pasajero por ejemplo un mes, y es más cada vez la enfermedad estuvo más cerca más cerca , me levantaba con muchas ganas de llorar todos los días y</p>	<p><u>Docente 2:</u> Lo único que nos más se nos va a permitir sobrellevar estos momentos difíciles es la esperanza, es muy bueno para ser resiliente. Pensando que mañana es otro día pensando que mejores momentos vamos a tener que esos momentos difíciles que estamos viviendo.</p> <p><u>Docente 3:</u> Si la esperanza nos hace más resiliente.</p>

<p>bueno al final la esperanza de que esto pase y también ver las situaciones de otra manera estar con la familia compartir más , bueno muchas situaciones que hay , situaciones que han ido cambiando la forma de pensar y bueno más que todo el estar protegido estamos en casa no salimos y de alguna manera hay la esperanza que esto pase.</p> <p><u>Docente 5:</u> hay dos cosas importantes que problema este paso del tiempo con el trabajo no presencial con la carga que tenemos académica hemos perdido de vista, cuál es lo más importante para nosotros y condiciona la acción las categorías de análisis que es lo que teníamos salud teníamos familia amigos amor entonces me ha puesto a pensar a repensar lo que es importante para mí y creo que en esta etapa de pandemia creo que hemos dejado un momento de lado lo más importante que es a nuestra familia nos ha hecho recién revalorar como estábamos viviendo cuanto nos necesitan ahora y de repente para mí el sentido de esperanza es la esperanza de volver y no hacer los mismos sino de ser mejores nos ha ayudado a ver con importar antes la familia importante de los amigos pero así como son importantes también debemos de cuidarlos en el otro grupo es que hay algunas personas que han fallecido están dentro en estos círculos de amistad es una emoción para poder darle el pésame pero creo que la esperanza de que en un momento decirles cuánto nos sentimos y la esperanza de que se encuentren es para nosotros importante creo que acá una parte mía nos ha dado una dura elección pero una elección significativa de que la vida la tenemos sólo una vez y le estamos desgastando en cosas a veces no tan buenas superficiales, la esperanza que tengo a partir de esta elección de vida es que bueno sean una persona útil para para mi familia valorar a mis amigos amigas y que el trabajo se convierte en un complemento de mi vida y de mi vida propia creo que es eso lo la enseñanza a la que a la que yo puedo llegar muchas gracias mucha.</p> <p><u>Docente 6:</u> Bueno a mí me sucedía algo cuando empezó todo esto esta situación del confinamiento yo estaba entrando mucho en temor quizá porque no tenía todos en casa, como normalmente lo compartía, sentí de pronto un temor no era mucho por mí en realidad por mis papás, no el mismo hecho de tenerlos lejos es ya que eso me afectará entonces en el tiempo de poder escuchar y poder compartir algunas experiencias o algunos pensamientos y sentimientos en este espacio me permite entender también que realmente hay que verlo esto como con toda la esperanza de que esto se va a acabar pronto y que me voy a reencontrar con ellos porque en más de una vez se me ocurrió y decir me voy, me voy a verlos no importa pero después sonó entre razón dice pues lo que decía ayer y a veces hacemos por proteger a ellos y él el sufrimiento que tenemos es fuerte ver con mi esperanza me anima estoy animada para que de verdad todo esto pase quiero que pase y lo primero es ir a verlos abrazarlos poder estar con ellos prácticamente el 70% de mi familia está lejos de mí entonces eso me ha chocado mucho pero tengo mucha esperanza eso lo estoy asumiendo ya de mejor manera también mi vida personal muchas gracias.</p> <p><u>Docente 10:</u> Yo creo que sí, porque si no tuviéramos ese sentido de esperanza , como la canción que nos presentaron, color esperanza, si no le damos esos colores a nuestras vidas simplemente como las plantas, o bueno yo creo ni como ellos porque ellos son seres vivos tal igual casi como nosotros, sino mejor dicho no podríamos</p>	<p>Ver las situaciones de otra manera estar con la familia compartir más y de alguna manera hay la esperanza que esto pase.</p> <p><u>Docente 5:</u> El sentido de esperanza es la esperanza de volver y no hacer los mismos sino de ser mejores. La esperanza que tengo a partir de esta elección de vida es que bueno sean una persona útil para para mi familia valorar a mis amigos amigas y que el trabajo se convierte en un complemento de mi vida.</p> <p><u>Docente 6:</u> Me permite entender también que realmente hay que verlo esto como con toda la esperanza de que esto se va a acabar pronto y que me voy a reencontrar con ello. Ver con mi esperanza me anima, tengo mucha esperanza eso lo estoy asumiendo ya de mejor manera también mi vida personal.</p> <p><u>Docente 10:</u> Sí, porque si no tuviéramos ese sentido de esperanza</p>
---	--

	<p>desarrollarnos, por inercia nos moveríamos, no tendríamos ni espíritu para emprender cosas, porque hasta el dolor y llorar es parte de esa esperanza nos da ese empuje para seguir avanzando. Cuando hacia la línea de la vida y escuchaba la voz de mi abuela que hasta ahora me conmueve y ese espacio me alimenta a mí para seguir avanzando. Yo cuando estábamos trabajando el taller, le pregunte a mi esposo cuál es tu sentido de esperanza y él dijo, tener una familia conformada, bueno nosotros no tener hijos, se nos hace más complicado, él decía esa es mi esperanza y bueno trotamos de luchar en esto.</p> <p><u>Docente12:</u> he estado pensando cuando hablamos de sentido de esperanza bueno son muchas cosas que se me viene en la cabeza pero algo sobre él creo que este curso que estamos asistiendo nos tiene que servir de algo no es decir reflexionar acerca de lo que estamos haciendo acerca de lo que estamos viviendo pero sobre todo creo que empezar a cambiar ciertas cosas que tenemos que reconocernos que existen nosotros lo primero es cuando hablas de esperanza, tengo la esperanza realmente de que esto pase pronto y que podamos volver a qué sé yo, la primera idea, salir a un parque a jugar con mi hija, salir a poder conversar con las amistades que tal vez no vemos hace tanto tiempo, estar con la familia misma, son muchos meses que tal vez, vemos a parientes cercanos con quienes quisiéramos compartir un momento y de repente por el hecho de cuidarlos también a ellos porque ya son adultos mayores, no tenemos contacto con ellos, para mí qué es lo que más me mueve en ese sentido de esperar esos momentos y podamos se pueden contagiar de esa alegría, la esperanza de repente de volver al aula, si bien estamos trabajando la virtual con los chicos tenemos un contacto de estar por internet por teléfono siento que hay espacios que son vacíos y que no los podemos llenar por más que queramos mediante las redes nuevo mediante de internet esos espacios considero de que son fundamentales dentro de lo que es la formación docente de nuestros estudiantes y a veces siento que van a seguir sin recuperar es porque es un tiempo que ya se perdió que ya pasó y que talvez va a ser muy difícil entonces sin embargo la esperanza es lo único que nos puede mover a que eso llegue en algún momento y nos tiene que dar pues la energía y la vitalidad para poder seguir adelante, lo otro y seguir dando gracias a dios porque estamos vivos porque estamos sanos y que nos permita seguir así; el otro día le decía a mi mamá cuando hablábamos de esto no cuando pasara hija ya no vamos a poder entonces les decía tenemos que tener esperanza verdad ya volveremos a viajar a pasear hacer tantas cosas que solíamos hacer pero mientras estemos vivos pues podemos seguir soñando, pero siempre con mucha fe no con mucha fe creo que el que la fe nos tiene que mover también nos tiene que llenar de esa esperanza y ver con ojos de optimismo esto por ejemplo la naturaleza sentimos que de repente la naturaleza está sigue viva sigue floreciendo los animalitos siguen vivos y es una oportunidad de seguir vivos para poder compartir esos espacios muchas gracia.</p> <p><u>Docente15:</u> Yo quiero compartir varias cosas, una de ellas que le sucedió a un ser querido de uno de los estudiantes, cuando conversamos en grupo ella se abrió y dijo: mi papá partió pero la esperanza me queda aquí, creo que el partió porque descuidó algunas cosas en el pasado, y eso colaboró en la partida de su papá, ella decía</p>	<p>no podríamos desarrollarnos, por inercia nos moveríamos, no tendríamos ni espíritu para emprender cosas, porque hasta el dolor y llorar es parte de esa esperanza nos da ese empuje para seguir avanzando.</p> <p><u>Docente12:</u> La esperanza es lo único que nos puede mover a que eso llegue en algún momento y nos tiene que dar pues la energía y la vitalidad para poder seguir adelante. La fe nos tiene que mover también nos tiene que llenar de esa esperanza y ver con ojos de optimismo.</p> <p><u>Docente15:</u> El sentido de esperanza en cuestión personal mía está centrada en</p>
--	---	--

<p>que necesitamos cuidarnos en este tiempo, yo creo que más que nada el sentido de esperanza en cuestión personal mía está centrada en dos aspectos fundamentales: en la familia que es por quien uno tiene que luchar y definitivamente lo otro está relacionada en una relación de la familia con Dios, este tiempo nos ha permitido también fortalecer más que solamente esperanza nuestra fe, porque hay muchos amigos que continuamente nos escribimos de distintos lugares de distintos países, que me mandan algunos mensajes, justamente relacionados al fortalecimiento de la fe, y esto ha sido un pilar fundamentalmente para la familia, si bien es cierto no podemos dejar de lado los protocolos que se habían establecido dentro del país, la esperanza es que esto va a pasar y la esperanza es que en el camino nosotros habíamos cumplido con los protocolos que había dado el ministerio, en todas las cosas pero también habíamos visto algunas situaciones de personas que aun sin salir no sé como pero se han infectado, ahí ya toca ver una cuestión personas, nosotros debemos saber que estamos haciendo lo correcto pero si en el camino nos topamos con esta enfermedad debemos de saber que esto también habría que ser consciente de que esto también tiene un propósito, y que esto va a pasar en algún momento y estar preparado para todos , yo estaba un poco triste y el temor a veces frena, mi hija me decía papá estas triste que te está pasando, y nosotros con mi esposa le dijimos si estamos preocupados por la situación, y nuestra hija de 9 años nos dijo no deben de estar preocupados porque si en algún momento nos toca partir, iremos a un lugar mejor y no tienes por qué preocuparte porque nosotros vamos a estar bien, como cambiar nuestro chip y entender que los adultos estamos más temerosos que los niños, creo que el hecho de fortalecer la fe también afirma nuestra esperanza.</p> <p><u>Docente 16:</u> Esta experiencia muy particular en este tiempo, yo analizaba la historia, y en eventos como este veía que en cada tiempo el ser humano se ha ido frenando en una situación como ha pasado hace tiempo años en otras pandemias, y como esto ha calado en la vida de las personas, en mi caso primero yo al inicio pensando que todo iba a ser algo más simple que iba a pasar, hacia proyectos, objetivos metas para este año y vi como esto se iba deshaciendo, como no se iba cumpliendo todo, eran hechos prácticos que tenía a nivel personal vi como todo se iba deshaciendo y si me ha causado un gran impacto sobre todo personal , nada positivo pero también esa esperanza cuando vi las cosas de manera diferente, para mi este tiempo ha sido aceptar aun si saber lo que va a suceder pero confiando en que todo iba a mejorar, yo siempre digo esperar contra toda esperanza, a mí me ha calado fuerte aceptar, porque cuando yo no aceptaba los días las horas, las noches, lo que estábamos viviendo, porque sentía situaciones particulares en la familia, en la casa era una experiencia nueva, yo venía de otra experiencia donde un tiempo no estuve en casa, prácticamente vivía una independencia fue fuerte volver a casa, retomado esos lazos que antes había dejado como parte de mi independencia y no solo retomo sino he vuelto a revalorar a mi familia, que es algo que he estado perdiendo, y lo tomaba como parte de la vida, uno empieza a independizarse, la vida da un giro en mi vida 360 grados, todo se revierte, esperando y confiando que esto mejore, y cuando he aceptado este momento he podido vislumbrar nuevas alternativas, proyectos, nuevas alternativa en el momento en el que me encuentro.</p>	<p>dos aspectos fundamentales: en la familia que es por quien uno tiene que luchar y definitivamente lo otro está relacionada en una relación de la familia con Dios fortalecer la fe también afirma nuestra esperanza.</p> <p><u>Docente 16:</u>      Todo se revierte, esperando y confiando que esto mejore, y cuando he aceptado este momento he podido vislumbrar nuevas alternativas, proyectos, nuevas alternativas en el momento en el que me encuentro.</p> <p>Para mí este tiempo ha sido aceptar aun si saber lo que va a suceder, pero confiando en que todo iba a mejorar, yo siempre digo esperar contra toda esperanza.</p>
---	--

	<p><u>Docente 17:</u> yo considero que la esperanza es un don, es una cualidad fundamental del ser humano, este constantemente todos tenemos una esperanza un proyecto, es un aliento la esperanza ante diferentes situaciones que podemos pasar, de repente podemos coger un plan A o un plan B, vivir con la esperanza que nuestro objetivo o proyecto se cumpla o se trace de manera positiva, de manera armónica, este de repente si te puedo poner un ejemplo, yo tengo un hijo mayor de 18 años, mi hijo estudia márquetin le encanta le gusta el tema de diseño, le gusta diseñar, ordenar, yo veo a mi hijo y tengo motivación y esperanza que el mismo cumpla sus objetivos.</p>	<p><u>Docente 17:</u> Considero que la esperanza es un don, es una cualidad fundamental del ser humano. Yo veo a mi hijo y tengo motivación y esperanza que el mismo cumpla sus objetivos.</p>
--	---	--

### **Interpretación síntesis del *focus group* intermedio:**

Con respecto al primer ítem que responde a la pregunta: ¿Considera usted que el sentido personal de esperanza fortalece su resiliencia?, los docentes participantes responden que sí y hacen mención a frases de reafirmación como: “definitivamente”, “nos hace más resilientes”, “es un don fundamental del ser humano”, “nos da la energía y vitalidad para poder seguir”, “la confianza en Dios nos da esperanza”.

Considerando el segundo ítem donde se le pide a los docentes que den ejemplos de cómo lo aplican en su vida personal o en qué situaciones les gustaría aplicarla, los docentes mencionan que actualmente tienen esperanza y confianza de que toda esta situación actual va a pasar. Es importante hacer mención que los docentes participantes actualmente están viviendo una etapa de confinamiento obligatorio debido a la pandemia ocasionada por el COVID-19.

Los docentes participantes hacen mención de lo aprendido en el programa, valorándolo y utilizando frases como: “poder escuchar y poder compartir algunas experiencias o algunos pensamientos y sentimientos en este espacio”, “este curso que estamos asistiendo, nos tiene que servir de algo, es decir reflexionar acerca de lo que estamos haciendo”. Es evidente que todos los participantes mencionan con sus palabras y de una manera clara que el programa al que ellos llaman “curso” les brindó un espacio de reflexión.

### 4.1.2.3. Focus Group Final.

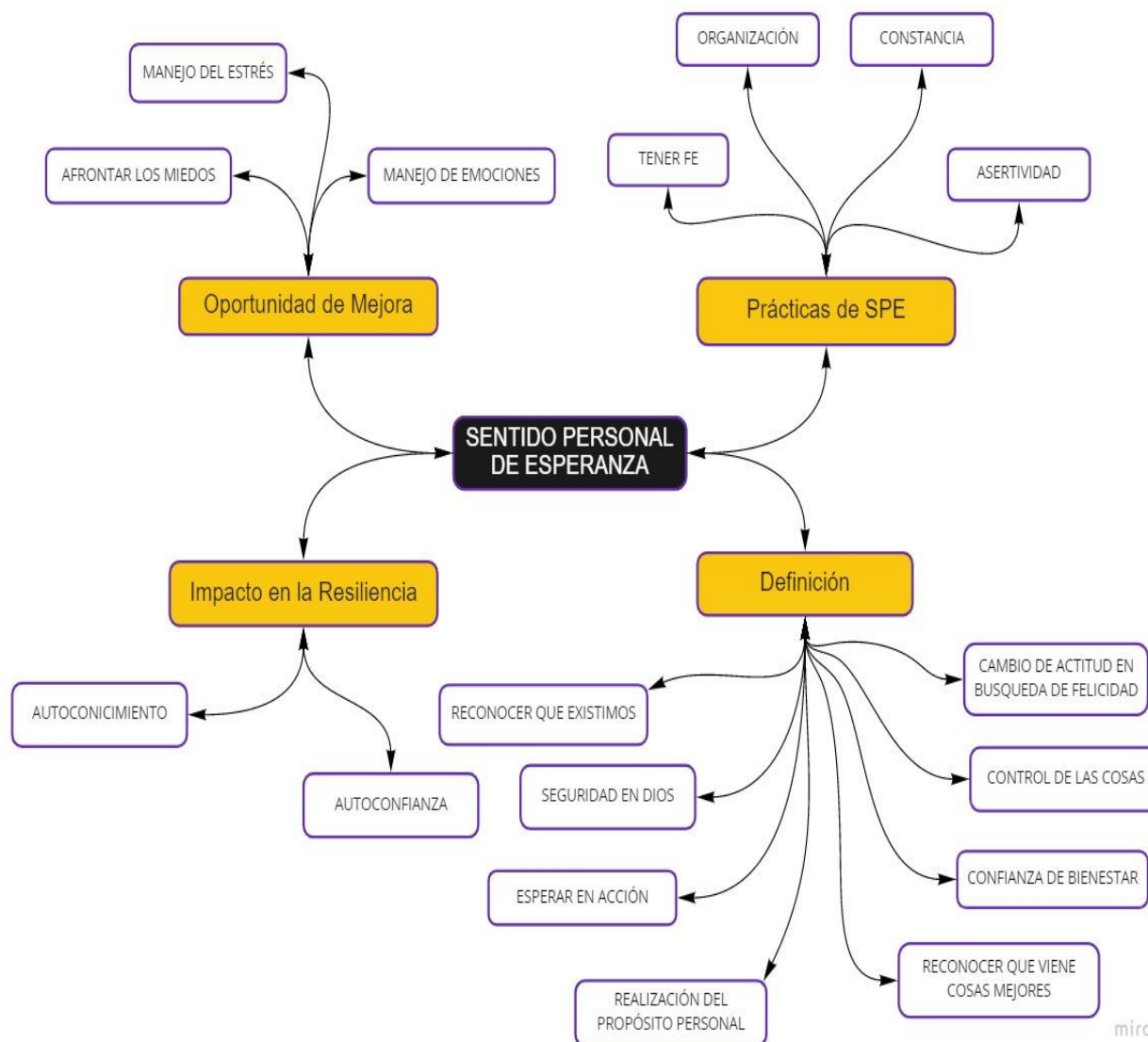


Figura 6. Organizador de los resultados de la categoría Sentido Personal de Esperanza en la aplicación del *focus group* final, elaborado en Miro. Fuente: Autoría propia.

#### Interpretación del organizador:

Con respecto al primer ítem que responde a la pregunta ¿Considera usted que el sentido personal de esperanza fortalece su resiliencia? Los docentes participantes responden que sí y hacen mención a frases de reafirmación como: “definitivamente”, “nos hace más resiliente”, “es un don



fundamental del ser humano”, “nos da la energía y vitalidad para poder seguir”, “la confianza en Dios nos da esperanza”.

Considerando el segundo ítem donde se le pide a los docentes que de ejemplos de cómo lo aplica en su vida personal o en qué situaciones le gustaría aplicarla, los docentes mencionan que actualmente el tener esperanza, confianza de que toda esta situación actual va a pasar. Es importante hacer mención que los docentes participantes actualmente están viviendo una etapa de confinamiento obligatorio debido a la pandemia ocasionada por el COVID-19.

Tabla 6

*Síntesis de las respuestas de la categoría Sentido Personal de Esperanza en la aplicación del focus group final*

<b>Focus Group Final – Al final del proceso</b>		
<b>Ítems</b>	<b>Respuesta de Docentes</b>	<b>Síntesis</b>
a. ¿Considera usted que el sentido personal de esperanza fortalece su resiliencia? ¿Cómo?	<u>Docente 3:</u> Al principio de este problema pensé que eran 15 días, la podemos salvar. No hemos estado alejados de la tecnología, pero siempre ha habido dificultades y más dificultad ha sido con nuestros estudiantes que no tenían conectividad y no saber cómo conectarse con ellos y los 15 aumentaron, ha sido causa de estrés. Pasados los 15 días aumentaba el estrés y el trabajo también. No había mucha ayuda de parte de la familia. Mis pensamientos eran una mezcla de estrés con angustia y había que aferrarse a dios para que todo esto pase. Hace menos de un mes la enfermedad estaba cerquísima con parientes, amigos gente muy querida que se estaban yendo. Te ocurría que quizás hacia afuera había esperanza aunque hacia adentro era lo contrario si, también me ocurría que había que confiar en Dios en que esto va a pasar y tendremos una nueva realidad.	<u>Docente 3:</u> a.- Mis pensamientos eran una mezcla de estrés con angustia y había que aferrarse a Dios para que todo esto pase. Te ocurría que quizás hacia afuera había esperanza aunque hacia adentro era lo contrario si También me ocurría que había que confiar en Dios en que esto va a pasar y tendremos una nueva realidad.
b. De ejemplos de cómo lo aplica en su vida personal o en qué situaciones le gustaría aplicarla.	<u>Docente 6:</u> Si, cambiando la mirada que tenía en un inicio que era de mucho temor, pero pasa el tiempo y fui comprendiendo muchas cosas, y mi familia me anima para compartir y seguir adelante y tal vez vivir lo que vivíamos antes de esta pandemia. Tengo la esperanza de que mejore y la pasemos bien como antes. SIENTES QUE ESTA ACTITUD DE SPE TE AYUDA DE MANERA ASERTIVA Si, El SPE me ayuda a llevar las cosas de manera asertiva. Esta tarde mi hermana me comentaba no sé cómo haces para estar tanto tiempo encerrada. Creen que estoy muy estresada y no digo nada, pero estoy tratando de controlar las cosas para que no me afecte no me sienta con miedo, deprimida y que ya no tiene	<u>Docente 6:</u> a.- El SPE me ayuda a llevar las cosas de manera asertiva. Parece contradictorio entre miedo y esperanza pero me cuido y tengo la esperanza de que vamos a salir adelante. b.- Cambiando la mirada que tenía en un inicio que era de mucho temor.

	<p>sentido todo esto. Parece contradictorio entre miedo y esperanza, pero me cuido y tengo la esperanza de que vamos a salir adelante. COMO TE HA IDO EN LA VIDA CUANDO SIENTES QUE LAS COSAS TE VAN A SALIR BIEN Quizá no todo lo que pensaba ha salido como planificaba, O deseado, siempre hay cosas que se pueden estar yendo de la mano no solo por nuestra conducta sino por otros factores</p> <p><u>Docente 15:</u> Sí, solamente el despertar es un milagro de vida y hay que disfrutarlo, estar junto a la familia, la esposa los hijos son la razón de ser que lo mueve a uno sobre todo nuestra fe. La vida siempre va a tener altibajos, uno valora la vida porque el riesgo es alto, una vez estuve en zona de huracanes y hay sentimientos encontrados por un lado quieres ver algo nuevo pero cuando compartía decían está loco ¿cómo vas a querer enfrentar esto? La vida plena es un milagro y hay que disfrutarlo ...</p> <p>Docente 17: Palabras hacia afuera de ánimo, fe y confianza en mi familia. Hacia adentro también existe un miedo y no puedo aflorarlo ante mis hijos no me defiendo pero es así. Es tener fe y eso da seguridad. Ten fe que te va bien en tu examen, ten seguridad.</p>	<p>Estoy tratando de controlar las cosas para que no me afecte no me sienta con miedo, deprimida y que ya no tiene sentido todo esto.</p> <p><u>Docente 15:</u> a.- Despertar es un milagro de vida y hay que disfrutarlo, estar junto a la familia, la esposa los hijos son la razón de ser que lo mueve a uno, sobre todo nuestra fe. La vida plena es un milagro y hay que disfrutarlo</p> <p>Docente 17: a.- Hacia adentro también existe un miedo y no puedo aflorarlo ante mis hijos no me defiendo pero es así. Es tener fe y eso da seguridad b.- Palabras hacia afuera de ánimo, fe y confianza en mi familia</p>
--	--	--

### **Interpretación de síntesis del *focus group* final:**

Al preguntar a los docentes participantes: ¿Considera usted que el sentido personal de esperanza fortalece su resiliencia?, sólo uno de ellos responde frontalmente a la pregunta diciendo: “El sentido personal de esperanza me ayuda a llevar las cosas de manera asertiva” donde podemos entender por “las cosas” como aquellas situaciones adversas donde se pone a prueba la resiliencia.

Del docente 15, podemos inferir que la resiliencia es una actitud con la cual se debe enfrentar la vida. La vida es un milagro, en ella la familia esposa e hijos son la razón que le mueve. Encuentra esperanza en las relaciones afectivas concretas.

Al sugerir a los docentes que brinden ejemplos de cómo lo aplican en su vida personal o en qué situaciones le gustaría aplicarla, se descubre la inevitable dialéctica "miedo - esperanza".

Cuando se experimentan situaciones limitantes, en un testimonio se señala: “Palabras hacia afuera de ánimo, fe y confianza en mi familia, hacia adentro también existe un miedo y no puedo aflorarlo ante mis hijos”, creándose una interesante relación con lo citado en el marco teórico: El crítico interno y la autoaceptación (2016) de Tara Brach, “Podríamos experimentar sentimientos de vergüenza, miedo o desesperanza”. La síntesis la encontramos en la armonía de estos contrarios donde se experimenta crecimiento personal.

Inevitablemente, aparece en el testimonio la convicción o creencia en Dios, tan arraigada en el pueblo cusqueño. Frente a situaciones que sobrepasan al individuo, el docente participante acude a su fe y a Aquel, grande y poderoso, capaz de sobrepasar a lo que le sobrepasa y le genera miedo y angustia.

#### **4.1.3. Categoría Habilidad de saber sobrellevar el estrés de una manera sana.**

**Indicador:** Se consideran dos

1. El docente identifica factores de riesgo que lo predisponen al estrés.
2. El docente identifica sus recursos para sobrellevar el estrés de una manera saludable.

### 4.1.3.1. Focus Group Inicial.

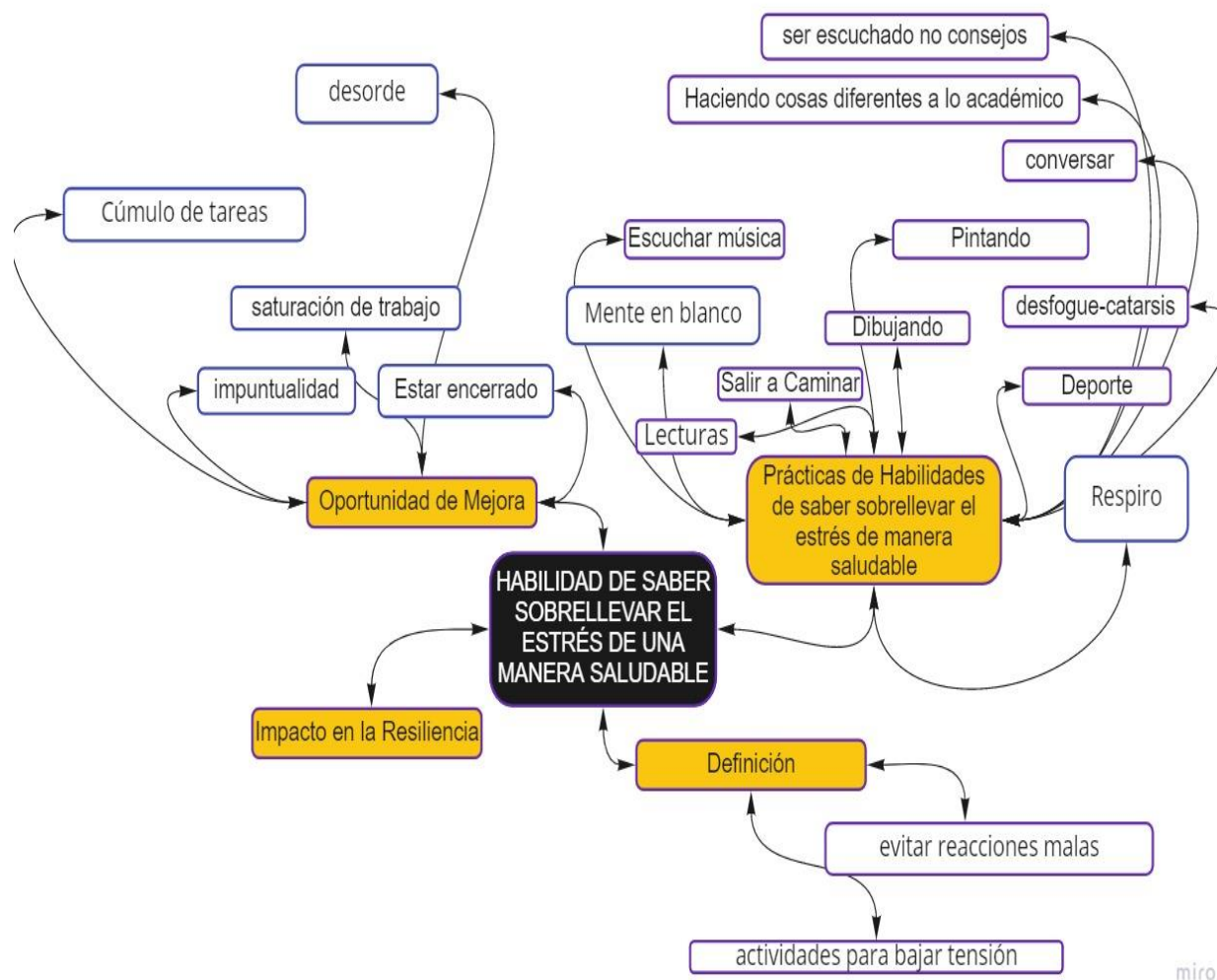


Figura 7. Organizador de los resultados de la categoría Habilidad de saber sobrellevar el estrés de una manera sana en la aplicación del *focus group* inicial, elaborado en Miro. Fuente: Autoría propia.

#### Interpretación del organizador:

Una primera mirada sobre la figura 7 permite evidenciar que algunas categorías emergentes están más nutridas por vocablos o frases, que otras. Es el caso de la definición, los docentes participantes vinculan la habilidad de saber sobrellevar el estrés de una manera saludable con evitar reacciones malas y realizar actividades para bajar la tensión. En cambio, la categoría emergente

“prácticas”, está plagada de palabras potentes, lo cual refleja que, más que saberlo conceptualmente, lo llevan a la práctica a través de actividades como respirar, pintar, leer, hacer deporte, caminar, escuchar música, hacer cosas diferentes a lo académico, despejar la mente, conversar y, sobre todo, ser escuchado. Esto último muestra una gran afinidad con lo que menciona el “Padre de la resiliencia” Boris Cyrulnik (2017): “El estrés forma parte de la vida a condición de que se pueda regular la emoción. Si estamos bien rodeados afectiva, verbal y culturalmente tenemos estrés, miedo, pero salimos adelante” (p.131).

Ubican en la categoría, “oportunidad de mejora”, saber organizarse para manejar mejor el cúmulo de tareas y la saturación de trabajo, que caracteriza la vida de los docentes, especialmente en esta coyuntura caracterizada por lo que ellos llaman “estar encerrados”.

Los docentes participantes no logran relacionar la habilidad de saber sobrellevar el estrés de una manera saludable, con la resiliencia.

Tabla 7

*Síntesis de las respuestas de la categoría Habilidad de saber sobrellevar el estrés de una manera sana en la aplicación del focus group inicial.*

<b>Focus Group Inicial</b>		
<b>Ítems</b>	<b>Respuesta de Docentes</b>	<b>Síntesis</b>
a. ¿Qué circunstancias de su vida identifica usted como generadoras de estrés?  b. ¿Cómo las maneja?	<p><u>Docente 7:</u> Estrés es una enfermedad se podría decir moderna, no sé si se puede tomar así, mas ahora en estos tiempos que vivimos con esta pandemia, la mayoría de los ciudadanos incluyéndome yo, estamos estresados de una u otra manera, es un sentimiento de tensión física o emocional que a cualquier persona le está dando hoy en día, particularmente a mi obviamente el estrés siempre de una u otra manera será de mayor grado o menor grado. Una manera de des-estresarme es coger una pelota, ejercicios físicos, reír y realizar algunas actividades para poder bajar la tensión.</p> <p><u>Docente 8:</u> me genera estrés el trabajo, la carga, no me gusta hacer muchos papeles, me genera estrés, como lo atiendo es haciendo deporte olvidarme de todo, los fin</p>	<p><u>Docente 7:</u>            a. No sé si se puede tomar así, mas ahora en estos tiempos que vivimos con esta pandemia, la mayoría de los ciudadanos incluyéndome yo, estamos estresados de una u otra manera.            b. Una manera de des-estresarme es coger una pelota, ejercicios físicos, reír y realizar algunas actividades para poder bajar la tensión.</p> <p><u>Docente 8:</u>            a. El trabajo, la carga, no me gusta hacer muchos papeles, me genera estrés Ahora que estoy en la casa no sé cómo hacer actividad física. ha sido</p>

	<p>de semana, ahora que estoy en la casa no sé cómo hacer actividad física y estoy estresada, y creo que ahora tenemos más trabajo que presencial, para mí ha sido difícil entrar al sistema de trabajo virtual: el estar encerrada, me he enfermado y ya he salido de eso</p> <p><u>Docente 10:</u> me causa estrés cuando me saturó de trabajo muchas cosas que entregar al mismo tiempo y como me libero es dibujando, pintando, empiezo a diseñar, trato de que sea algo diferente a lo académico</p> <p><u>Docente 14:</u> Que me genera estrés, cuando no logro en el momento indicado lo que me he propuesto, entonces se acumulan las tareas y me generan estrés, ¿y qué hago? Respiro, respiro y salgo donde pueda tomar contacto con el aire, pongo mi mente en blanco y respiro eso me ayuda bastante.</p> <p><u>Docente 15:</u> Quiero compartir que lo que genera estrés, puede ser el desorden que podamos tener como personas en el cumplimiento del trabajo y eso está relacionado con el campo laboral, cuando uno empieza a mirar las diferentes responsabilidades y lo que se nos está exigiendo ahora lo que nos pide el ministerio tensiona y hay varias cosas además hay que cumplir varias actividades de la casa y ya no alcanza el tiempo, esto genera cansancio y va generando el síndrome del agotamiento intelectual, que es una de las cosas muy fuertes que va afectando a muchas personas en este tiempo, ¿Cómo lo controlamos y manejamos? Lo primero es tratar de terminar y organizar todas las actividades, no importa cómo les decía antes de amanecida pero uno lo hace porque tiene que cumplir porque es su obligación y su responsabilidad, eso desestresa porque dice lo he hecho, el otro tema también es hablar, es comunicar, en caso mío mi esposa siempre me dice te pasa algo, exprésalo, dilo, entonces ella también es un respaldo en ese tiempo, a veces hay cositas que prepara, para que ya no estés bajando, cómo podemos hacer?, nos organizamos, igual los hijos, el jugar con ellos también desestresa, 5 o 10 min jugar es divertido y después también a mí me hace sentir conformado, el otro tema es tratar de evitar reaccionar mal frente a diferentes presiones que se puedan tener.</p> <p><u>Docente 17:</u> La hora me genera estrés, soy muy pegado al reloj, me genera estrés cuando llega el tiempo y no logros desarrollar lo que debía. Lo atiendo saliendo con mucho cuidado con mis hijos a caminar</p>	<p>difícil entrar al sistema de trabajo virtual: el estar encerrada, me he enfermado</p> <p>b. Como lo atiendo es haciendo deporte olvidarme de todo, los fines de semana,</p> <p><u>Docente 10:</u></p> <p>a. Cuando me saturó de trabajo muchas cosas que entregar al mismo tiempo.</p> <p>b. Cómo me libero es dibujando, pintando, empiezo a diseñar, trato de que sea algo diferente a lo académico.</p> <p><u>Docente 14:</u></p> <p>a. Cuando no logro en el momento indicado lo que me he propuesto, entonces se acumulan las tareas.</p> <p>b. Respiro y salgo donde pueda tomar contacto con el aire, pongo mi mente en blanco y respiro</p> <p><u>Docente 15:</u></p> <p>a. El desorden que podamos tener como personas en el cumplimiento del trabajo y eso está relacionado con el campo laboral, cuando uno empieza a mirar las diferentes responsabilidades y lo que se nos está exigiendo ahora lo que nos pide el ministerio tensiona; hay que cumplir varias actividades de la casa y ya no alcanza el tiempo.</p> <p>b. Lo primero es tratar de terminar y organizar todas las actividades, eso desestresa. El otro tema también es hablar, es comunicar, nos organizamos, igual los hijos, el jugar con ellos también desestresa, 5 o 10 min jugar es divertido; evitar reaccionar mal frente a diferentes presiones que se puedan tener.</p> <p><u>Docente 17:</u></p> <p>a. Me genera estrés cuando llega el tiempo y no logros desarrollar lo que debía.</p>
--	---	---

	<p>por los alrededores. Conversar con ellos de manera individual.</p> <p><u>Docente 18:</u> el encierro me genera estrés pero trato de revertir escuchando música y saliendo a caminar a la redonda de mi casa.</p> <p><u>Docente 19:</u> Les comparto, yo creo que siempre, como dicen los colegas, cuando hay mucha responsabilidad y esto se mezcla con la responsabilidad del trabajo y del hogar y otras cosas más, es que nos causa este estrés y ahora en esta época lo que estamos viviendo con el confinamiento de esta pandemia y todo lo que tenemos que pasar creo que también nos ha generado mucho estrés tanto a los adultos como a nuestros hijos, a los niños y definitivamente es verdad , estamos pasando por una situación en la que tenemos que realizar más que el doble de responsabilidad, el hecho de que tu trabajo está también en el hogar y a la vez también los hijos están con esa necesidad, están con las clases, tengo tres pequeños y cuando yo estoy trabajando, el más pequeño también quiere que le ayude, entonces me dice mamá, y no sabes cómo sabes esas cosas en internet, que estas en clases y están interrumpiendo, y esas cosas pasan, y a veces no sabes cómo lidiar con la presión que también se nos viene por la naturaleza del trabajo que tenemos que realizar , y todo eso nos genera un estrés y no sé si es contagioso pero nuestros hijos también están así, y una de las formas que yo he visto para poder manejar esto del estrés, en inicio fue un escape de salida, mis hijos extrañaban ir al colegio, y este año no se va a poder, en la tarde cuando ya no había mucha gente y dábamos una vuelta a la manzana, o salíamos al patio, o veíamos una película, conversábamos bastante o les tenía que contar cuentos, ver otras actividades donde ellos también se sientan animados y motivados, este confinamiento a todos nos afecta, esto que nos está pasando nos genera estrés, algunos lo temen con más fuerza y otros tratan de manejarlo.</p>	<p>b. Lo atiendo saliendo con mucho cuidado con mis hijos a caminar por los alrededores. Conversar con ellos de manera individual.</p> <p><u>Docente 18:</u> a. El encierro me genera estrés b. Trato de revertir escuchando música y saliendo a caminar a la redonda de mi casa.</p> <p><u>Docente 19:</u> a. Mezcla con la responsabilidad del trabajo y del hogar y otras cosas más; lo que estamos viviendo con el confinamiento de esta pandemia nos ha generado mucho estrés tanto a los adultos como a nuestros hijos. El hecho de que tú trabajo está también en el hogar y a la vez también los hijos.  b. Dábamos una vuelta a la manzana, o salíamos al patio, o veíamos una película, conversábamos bastante o les tenía que contar cuentos, ver otras actividades donde ellos también se sientan animados y motivados.</p>
--	---	---

### **Interpretación de síntesis del *focus group* Inicial:**

En relación a los ítems consultados: ¿Qué circunstancias de su vida identifica usted como generadoras de estrés?, algunos docentes se sienten estresados por la pandemia, otros por la carga laboral (sobre todo por trabajo burocrático). También, por el encierro y por no poder hacer

actividad física. Algunos señalan que los estresa el no cumplir las metas y el desorden en el cumplimiento de las tareas, así como el tener mezcladas las responsabilidades del trabajo y de la casa en un solo sitio.

En cuanto al segundo ítem: ¿Cómo usted maneja estas circunstancias?, los docentes señalan que practicando deporte los fines de semana, haciendo ejercicios físicos, dibujando, pintando, realizando cualquier actividad diferente de la académica, respirando y buscando poner la mente en blanco u organizándose para terminar sus actividades y hablando con sus hijos mientras dan una vuelta.

#### 4.1.3.2. Focus Group Intermedio.

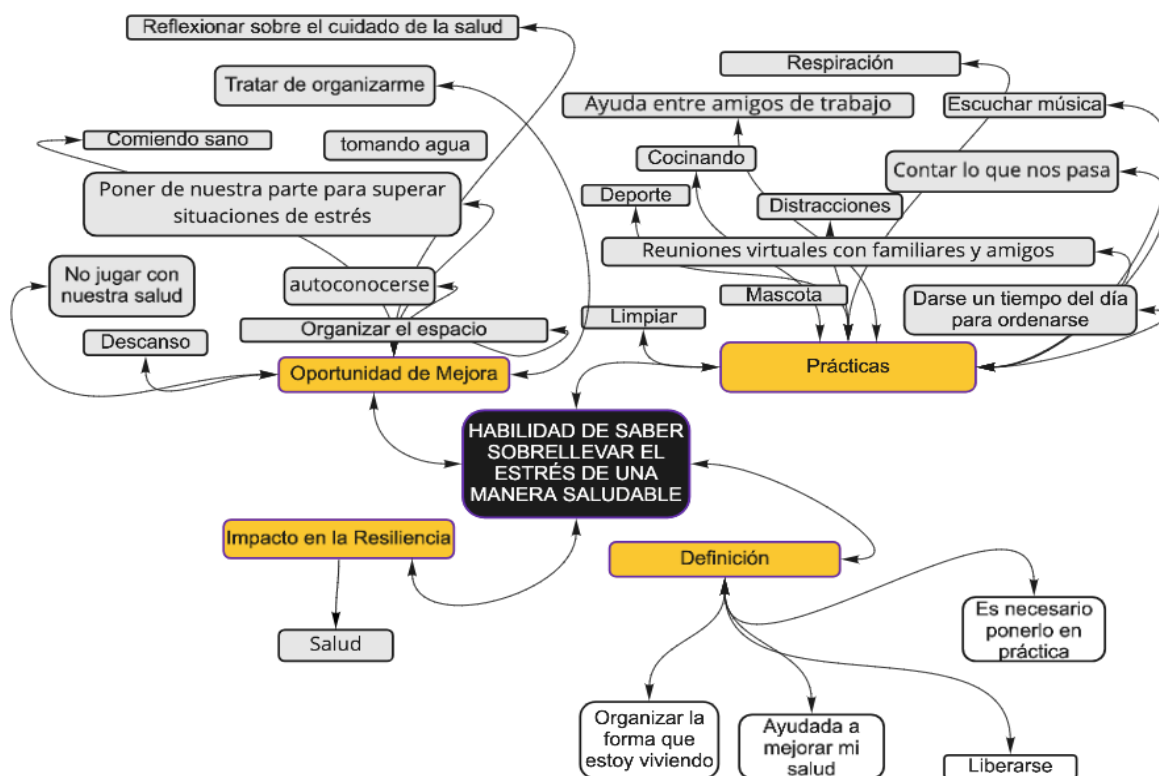


Figura 8. Organizador de los resultados de la categoría Habilidad de saber sobrellevar el estrés de una manera sana en la aplicación del *focus group* intermedio, elaborado en Miro. Fuente: Autoría propia.



### Interpretación del organizador:

En la figura 8 se presenta palabras claves mencionadas por los docentes participantes, divididas en cuatro categorías emergentes. En la primera, los participantes mencionan la definición personal que tienen de la habilidad para saber sobrellevar el estrés haciendo mención que son actividades que les permite liberarse, mejorar su salud, organizarse, y que es necesario practicarlas.

En las siguientes categorías emergentes se puede evidenciar las prácticas que ellos consideran para poder sobrellevar el estrés, las cuáles son diversas para cada uno, coincidiendo con lo mencionado, en el marco teórico, por David (2018) quien afirma que hay múltiples recursos para saber sobrellevar el estrés.

Es importante hacer mención que en la categoría emergente “oportunidades de mejora para aprender a sobrellevar el estrés de una manera saludable” se considera la mayoría de las prácticas presentadas y aprendidas en el módulo de estrés.

En relación al impacto en la resiliencia, los docentes participantes consideran que para desarrollarla es necesario estar bien de salud para así poder seguir adelante. Cabe destacar una diferencia notable entre el *focus group* intermedio y el *focus group* inicial donde no se relacionaba esta categoría con el cuidado de la salud.

Tabla 8

*Síntesis de las respuestas de la categoría Habilidad de saber sobrellevar el estrés de una manera sana en la aplicación del focus group intermedio.*

<b>Focus Group Intermedio - Durante el proceso</b>		
<b>Ítems</b>	<b>Respuesta de Docentes</b>	<b>Síntesis</b>
¿Identifica alguna práctica o ritual que podría incluir en su vida,	Docente 2: Bueno pues realmente lo que estamos viviendo nos lleva al estrés y por lo general pues nuestra parte del trabajo está bien pero y las situaciones de estrés que vivimos como las enfrento, lo que hago pienso que ya no estoy más voy a explotar digo entonces ubicado el recurso a hacer algunas técnicas de respiración luego trato de dejarlo todo me siento presente mucho trabajo dejarlo por un momento para nuevamente pues oxigenarme como digo para poder oxigenar y de repente escucho música me pongo a cantar a bailar y trato	Docente 2: Hacer algunas técnicas de respiración luego trato de dejarlo todo me siento presente mucho

<p>para contribuir a sobrellevar el estrés?</p>	<p>de salir de esos momentos muy difíciles nuevamente me he calmado con las cosas organizar la forma que estoy viviendo y todo si es cierto estamos viviendo situaciones dispongamos ya sea de una u otra manera por la situación que estamos viviendo en la familia y también tenemos noticias muy tristes de repente hasta diarios amigos y de repente no vamos a poder estar en esos momentos difíciles nos estresamos y numerosas situaciones que hay también del trabajo en casa también tenemos pues compartimos muchas veces en un espacio por ejemplo ahorita mi esposo está con una reunión entonces muchas veces nos cruzamos con el espacio.</p> <p><u>Docente 3:</u> Para combatir este estrés , yo tengo una mascota, y la tengo así cargada, no se su energía me relaja un montón, yo me siento feliz a pesar de todo lo que está pasando, a pesar de todo lo que nos satura, no solo con las exigencias de la institución sino también del ministerio, que de alguno u otro modo quiere asegurarse que estamos trabajando, nos pide informes, nos mandan cursos, y encima tenemos nuestras clases, tenemos nuestra carga horaria y es estresante, Y bueno otra cosa que he decidido darme tiempo, porque mi esposo me dice todo el tiempo estas ahí, trabajando no te dedicas tiempo a la bebe y por eso he decidido darme un tiempo dentro del día para poder ordenar mis cosas, mi cocina esta brillante de esquina a esquina porque cada día estoy limpiando una cosa, claro que antes limpiaba pero no así cada detalle, y eso te hace olvidar un poco. Limpiar el horno el hecho de refregar y darle con fuerza eso me desahoga, es el desfogue, no sé cómo explicarle pero me relajó bastante, terminé con los brazos adoloridos pero he desfogado así lo que sentía.</p> <p>Yo creo que eso está en uno mismo, del autoconocimiento, el manejo del estrés es algo que uno mismo lo puede hacer, por ejemplo si no hay autoconocimiento, si no hay el verse a sí mismo eso no ayuda a sobrellevar el estrés, y uno entra en depresión porque no lo sabe superar y lleva a resultados negativos, creo que eso nadie lo quiere, y más nosotros que somos adultos, y bordeamos la mayoría cierta edad , sabemos que no nos conviene y que tenemos que poner de nuestra parte para superar el estrés de una u otra forma.</p> <p><u>Docente 8:</u> Terminado el año trabajé en un programa con niños, pensaba en muchas cosas ya que tenía que pagar unas cuotas al banco y esto fue lo que al final nivel está dicho totalmente porque te había tenido un trabajo seguro para todo el año aparte de que yo tenía también igual pero muchas cosas que se juntaron en lo que a mí me llevó a un estado extremo de querer comer más la ansiedad bastante de peso más de más de 100 kilos acostumbrada a hacer deporte no era el óptimo pero así actividad física los fines de semana entrenaba también donde estaba con los niños entonces para mí fue difícil superar todo esto por eso creo que me volví más vulnerable para enfermarme porque cuando enfermé fue terrible entonces esto al trabajo felizmente tuve el apoyo de la familia no pude trabajar tenía impotencia terrible lo que después de esto he ido superando mejorando mi salud ordenando también mis cosas porque el anterior semestre no sé cómo he terminado realmente en cuanto a entregar notas, tareas y trabajos, mientras poco a poco se va estabilizando me tomo con la salud a empezar en otros el otro empezamos me tomó bastante trabajo, el adaptarme al nuevo formato de trabajo entonces esto es de todos modos el que no pueda salir de esto en mucho tiempo no lo hemos visto cuando está enferma entonces todo esto a veces siendo constante ,me estoy organizando estoy bien .</p>	<p>trabajo dejarlo por un momento para nuevamente pues oxigenarme como digo para poder oxigenar y de repente escucho música me pongo a cantar a bailar.</p> <p><u>Docente 3:</u> a. Para combatir este estrés, yo tengo una mascota, y la tengo así cargada, no se su energía me relaja un montón, yo me siento feliz a pesar de todo lo que está pasando. sabemos que el estrés no nos conviene y que tenemos que poner de nuestra parte para superar el estrés de una u otra forma.</p> <p><u>Docente 8:</u> Mejorando mi salud ordenando también mis cosas.</p>
---	---	--

<p><u>Docente 10:</u> Yo quería compartir, no soy una persona de salidas, estar en cuarentena para ,mi es casi lo mismo, me gusta estar en mi casa, es una de mis cosas no sé si está mal, pero yo me quedo más tiempo en mi casa, yo me di tiempo y espacios para pintar dibujar, hacer cosas manuales, también estar con mis plantas, hacer deporte y por lo menos trato de hacerlo interdiario, y con mis hijos he tenido espacio de ver una película juntos sin estar apurados que mañana hay esto o aquello, y bueno hemos tenido espacio para compartir, lo que si me ha gustado y he mirado en este proceso, he visto que muchas personas le han dado vuelta a su estilo de vida, por ejemplo mi esposo es abogado y trabaja de manera privada, su oficina a estado cerrada todo el año, no ha tenido ingresos todo el año dentro de su área, y ha tenido que reinventarse hacer otra cosa , y eso yo admiro de él que es un hombre muy trabajador y puede trabajar de lo que sea, yo he visto en el su capacidad de reinventarse y de dar la vuelta a las cosas si no hay esto, voy a encontrar otra manera y eso a mí me tranquiliza y eso es una fortaleza de tener personas alrededor que tengan esa fortaleza, y mis padres por ejemplo mi padre también es una persona que nunca deja de trabajar, es imposible que se quede sentado , a pesar de todo , a pesar de que es una persona vulnerable tienen un optimismo por la vida distintos, igual mi mamá son muy fuertes, los veo cada vez haciendo cosas, nunca se quedan en me va a dar esto , siempre los veo haciendo cosas. Mi papá es optimista, seguro, es un hombre que no se ve mayor ni acabado, él se ve y se siente joven, tienen una fortaleza para estar fuertes, si yo veo a mis padres que son así, yo veo eso y quisiera llegar así a esa edad.</p> <p><u>Docente 12:</u> Esta cuarentena cuando empezó me generó mucho estrés creo que primero por el hecho de que es el cambio no el ritmo de vida a tus planes permítanme compartir esto ya es una experiencia personal vivido yo había planificado desde el año pasado un poco mi vida de cómo me iba organizar este año porque por mi bebé es del año pasado y casa una persona que me la cuidaba entonces vamos hasta ahí tenía organizado para este año yo había decido que mi bebé vaya a la cuna vaya a utilizarse con otros niños porque yo sentía que era muy necesario pues vivimos con mi esposo muy emocionados está en el mes de marzo la matrícula la cuna comprarle todas listas se cortó todo con unos días y se suspendió todo y como eso primero me chocó en el sentido de que mi bebé ya no va de contacto con otros niños porque en esa sala la vi feliz navíos y analizarse con otros niños nunca vio el jardín cuando la vejez entré estaba muy emocionada porque sentía que niña iba aprender tal cosa si de repente él contrajo en otros niños como porque en casa no hay niños y creo que subieron estrés fuerte creo otra cosa que se me truncó son proyectos artísticos teníamos más planes ya fuera de Cusco que me habían llamado ya teníamos contactos para hacer varias obras teatrales y como que todo eso se truncó como que muchas personas pero eso giro primero una edad ansiedad en mí luego un estrés por el hecho de que no sabíamos cuál era nuestra situación laboral también un poco de complicación en eso y como que los primeros que días que supuestamente, para la cuarentena da yo he estado en una atención muy fuerte tenía ganas que ya pasé ya sé ya pasé ya son sólo 15 días con sólo 15 días me ha repetido los días y pasó a la primera mano con una ansiedad terrible que ya la puede contener para la segunda semana después tuve que detectar digamos el contacto tener que renunciar a esto hay que bajo a muchas otras cosas gracias a que por eso empezamos a practicar como que tenemos ciertas técnicas dentro de lo que es por ejemplo en el arte o en el teatro técnicas de concentración de mediación poco entre jugando con mi esposo hacíamos un poco de teatro en la casa y jugamos con mi bebida entonces como que esos ejercicios por ejemplo que yo empecé a aparcar nos</p>	<p><u>Docente 10:</u> La capacidad de reinventarse y de dar la vuelta a las cosas si no hay esto, voy a encontrar otra manera y eso a mí me tranquiliza y eso es una fortaleza de tener personas alrededor que tengan esa fortaleza y el optimismo por la vida.</p> <p><u>Docente12:</u> Técnicas de concentración de mediación poco entre jugando con mi esposo hacíamos un poco de teatro en la casa y jugamos con mi bebida entonces como que esos ejercicios por ejemplo que yo empecé a aparcar nos empezaron a liberar de las presiones.</p>
--	--

empezaron a liberar de las presiones que nosotros mismos nos habíamos puesto sobre nuestras carreras truncan planes una cosa muy grande no por ti sino por otros contextos que mira, a veces esta visión yo sentía que pues muchas cosas se hacen los cayeron habíamos planeado estás cosas y esto lleva me llevó también a una reflexión sobre que tenemos que ahorrar hay que dar un poco de dinero porque de repente las cosas tienen mucho peor entonces escuchar en noticias por ejemplo que cuando entró la cuarentena que la gente sale se vuelco a los mercados y compraron toneladas y toneladas de cosas y sentíamos que hasta el precio se iban a subir entonces esas cosas que genero una ansiedad muy fuerte y merece en todo sentido porque uno se pone a pensar yo no soy de ir a comprar en cantidades o comprar lo necesario para el mes y cosas de ese tipo entonces primer mes para mí ha sido muy fuerte en realidad muy fuerte tengo que manejar es el punto de vista de diversión de jugar un poder divertirme de es como música de práctica un poco mis ejercicios de teatro que me pueden ayudar a estar mejor pero después creo que lo entendí sea como que un momento ni así como que una con la curva alta de estrés y después poco a poco lo fui un poco manejando adaptándome a la idea de que bueno del año más íbamos a estar en casa es porque si definitivamente crecían un mes más 15 días más yo llegué a entender que no iba a ser un mes está un mes será de un año entonces ya yo siento que ahora por ejemplo hemos organizado mejor nuestros espacios todos tiempos que a veces nos recarga con compuesto laborales muy cuestiones a veces pueden ocurrir imprevistos familiares pero siento que es mucho mejor y por ejemplo permíteme contarles lo del otro día este cuando todos estabas hablando de cómo manejar el estrés y como ayuda la alimentación y el tomar agua , mi niña estaba en al lado no sé creo que se dieron cuenta que había un rato me empezó a jugar y cuando yo me senté para seguir escuchándola lo del taller vino y me cerró la laptop y dijo mamá deja de bajar tienes que comer verdura y me trajo a mi lado varias verduras que encontró esa me dijo mamá come verduras entonces yo decía me ha entendido algo de lo que estamos hablando te juro que eso a mí me ha llenado de la paz de tanta tranquilidad porque sentía que mi pequeñita es compartiendo conmigo espacios de repente que son importantes entonces vuelve la palabrita de esperanza medio de toda la crisis siempre ve una luz y eso también me ayuda a manejar el estrés estoy practicando el tomar más agua, hábito corregir no en mi caso es tomar a por ejemplo hay días en que puesto mucha agua hirviendo en que no entonces es días estoy tratando de un vaso más de agua un vasito más bien para que para ello también manejar más esos espacios no estresarme ya tanto estoy tratando de regresarme por ejemplo las horas trabajo a cabo esto que era esto para poder este hacer las cosas y eso creo que sería lo más gratificante de todo esto que estamos compartiendo con ustedes gracias muchas gracias

Docente 14: El estrés bien es un poco difícil, porque el trabajo como venimos diciendo creo que ha sido el que más me ha ocasionado en estos momentos el nivel del estrés que he podido estar teniendo hasta hace días que tenía el dolor de espalda, no solo es eso que me ocasiona también las tareas y las responsabilidades de casa de mamá tengo dos niños qué bueno estar en primaria y necesita un acompañamiento también, entonces este por la situación antes yo tenía a alguien que me ayudaba, hasta me ayudas las tareas pero ahora, pues he estado sola con ellos el mismo se trabaja todo el día del día habían horas que él podía estar pero como es que cuando se viene todo se viene y a él le duplican el horario entonces era una es una bendición también el trabajo no podemos darnos el lujo de decir no y él tenía que aceptar ese ese horario entonces para mí fue todo venía yo tenía que ver las tareas, tenía que

Docente 14:  
Estamos distribuyéndonos el horario y nuestras responsabilidades para éste para lograr pues todos estos propósitos.

	<p>ver su refrigerio ellos hacían hasta educación física y la profe de quería ver su fruta, mamá la fruta y yo a veces estaba en haciendo una cosa y tenía que estar eso me ocasionó estrés fuerte, luego hay unas horas para mandar la tarea si no la mandamos ya al día siguiente la profesora les dice quienes no enviaron bueno todo eso fue fuerte y todavía lo es para este fin de año, entonces esté ubicado o sea sé que todo esto ha generado en mí un estrés no sé cómo lo hemos logrado estamos lográndolo yo me he partido en mil creo, he cumplido o sea eso me cuesta no cumplir es doble me amanecía y un poco las activaciones que voy cumpliendo con esas responsabilidades, eso me motiva también decía lo voy a hacer lo voy a lograr y así mentalmente me ayudaba y ahora bueno a partir de lo que dicen curso que hemos hecho me llevó reflexionar fuerte porque tampoco es un juego esto de la salud entonces conversamos con mi esposo estamos tratando de organizar felizmente esta semana el regreso ya su horario normal entonces ahora ya hablamos bastante es una forma también de liberarme entonces llegó a un punto y me dice por qué estás así y no delante de mis hijos en la noche un espacio bueno vamos a conversar y ahí a veces el fuego todo con llanto y le digo ayúdame organizar porque sí reacciona así es porque sí ya estoy seguramente en el tope, conversamos bastante y ahora estamos distribuyéndonos el horario nuestras responsabilidades para éste para lograr pues todos estos propósitos que tenemos gracias</p> <p><u>Docente 15:</u> Mi hija hablaba de estar con Jesús, y no hay porque preocuparnos, con mi familia tenemos reuniones familiares, los domingos con la familia de mi esposa y los sábados con la familia de mi parte, nos hemos dado un espacio porque incluso antes de que empiece la cuarentena no nos andábamos un espacio para estar en familia, y se nos ocurrió un día y utilizamos el Meet para poder invitarles y la primera vez hablamos hasta las 12 de la noche ahora tenemos un tiempo hasta las 10 de la noche que generalmente lo hacemos los días domingos, claro en algunos lugares tienen horas diferentes a nuestro país pero, gracias a eso nos vamos contando lo que pasa , como estamos, contamos nuestros temores, alegrías, las diferentes dificultades que tenemos cada uno, tenemos también un tiempo de lectura, y esta estrategia nos ha permitido mantenernos en contacto y también tomar decisiones entre nosotros, esta es una de las estrategias , ahora lo otro también son espacio que tenemos con los amigos , preguntando que tal como estas, y con los colegas nos escribimos con el WhatsApp, a veces hay días que a la 1 de la mañana cuando hay mucho trabajo nos mensajamos y nos ayudamos, yo creo que todo esto ha hecho que sea ligera la carga.</p> <p><u>Docente 17:</u> Es una pregunta muy interesante recuerdo que, en el mes de Julio, día del maestro, con una colega conversábamos, la pandemia me ha traído o me ha enseñado, ya sé cocinar, no soy un experto, pero ya me defiando, lo importante que es utilizar el ajo, en mi casa cocinamos por turnos, es algo que me distrae bastante, me gusta y eso me distrae, en casa tenemos por norma que no vemos noticias, porque nos afecta a todos las noticias, entonces de esa manera me distraigo y hago que pase el día a parte de mis sesiones de clase y labores académicas.</p> <p><u>Docente 19:</u> Bueno en cuanto al estrés claro este año creo que la mayoría en mi caso fue igual cuando empezamos nosotros todos los años viajamos fuera del cusco yo vivo he vivido un buen tiempo en Lima ya también tengo una casa y pasamos las vacaciones y todo normal, nada nadie se va a suponer que iba a pasar de estas cosas entonces supuestamente bueno mi mamá también está en otra ciudad yo estuvimos con ella aprovechando todo lo de la</p>	<p><u>Docente 15:</u> Tenemos reuniones familiares, nos ha permitido mantenernos en contacto y también tomar decisiones entre nosotros, espacio que tenemos con los amigos, nos mensajamos y nos ayudamos, yo creo que todo esto ha hecho que sea ligera la carga.</p> <p><u>Docente 17:</u> Cocinamos por turnos, es algo que me distrae no vemos noticias, porque nos afecta.</p> <p><u>Docente 19:</u> Nos estamos organizando mejor.</p>
--	--	--

	<p>vacaciones al volver en marzo ya tuvimos que retornar y empezaron las clases y hasta ahí bien bueno mi esposo me acompañó bueno ya estuvo unos días y tuvo que regresar a su trabajo y me quedé sola entonces él se presenta esto de la pandemia y de verdad que fue buen tiempo que me he quedado sola con mis hijos y a mi cargo también estaba pues sí mi suegra que es una persona un adulto mayor que dependía de mí vivíamos solo las dos yo con mis hijos indistintamente claro cada uno en su departamento pero siempre estado yo ahí con ella y así como comenta también está la profesora me un poco que me afectó esto de la responsabilidad más del colegio yo tengo también tres niños y con ellos y así ahora bueno con el trabajo también tratando de ver, un poquito es de tratar de organizarme porque si hubo un momento en que se te junta todo y la presión de cómo lo hago porque por un lado está una cosa otra cosa y yo estaba prácticamente al frente porque la única persona que tenía que salir a hacer las compras era yo y gracias a dios por donde estoy había un supermercado entonces ahí nomás, iba bien y hay tomas entonces todo eso creo que también no me afectó y más qué bueno mi mamá la tengo sola también, el hecho de no poder ir y recién cuando fue hace no menos de un mes es no cuando empezaron a reiniciarse esto de los vuelos estuvo unos días mi esposo y todavía quería quedarse más tiempo conmigo pero lamentablemente salió un comunicado de que los vuelos también ya se cancelaban se tenía que cerrar me acuerdo un domingo inmediatamente tuvo que volar porque ya no había como también retornar él, así fue la situación que también me estreso y yo he visto en un poco la presión la atención el hecho de tener toda la responsabilidad como que me ha causado ese estrés pero ahora bueno ya lo ha comentado también, como que para nosotros ha sido también una prueba y ahora nos estamos al menos en mi caso también nos estamos organizando mejor como que las cosas ya se están tratando de manejar mucho mejor entonces ya con mis hijos también a coordinar porque ellos también tienen que apoyarme y bueno sobre todo por la pequeñita así tengo que estar con ella, pendiente al lado de ella y pero bueno, gracias a dios creo que estamos sanos estamos bien y un poco teniendo en cuenta las recomendaciones que nos han dado ustedes, el hecho del descanso de bueno ante todo no jugar con nuestra salud sino al contrario es de cuidarnos nosotros mismos haciendo los ejercicios tomando líquido descansando bien comiendo sano yo creo que eso hay que ponerlo en práctica y estoy en eso también eso es muy importante eso lo que podría compartir.</p>	
--	--	--

### **Interpretación de síntesis del *focus group* intermedio:**

Con respecto al ítem que responde a la pregunta: ¿Identifica alguna práctica o ritual que podría incluir en su vida para contribuir a sobrellevar el estrés?, los docentes utilizan frases como: “distribuir mejor sus horarios”, “organización”, “reuniones familiares y amicales”, “jugar con los hijos, mascotas”, “cocinar”, “divertirse”, “bailar”, “meditar”, “ordenando”, “cantando”, “haciendo ejercicios”, “tomando agua”, lo cual evidencia varios de los ejemplos mencionados en el módulo y también hace referencia a lo indicado en el marco teórico por el autor Pescador (2016) “El estrés

no se puede evitar, pero sí se puede gestionar. El ejercicio intenso, la meditación, la compañía de otras personas y medir tus progresos te dan sensación de control, y te ayudarán a recuperarte cada vez que sufras estrés”. (p.75).

Los docentes participantes mencionan, durante el programa, que la situación actual es su principal generador de estrés y recalcan frases como: “el curso que hemos hecho me llevó a reflexionar fuerte porque tampoco es un juego esto de la salud”, “teniendo en cuenta las recomendaciones que nos han dado ustedes, el hecho del descanso y ante todo no jugar con nuestra salud sino al contrario es de cuidarnos nosotros mismos haciendo los ejercicios, tomando líquido, descansando bien, comiendo sano yo creo que eso hay que ponerlo en práctica y estoy en eso también eso es muy importante”, “hablando de cómo manejar el estrés y como ayuda la alimentación y el tomar agua”; todo lo mencionado refleja el impacto del módulo de saber sobrellevar el estrés de una manera saludable en su vida diaria, incluso, como se puede evidenciar en la transcripción de los *focus group*, los docentes hacen mención que la repercusión no sólo fue en ellos, sino en algunos miembros de su familia con quienes compartieron la información.

### 4.1.3.2. Focus Group Final.

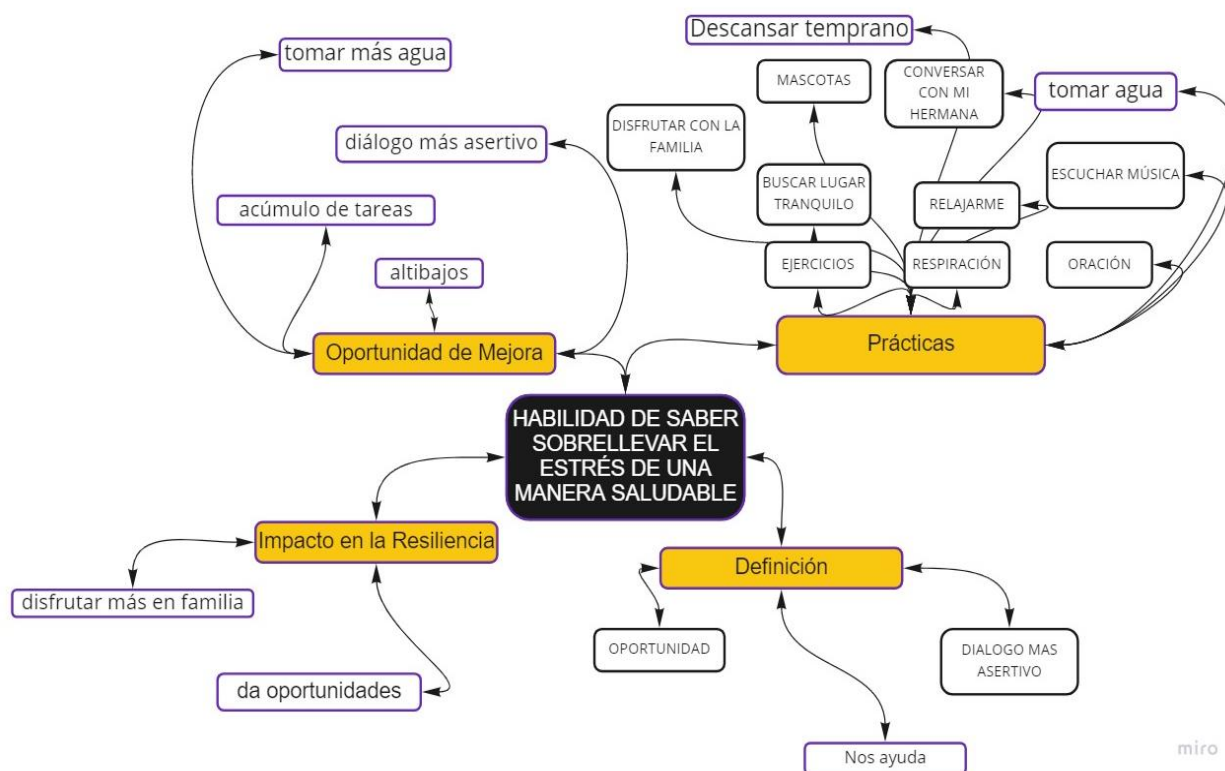


Figura 9. Organizador de los resultados de la categoría Habilidad de saber sobrellevar el estrés de una manera sana en la aplicación del *focus group* final, elaborado en Miro. Fuente: Autoría propia.

#### Interpretación del organizador:

Al momento de generar el diálogo respecto a la tercera categoría de la resiliencia, “habilidad de saber sobrellevar el estrés de una manera saludable”, lo primero que se puede observar es que los docentes participantes han sido impactados positivamente por el programa de resiliencia y por las estrategias, ejercicios y herramientas brindadas en este módulo. Se observa, a simple vista, en la figura 9, que en las categorías emergentes “definición” e “impacto en la resiliencia”, aparecen rodeadas de escasas palabras. En cambio, la categoría emergente de “práctica” está abarrotada de elementos que los docentes participantes vivenciaron durante la ejecución del módulo 3, marcado por los ejercicios de respiración consciente, que permiten un



estado de relajación, para el cual es ideal apartarse a un lugar tranquilo. Otros descubren, en la familia, en la oración e incluso en el compartir con sus mascotas, prácticas efectivas que les ayudan a sobrellevar de manera saludable las situaciones de estrés a las que se ven sometidos, especialmente en la coyuntura actual.

En la categoría emergente “oportunidad de mejora”, los docentes participantes toman consciencia de cómo el cúmulo de tareas, especialmente provenientes del trabajo, es una situación a resolver cuanto antes. Comprenden, además, que la vida está constituida por altibajos y que prácticas tan sencillas como garantizar el consumo ideal diario de agua, junto con la práctica de la comunicación asertiva, impactan positivamente en la consolidación de la habilidad de saber sobrellevar el estrés de manera saludable, como lo señala Boris Cyrulnik (2017) “El estrés forma parte de la vida a condición de que se pueda regular la emoción. Si estamos bien rodeados afectivamente, verbalmente y culturalmente tenemos estrés, miedo, pero salimos adelante” (p.131).

Tabla 9

*Síntesis de las respuestas de la categoría Habilidad de saber sobrellevar el estrés de una manera sana en la aplicación del focus group final.*

<b>Focus Group Final</b>		
<b>Ítems</b>	<b>Respuesta de Docentes</b>	<b>Síntesis</b>
a. ¿Qué identificamos como situaciones generadoras de stress y como las manejamos? b. ¿Tenemos herramientas o necesitamos seguir buscando?	<u>Docente 5:</u> vivo con mi esposa, no tengo hijos en esta situación de pandemia es bien difícil estar todo el tiempo en la casa, antes estaba mucho tiempo en la calle y el cansancio era de otro modo; y ahora estar en la casa es cómodo, me he dado cuenta de algunas cosas, trabajamos por la familia y hacemos el esfuerzo por la familia ahora tenemos la oportunidad de estar con ellos y en lugar de gastar en conversaciones que no aportan debemos disfrutar a la familia y ahora tener un diálogo más asertivo y disfrutar de la compañía de los que estamos juntos.	Docente 5: a. Esta situación de pandemia es bien difícil estar todo el tiempo en la casa. b. Ahora tenemos la oportunidad de estar con ellos y en lugar de gastar en conversaciones que no aportan debemos disfrutar a la familia y ahora tener un diálogo más asertivo y disfrutar de la compañía de los que estamos juntos.

	<p><u>Docente 6:</u> a mí me desestresa escuchar música entonces domingo la pongo a todo volumen, estoy en el patio bailo ando con mis conejos los acaricio y en las tardes estoy conversando con mi hermana ya que por el trabajo no compartimos mucho. Me he preguntado porque no estoy al nivel de estrés de otros, estoy regulando esto pero si aunque también hay días muy tensos y me duele la espalda...y hago ejercicios para tranquilizarme.</p> <p><u>Docente 14:</u> no nos ayuda mucho estar en esta situación, puedo estar un día bien y tratando de sobrellevar pero pueden haber altibajos y hay momento que no lo podemos controlar sobre todo cuando se acumulan tareas. A mis hijos no los atiende completo, allí hay estrés. Debo buscar más recursos pero me han ayudado los ejercicios, la respiración y empezar la mañana con una oración corta y eso me ha ido funcionando. Haciendo hasta 5 min de ejercicios, ejercicios para activarnos o relajarnos y ahora es lo primero a lo que recorro Tratar de respirar aire puro, tratar de estar en un lugar más tranquilo, relajarme y hablar.</p> <p><u>Docente 19:</u> una de las cosas que empecé a realizar es bailar con mis niños, tomar bastante agua cuando me dan ganar de comer y tomarme un tiempo para respirar y estar tranquila y algo que me está funcionando y lo hacía antes como hablábamos del trabajo y la tensión, por la presión del trabajo y la casa que aparente es fácil pero no lo es. Ir a trabajar es diferente porque te concentras, pero en la casa no. Entonces lo que hago es descansar acostarme temprano y levantarme igual; me está funcionando</p>	<p><u>Docente 6:</u></p> <p>a. Por el trabajo no compartimos mucho. Me he preguntado porque no estoy al nivel de estrés de otros, estoy regulando esto pero si aunque también hay días muy tensos y me duele la espalda...</p> <p>b. Hago ejercicios para tranquilizarme</p> <p><u>Docente 14:</u></p> <p>a. No nos ayuda mucho estar en esta situación. Cuando se acumulan tareas. A mis hijos no los atiende completo, allí hay estrés.</p> <p>b. Pero me han ayudado los ejercicios, la respiración y empezar la mañana con una oración corta y eso me ha ido funcionando. Tratar de respirar aire puro, tratar de estar en un lugar más tranquilo, relajarme y hablar.</p> <p><u>Docente 19:</u></p> <p>a.- La presión del trabajo y la casa que aparente es fácil pero no lo es.</p> <p>b.- Una de las cosas que empecé a realizar es bailar con mis niños, tomar bastante agua cuando me dan ganar de comer y tomarme un tiempo para respirar y estar tranquila y algo que <b><u>me está funcionando</u></b></p> <p>Descansar acostarme temprano y levantarme igual; <b><u>me está funcionando.</u></b></p>
--	---	---

### **Interpretación de síntesis del *focus group* final:**

Al consultar a los docentes participantes sobre qué situaciones generadoras de estrés han identificado, y cómo las manejan, asumen inmediatamente que la coyuntura actual es la que los mantiene aislados en sus casas y con teletrabajo, volviéndose una situación difícil el lograr conciliar los tiempos trabajo-familia: “Esta situación de pandemia es bien difícil estar todo el tiempo en la casa”, “La presión del trabajo y la casa que aparentemente es fácil pero no lo es”,

“no nos ayuda mucho estar en esta situación”. Sin duda, la actual situación de confinamiento, no ayuda a los docentes participantes en el tema del manejo del estrés. Es todo un proceso de adaptación y, como todo proceso, no existe un progreso lineal positivo, sino más bien con altibajos.

La acumulación de tareas es otra situación generadora de estrés, y los participantes concluyen en la necesidad de buscar más recursos. Valoran lo que el programa les ha proporcionado "me han ayudado los ejercicios, la respiración y empezar la mañana con una oración corta y eso me ha ido funcionando". Se subraya la frase “me ha ido funcionando” no solamente porque se repite en varias ocasiones en los testimonios de los maestros, sino porque valida la efectividad del programa en resiliencia como un instrumento que brinda experiencias y herramientas prácticas que potencian la habilidad de poder sobrellevar el estrés de una manera saludable. Las formas prácticas que señalan los docentes participantes para gestionar el estrés, están en estrecha relación con lo señalado en el marco teórico de este trabajo, cuando se cita los modos sanos de lidiar con el estrés a los que hace referencia la página web de la clínica Mayo.

#### **4.1.4. Categoría Relaciones Interpersonales Fuertes.**

**Indicador:** El docente tiene relaciones que lo nutren y lo hacen sentir parte de.

#### 4.1.4.1. Focus Group Inicial.

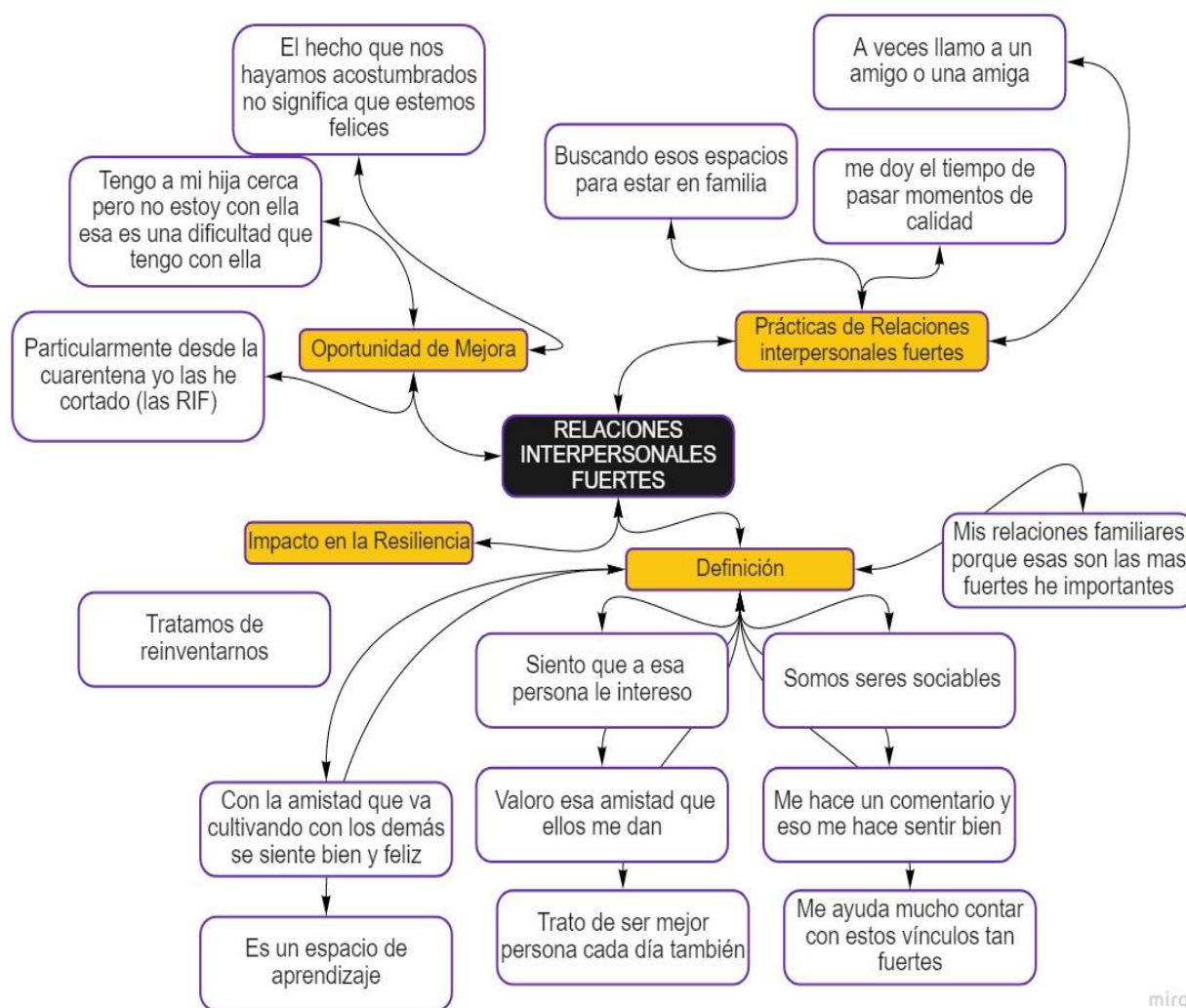


Figura 10. Organizador de los resultados de la categoría Relaciones Interpersonales Fuertes en la aplicación del *focus group* inicial, elaborado en Miro. Fuente: Autoría propia.

#### Interpretación del organizador:

Los docentes participantes, vinculan conceptualmente la categoría “relaciones interpersonales fuertes” con un espacio de aprendizaje que ayuda mucho a la persona cuando atraviesa situaciones difíciles. Parten del concepto antropológico de que el ser humano es un ser sociable y creado para vivir en comunidad. Descubren en la familia y en las amistades las

relaciones más fuertes e importantes, valorando incluso los comentarios que de ellos reciben y que les hacen sentir bien y les impulsan a ser mejores personas cada día.

Con respecto al segundo Item ¿Cómo usted maneja estas circunstancias? señalan la importancia de mantener el contacto con familiares y amigos, tal y como lo indica Braden (2014), se dice que todos necesitamos un amigo. Sea o no que lo llamemos amistad, la ciencia nos muestra, más allá de toda duda que: necesitamos conexiones humanas en nuestras vidas y tenerlas es realmente bueno para nosotros.

Descubren como oportunidad de mejora, en la categoría “relaciones interpersonales fuertes”, el salir de la zona de confort emocional, el procurar momentos de calidad, especialmente durante esta coyuntura en la que se ha visto debilitada esta categoría.

Los docentes participantes en el *focus group* inicial, no logran vincular las relaciones interpersonales fuertes con la resiliencia, evidenciándose esto en la ausencia de palabras potentes en la categoría emergente “impacto sobre la resiliencia”.

Tabla 10

*Síntesis de las respuestas de la categoría Relaciones Interpersonales Fuertes en la aplicación del focus group inicial.*

<i>Focus Group Inicial</i>		
Ítems	Respuesta de Docentes	Síntesis
¿Cuándo experimenta situaciones difíciles, suele buscar compañía y apoyo de otros? ¿Cómo le ayuda esto a sobrellevar esas situaciones?	<p><u>Docente 4:</u> Creo que es un acto muy natural, una persona con dificultades así toque piso requiere a otra persona que le de luces. Requerimos un apoyo.</p> <p><u>Docente 6:</u> cuando tengo una situación difícil la expreso. Entro en proceso de re análisis, reflexionando, tratando de auto motivarme. Complemento lo que me dice mi esposo, en muchas ocasiones he sido yo quien ha sobrellevado la situación.</p>	<p><u>Docente 4:</u> Una persona con dificultades así toque piso requiere a otra persona que le de luces. Requerimos un apoyo.</p> <p><u>Docente 6:</u> cuando tengo una situación difícil la expreso. Entro en proceso de re análisis, reflexionando, tratando de auto motivarme...complemento lo que me dice mi esposo. en muchas ocasiones he sido yo quien ha sobrellevado la situación.</p>

<p>Explique ¿Qué prioridad le otorga usted en su vida a las relaciones interpersonal es con familiares, amigos o seres queridos? ¿Cómo lo nutren esas relaciones? ¿Se identifica con el grupo humano del que forma parte?</p>	<p><u>Docente 6:</u> Relaciones Interpersonales Fuertes en familia y trabajo es muy alta, la buenas RIF son esenciales para el bienestar y la convivencia que vamos a escucharlos, atenderlos de la mejor forma, ser más empáticos, creo es lo mejor que podríamos establecer para el propio bienestar.</p> <p><u>Docente 16:</u> Si, suelo buscar a alguien en quien confío y sobre todo necesito ser escuchada más que me den sugerencias y lo propio aplico en el trabajo y la vida social las personas solo necesitan ser escuchadas, de ser acompañados. Que alguien me escuche y me acompañe, me gusta la música, la trova me ayuda muchísimo a pensar en mí y en el otro.</p> <p><u>Docente 17:</u> siempre hay un momento en que nos quebramos porque somos seres humanos. Yo manejo plan A y plan B...plan a mi esposa y nos quedamos hora hablando y recordamos etapas familiares de cada uno y plan b cuando ella está cansada entonces tengo a los amigos del barrio, lo importante es que me escuchen, no quiero consejo, hago un desfogue y catarsis, agradezco y ya.</p> <p><u>Docente 4:</u> en todos los ámbitos hay prioridad pero la principal es la armonía familiar. En la mesa está perdiendo su valor y allí conversamos de los problemas y hasta el más chiquitín da una opinión.</p> <p><u>Docente 12:</u> Recién ingreso, no estoy muy ubicada pero cuando hablas de relaciones interpersonales fuertes lo relaciono con mis relaciones familiares, porque esas son las más fuertes e importantes en nuestras vidas, yo tengo una bebita de 2 años y medio y la verdad la relación que tengo con mi pequeña es muy fuerte sin embargo creo que en estos días en estos meses que hemos estado en cuarentena con trabajo en casa, muchos dirían que es más fácil trabajar desde tu casa , te organizas fácilmente y la verdad no es así, la verdad a mí me ha chocado mucho el hecho de que tengo a mi hija cerca pero no estoy con ella esa es una dificultad que tengo con ella, porque ella me pide vamos a jugar mami vamos a jugar y yo no puedo, porque son horas en las que estoy en trabajo o en una reunión, prendida de mi computadora y no puedo darle la atención que yo quisiera, donde quizá en otros</p>	<p><u>Docente 6:</u> RIF en familia y trabajo es muy alta, la buenas RIF son esenciales para el bienestar y la convivencia; escucharlos, atenderlos de la mejor forma, ser más empáticos, creo es lo mejor que podríamos establecer para el propio bienestar.</p> <p><u>Docente 16:</u> Si, suelo buscar a alguien en quien confío y sobre todo necesito ser escuchada más que me den sugerencias y lo propio aplico en el trabajo y la vida social., Me gusta la música, la trova me ayuda muchísimo a pensar en mí y en el otro.</p> <p><u>Docente 17:</u> siempre hay un momento en que nos quebramos porque somos seres humanos. yo plan A, mi esposa y nos quedamos horas hablando y recordamos etapas familiares de cada uno y plan b, cuando ella está cansada entonces tengo a los amigos del barrio. lo importante es que me escuchen.</p> <p><u>Docente 4:</u> en todos los ámbitos hay prioridad pero la principal es la armonía familiar. En ,la mesa está perdiendo su valor y allí conversamos de los problemas</p> <p><u>Docente 12:</u> Cuando hablas de relaciones interpersonales fuertes lo relaciono con mis relaciones familiares, yo tengo una bebita de 2 años y medio a mí me ha chocado mucho el hecho de que tengo a mi hija cerca pero no estoy con ella esa es una dificultad que tengo con ella, no puedo darle la atención que yo quisiera , entonces siento que hay un espacio de frustración, que es más importante , si mi hija, mi familia, mi trabajo o las amistades, particularmente desde la cuarentena yo las he cortado , no hablo con</p>
---	---	--

<p>contextos debería yo estar más vinculada a ella porque es una bebita que todo el día necesita mucha atención de mí, en realidad mi nena es muy independiente, yo la pongo en el piso con cantidad de juguetes muñecos y ella puede estar jugando pintando, pero no es todo, entonces yo particularmente siento un vacío, en esas circunstancias, la veo uy me dice quiero hacer esto quiero jugar, y le digo hijita pinta tu yo no puedo y cuando me doy la vuelta ella pinto toda la pared o ella se pintó toda la cara y ella se siente feliz y me mira y a veces yo no sé cómo responderle, está bien mi amor que bonita estas pero queda algo en mí que no pude estar con ella pintando , y lo mismo pasa con sus alimentos, con los espacios que yo tenía de compartir más con ella, entonces siento que hay un espacio de frustración, vamos a ubicar más la palabra, o talvez una especie de que hago, que le doy prioridad, que es más importante, si mi hija, mi familia, mi trabajo o las amistades, particularmente desde la cuarentena yo las he cortado , no hablo con nadie, porque mi realidad es que siento que mi vida se ha concentrado en mi trabajo y mi casa, es mas en mi casa ya no tenemos la persona que nos podía ayudar, como que en otros momentos la podría tener, el temor de otra persona que nos pueda apoyar en casa como una niñera, pero ahora no la tenemos porque hay en riesgo que si la niñera va y viene pueda contagiarse de esta enfermedad tan terrible y a nosotros transmitir la enfermedad , son temores forzosos que uno tiene, pero hay prioridades, por ejemplo para mi prioridad es mi bebe sin embargo en mi existen esos vacíos en los cuales no puedo dedicarle más el tiempo que me gustaría de compartir con ella con mi esposo, con mi familia, porque por ejemplo estamos en casa pero a la vez no estamos, y eso algo que bueno ya nos hemos acostumbrado pero el hecho que nos hayamos acostumbrados no significa que estemos felices.</p> <p><u>Docente 14:</u> si, por mi parte estamos cansados, venimos de largo trabajando, estuvimos en tres talleres, y este es muy reflexivo y aunque no participe igual las reflexiono y la imagen que tú nos muestras, me pone sensible, yo tengo dos hijos y esta situación no es como quisiera atenderlos, pero me doy el tiempo de pasar momentos de calidad quizá con ellos, en los feriados, a través de los ejercicios, al compartir en los alimentos, terminamos de comer y empezamos a jugar agarramos la tapa del azucarero y empezamos a ver en que se parece, y verlos a ellos sonreír y verlos a ellos de alguna manera estar felices en pequeños espacios, porque no se puede salir con ellos, y ellos también se sienten estresados y lo manifiestan, hay momentos que un hijo ya está escalando por las paredes porque su pongo que su cuerpo mismo lo exige, entonces tratamos de reinventarnos también, empezamos a poner los pisos y nos tiramos también, realizamos ejercicios, entonces vamos alimentando</p>	<p>nadie. Estamos en casa pero a la vez no estamos, y el hecho que nos hayamos acostumbrados no significa que estemos felices.</p> <p><u>Docente 14:</u> la imagen que tú nos muestras, me pone sensible, yo tengo dos hijos pero me doy el tiempo de pasar momentos de calidad quizá con ellos, que también se sienten estresados y lo manifiestan, entonces tratamos de reinventarnos también, empezamos a poner los pisos y nos tiramos también, realizamos ejercicios, buscando esos espacios para estar en familia por otro lado, la amistad, que en estos momentos si se cultiva pero no como quisiéramos y se extraña también porque somos seres sociables a veces llamo a un amigo o una amiga y siento que a esa</p>
---	---

<p>también buscando esos espacios para estar en familia , haciendo ejercicios en familia y por otro lado, la amistad, que en estos momentos si se cultiva pero no como quisiéramos y se extraña también porque somos seres sociables y cualquier cosita que nos pasa o algo que hicieron mis hijos quiero comentarlo , porque a veces no está mi esposo y yo estoy con ellos y hay cosas que me hacen divertir reír , a veces hay cosas que me sacan de quicio y me estreso y a veces llamo a un amigo o una amiga y siento que a esa persona le intereso, me hace un comentario y eso me hace sentir bien, soy una persona que trato de expresar a través de esos comentarios quizá que los extraño y que valoro esa amistad que ellos me dan , y trato de ser mejor persona cada día también, no es tan fácil pero me ayuda mucho contar con estos vínculos tan fuertes.</p> <p><u>Docente 15:</u> La prioridad es alta no, creo que la imagen que tu haz puesto en la pantalla dice mucho, hay dos espacios que yo puedo identificar, uno es el espacio de la familia, si las relaciones de comunicación he ido aprendiendo muchas cosas en este tiempo, normalmente los varones somos más callados que las mujeres, pero también es un espacio de aprendizaje donde uno puede expresar lo que uno siente y esos vínculos de comunicación son muy fuertes a nivel de familia , con los hijos, con mi esposa y también con mis seres queridos en este caso mi papá mi mamá, que actualmente los estoy llamando, a veces yo me olvido por la presión del trabajo y mi esposa me dice a ver llama a tu papá y mamá a ver cómo están hoy, como habrán amanecidos, entonces esos vínculos son muy fuertes, y por otro lado con solo mirar a mis hijos al rostro sé que a veces necesitan un abrazo, mi hijo a veces me dice papá dame un abrazo , esos vínculos son muy fuertes con él, con mi hija y con mi esposa, y también con los amigos, en el trabajo yo creo que es un espacio que yo valoro mucho, que hemos fortalecido en el tiempo antes de la pandemia , y es una amistad sincera entre nosotros si hay algo que nos falta podemos llamarnos en confianza y decir esto no lo he entiendo, me puedes explicar por favor y me facilita toda la información, entonces uno puede acercarse a cada uno de ellos con bastante confianza y definitivamente esos vínculos cada vez se van siendo más fuertes entre nosotros. Yo en la pantalla veo esos dos espacios y te ayudan a ver que tienes que ser exitoso en el trabajo, pero también en la casa, como persona responsable de las cosas en las que estas involucrado.</p> <p><u>Docente 19:</u> Definitivamente la familia es muy importante para cada uno de nosotros, y bueno esto tiene que ver por esa relación fuerte que bueno todo lo que uno hace es justamente por la familia, solamente no quiero</p>	<p>persona le intereso, soy una persona que trato de expresar a través de esos comentarios quizá que los extraño y que valoro esa amistad que ellos me dan , y trato de ser mejor persona cada día también, no es tan fácil pero me ayuda mucho contar con estos vínculos tan fuertes.</p> <p><u>Docente 15:</u> La prioridad es alta hay dos espacios que yo puedo identificar, uno es el espacio de la familia, los varones somos más callados que las mujeres, pero también es un espacio de aprendizaje donde uno puede expresar lo que uno siente y esos vínculos de comunicación son muy fuertes a nivel de familia , por otro lado con solo mirar a mis hijos al rostro sé que a veces necesitan un abrazo, con los amigos, en el trabajo yo creo que es un espacio que yo valoro mucho, que hemos fortalecido en el tiempo antes de la pandemia , y es una amistad sincera entre nosotros uno puede acercarse a cada uno de ellos con bastante confianza y definitivamente esos vínculos cada vez se van siendo más fuertes entre nosotros.</p> <p><u>Docente 19:</u> a familia es muy importante para cada uno de nosotros, todo lo que uno hace es justamente por la</p>
--	--



	<p>hacer ninguna distinción, pero hay una situación de nosotros como hijos hacia nuestros padres y de nosotros como padres hacia nuestros hijos y eso hace por ejemplo que yo como hija me preocupa mucho , yo estoy , lucho por mi madre porque mi padre ha fallecido y también por mis hijos y mis demás familiares, y por ejemplo ahorita en esta situación, está también una doble misión por querer tenerlos bien, porque eso es todo lo que estamos buscando , que no les pase nada todos luchamos porque también no les falte nada , yo creo que allí está y lo otro que tiene que ver con el resto de personas con quien nos relacionamos y allí están los amigos, los conocidos, y eso a veces también nos afecta de una u otra forma lo que le pueda suceder a ellos y hay algo muy bonito que uno con la amistad que va cultivando con los demás se siente bien y feliz porque también somos importantes para ellos , bueno a mí me afecto mucho el día de ayer un médico de cabecera que siempre ha estado ayudando a las personas, lamentablemente el acaba de fallecer ayer, él trabajaba en el seguro en Essalud pero aquí en Santa Rosa tenía un módulo descentralizado de salud donde las personas van a atenderse, se nota que fue muy querida porque la gente que estaba a su alrededor, obviamente este médico falleció de Covid y por los arreglos se florales que le han puesto son bastantes, entonces uno se da cuenta que hay gente que lo ha querido que lo ha apreciado y allí esta esas relaciones fuertes y esos lazos de amistad que uno tiene con las personas.</p>	<p>familia, yo estoy, lucho por mi madre porque mi padre ha fallecido y también por mis hijos y mis demás familiares, y lo otro que tiene que ver con el resto de personas con quien nos relacionamos y allí están los amigos, los conocidos, y eso a veces también nos afecta de una u otra forma lo que le pueda suceder a ellos.</p>
--	--	---

### **Interpretación de síntesis del *focus group* inicial:**

El primer ítem consultado señala ¿Cuándo experimenta situaciones difíciles, suele buscar compañía y apoyo de otros? ¿Cómo le ayuda esto a sobrellevar esas situaciones? Ante esto, algunos docentes señalan “que somos seres sociales y, así toquemos fondo, necesitamos el apoyo de alguien”. Distinguen entre relaciones interpersonales fuertes en la familia y en el trabajo, y consideran que deben mantenerse bien por el propio bienestar y la convivencia. Se menciona que buscan apoyo en alguien en quien confían primero en su círculo familiar y luego en el de las amistades. También se rescata que lo que buscan es ser escuchados, no recibir consejos.

Explique, ¿Qué prioridad le otorga usted en su vida a las relaciones interpersonales con familiares, amigos o seres queridos? ¿Cómo lo nutren esas relaciones? ¿Se identifica con el grupo

humano del que forma parte? Para todos hay una alta prioridad en las relaciones interpersonales fuertes; sin embargo, para la mayoría, la principal prioridad está en la familia. Rescatan también el ambiente laboral y el de las amistades.

#### 4.1.4.2. Focus Group Final.

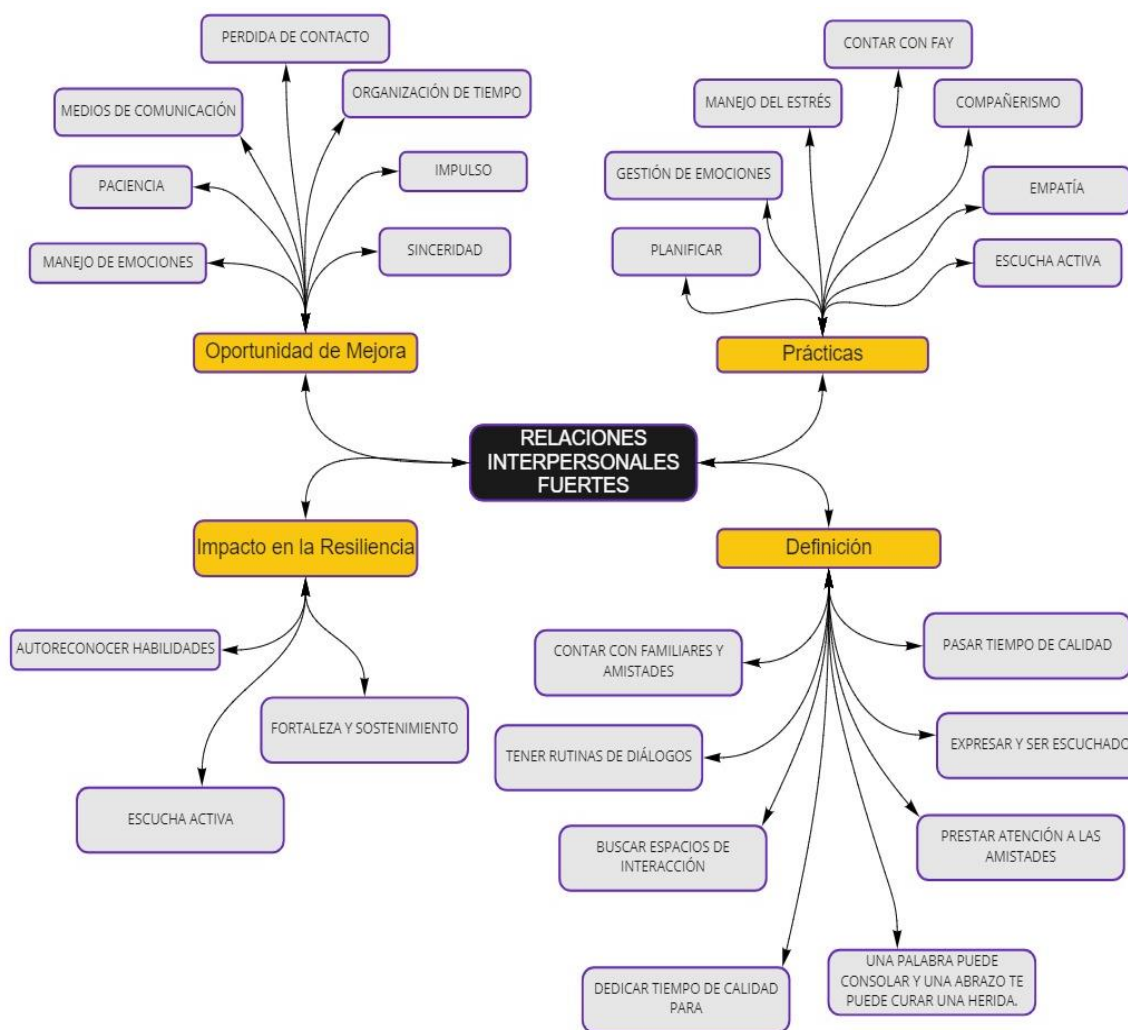


Figura 11. Organizador de los resultados de la categoría Relaciones Interpersonales Fuertes en la aplicación del *focus group* final, elaborado en Miro. Fuente: Autoría propia.

**Interpretación del organizador:**

La categoría de “Relaciones interpersonales fuertes” posee una fuerza emocional como ninguna otra. Dando una mirada al esquema de palabras poderosas diseñado en la plataforma Miro, se puede descubrir cómo la categoría emergente “definiciones” está signada por esa fuerza. Los docentes participantes recurren a experiencias como “contar con amigos y familiares”, “buscar espacios de interacción”, “prestar atención a las amistades”, “expresar y ser escuchado”, “pasar tiempo de calidad”, coincidiendo con lo señalado en el marco teórico de esta investigación por. Es indispensable establecer relaciones de armonía con las personas que nos rodean basándonos en la confianza, tolerancia y respeto.

También así, en la categoría emergente “prácticas”, señalan la “escucha activa”, la “empatía” y el “compañerismo”, como aquellas que fortalecen esta categoría, acompañadas por el manejo del estrés y el control de las emociones.

Los docentes participantes destacan en sus palabras oportunidades de mejora en la categoría de “relaciones interpersonales fuertes”, entre las que se encuentran: la pérdida de contacto con amigos y familiares, la importancia de organizar el tiempo para poder atender y mantener las relaciones, y también el uso de las tecnologías de información y comunicación para poder sortear las limitaciones que la coyuntura actual les impone.

La escucha activa es identificada en el testimonio de los docentes como una habilidad que impacta positivamente en la resiliencia.

Tabla 11

*Síntesis de las respuestas de la categoría Relaciones Interpersonales Fuertes en la aplicación del focus group final.*

<b>Focus Group Final</b>		
<b>Ítems</b>	<b>Respuesta de Docentes</b>	<b>Síntesis</b>
<p>a.1 ¿Cuándo experimenta situaciones difíciles, suele buscar compañía y apoyo de otros?</p> <p>a.2 ¿Cómo le ayuda esto a sobrellevar esas situaciones?</p> <p>b.1. Explique ¿Qué prioridad le otorga usted en su vida a las relaciones interpersonales con familiares, amigos o seres queridos?</p> <p>b.2. ¿Cómo lo nutren esas relaciones? ¿Se identifica con el grupo humano del que forma parte?</p>	<p><u>Docente 3:</u> no tanto busco compañía de otros, tengo mi mascota es mi compañero, pienso que el tener problemas y refugiarme en mi familia o mi pareja o mi hija es cargarlos de más problemas y prefiero no molestarlos, me aísló y estoy con mi mascota y cuando estoy triste y angustiada hago otras cosas.</p> <p><u>Docente 12:</u> cuando tengo momentos difíciles, siempre he sido de hablar y de expresar lo que siento, a veces ese expresar me puede traer complicaciones, generalmente me guardo poco las cosas porque hacerlo me hace más daño y siento que no está bien. A mí me ha ayudado mucho conversarlo con mi esposo, mi amigo mi confidente, le cuento todo lo que pasa, a la hora de almorzar o cocinar, entre 2:30 – 4 y esto nos ha ayudado a entender las cosas, a ser más amigo él tiene una cualidad no es impulsivo como yo y yo soy impulsiva, él es paciente...me dice con calma NN, y esto me ha ayudado a solucionar muchas dificultades. Me ayuda mucho cuando él me abraza. Algo que me ha fortalecido es que mi bebe está aprendiendo a hablar...en la mañana resondre a mi bebe y lloró, ella me abraza y me dice discúlpame mama.....esto me ha hecho más resiliente y ya no me altero tan fácilmente como antes .Con mi mama no converso problemas porque siento que la angustia lo que si he perdido es contacto con amigas y siento que es importante ...hace unos días hable con una amiga que hace 8 meses no hablaba con ella y me ayudó mucho y es una forma de liberarte tus penas y preocupaciones porque te sientes acompañado, creo que hablar es un gran aliado... de joven no compartía pero aprendí que te pueden dar una palabra de consuelo, consejo, y un abrazo te puede curar la herida.</p> <p><u>Docente 15:</u> si considero que las RIF nos permiten escucharnos...y alguien me dijo porque tenemos dos orejas para escuchar y escucharnos y En mi familia quien impulsa esto son mi esposa y mi hija (en el colegio le enseñaron) ...y me dice mírame a los ojos...quiero una escucha empática, que me digas lo que piensas, eso ayuda a reflexionar. Creo que la vida esta matizada con cosas bonitas, tristes cosas que desesperan y hay que saber gestionar esas emociones. Los cambios son intempestivos aunque también hay planificados y esos cambios van a generar crisis y las crisis van a generar cambios... hay que estar preparados y sacarle el beneficio a toda esta situación</p>	<p><u>Docente 3:</u> a.1 Pienso que el tener problemas y refugiarme en mi familia o mi pareja o mi hija es cargarlos de más problemas y prefiero no molestarlos.</p> <p><u>Docente 12:</u> a.1 Cuando tengo momentos difíciles, siempre he sido de hablar y de expresar lo que siento a.2. Me ayuda mucho cuando él me abraza esto me ha hecho más resiliente y ya no me altero tan fácilmente como antes</p> <p>b.- He perdido es contacto con amigas y siento que es importante.</p> <p>Aprendí que te pueden dar una palabra de consuelo, consejo, y un abrazo te puede curar la herida.</p> <p><u>Docente 15:</u> b.2.- Sí considero que las RIF nos permiten escucharnos</p> <p>Conversamos como familia y hemos aprendido a comunicarnos como familia para manejar el estrés El hecho de expresar y ser escuchados le hace a uno sentir importante</p>

	<p>hemos estado involucrados en temas sociales y hemos impulsado el lavado de manos y era complejo para muchos y ahora está ayudando a prevenir no solo el COVID sino otras enfermedades colaterales a la que estamos viviendo. Tenemos un manejo de las emociones en este tiempo y Conversamos como familia y hemos aprendido a comunicarnos como familia para manejar el estrés...Antes no nos llamábamos continuamente y ahora tenemos tertulias, reuniones familiares el hecho de expresar y ser escuchados le hace a uno sentir importante ante las demás personas. Muchos tíos y sobrinos esperan este espacio con ansia y como familia vamos desarrollando la fe.</p> <p><u>Docente 17</u>: Mi hermano dice lo más seguro en la vida es el cambio. Este cambio que estamos viviendo es de más de 1000 grados. La situación nos ha vuelto más susceptibles, menos tolerantes...trato de mejorarlo, por ejemplo antes cada sábado hacia mi deporte sagrado de 7 a 9 y ahora nos reunimos a la misma hora por zoom y conversamos y bromeamos hay un psicólogo en el grupo, nos orienta, nos sugiere y la situación ha perjudicado nuestras RIF.</p>	<p>Docente 17: a.1. Nos reunimos a la misma hora por zoom y conversamos y bromeamos hay un psicólogo en el grupo, nos orienta, nos sugiere y la situación ha perjudicado nuestras RIF.</p>
--	---	--

### **Interpretación de síntesis del *focus group* final:**

Al consultar a los docentes participantes, cuando experimentan situaciones difíciles, ¿suele buscar compañía y apoyo de otros? y ¿cómo le ayuda esto a sobrellevar esas situaciones?, se descubre como una salida a esas situaciones: el diálogo y la apertura con otras personas, lo cual es una buena salida en los momentos difíciles. “Guardarse las cosas suele hacer daño”, “a mí me ha ayudado mucho conversarlo con mi esposo, mi amigo mi confidente: le cuento todo lo que pasa”, “me ayuda mucho cuando me abraza”. Este aprendizaje y valoración de las relaciones interpersonales fuertes, los ha llevado a rehacer contacto con personas de quienes estaban alejados. Es indudable que para los docentes participantes las relaciones interpersonales fuertes son claves en los momentos especialmente difíciles, en los que se pone a prueba la resiliencia. En sus palabras señalan “me ayudó mucho y es una forma de liberarte de tus penas y preocupaciones porque te sientes acompañado”. Muestran, además, el crecimiento que han tenido en cuanto a las relaciones

interpersonales y sacan de este camino un aprendizaje: "aprendí que te pueden dar una palabra de consuelo, un consejo, un abrazo, y esto te puede curar la herida".

Cuando se les solicita a los docentes participantes que expliquen: ¿qué prioridad le otorga usted en su vida a las relaciones interpersonales con familiares, amigos o seres queridos?, ¿cómo lo nutren esas relaciones? y ¿se identifica con el grupo humano del que forma parte?, se descubre cómo la situación actual ha afectado aquellas prácticas que promovían las relaciones interpersonales fuertes. Igual que en otros campos, los individuos se han reinventado y ante la dificultad para encontrarse y estar juntos, ahora se reúnen a través de las plataformas, como Zoom, para mantener sus vínculos de amistad. Esta búsqueda de alternativas muestra la importancia de las relaciones fuertes como soporte en medio de situaciones especialmente difíciles.

El ser humano es un ser que se relaciona con los demás. La situación actual de aislamiento que ha afectado esa necesidad de encuentro, termina definiendo al individuo como “homo convivalis”, y lo ha llevado a superarla y a valerse de los medios que tiene a su alcance, para crear nuevas modalidades de encuentro.

#### **4.1.5. Categoría Sentido de Propósito de Vida.**

**Indicador:** El docente siente que sus acciones a nivel personal y profesional contribuyen a algo superior

#### 4.1.5.1. Focus Group Inicial.

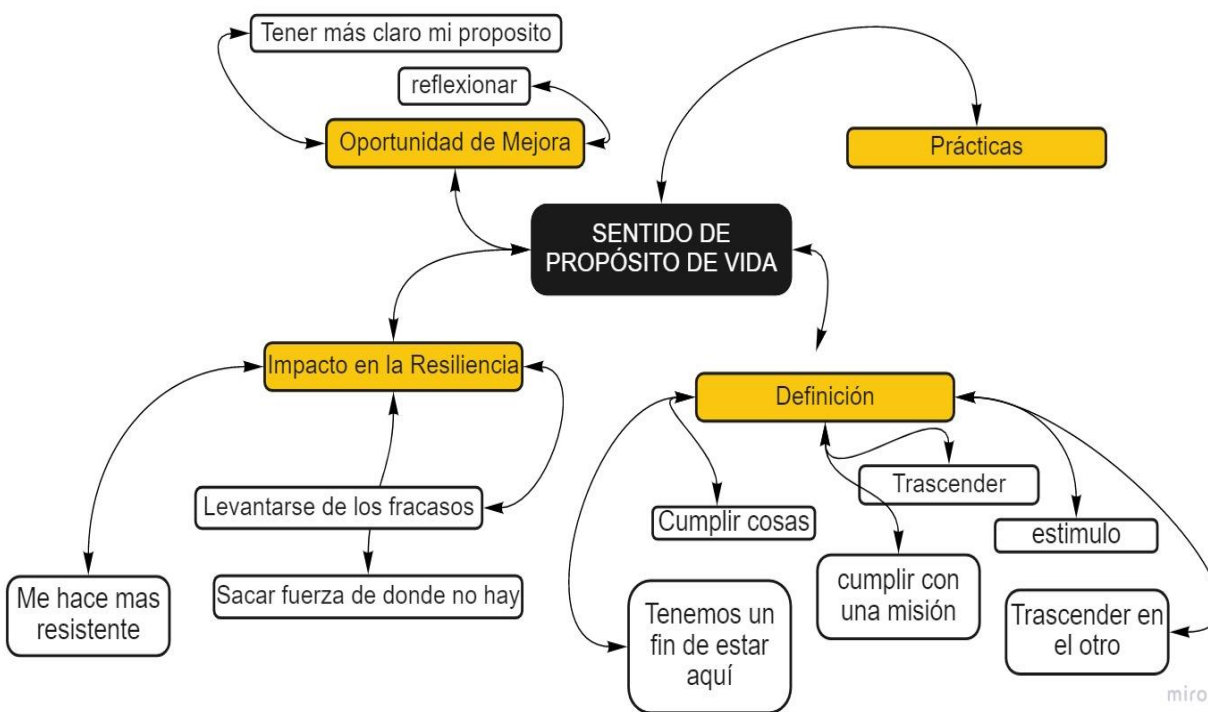


Figura 12. Organizador de los resultados de la categoría Sentido de Propósito de vida en la aplicación del *focus group* inicial, elaborado en Miro. Fuente: Autoría propia.

#### Interpretación del organizador:

Los docentes participantes vinculan conceptualmente la categoría “sentido de propósito de vida” en dos niveles: pragmático y profundo. El primero para cumplir cosas, y el segundo con la convicción de que su existencia tiene un fin: cumplir una misión y trascender en otra.

No logran identificar prácticas de propósito de vida por lo que conocen conceptualmente. No refieren ninguna palabra potente en la categoría emergente “prácticas”. Descubren como oportunidad de mejora, el tener claro su propósito para lo que requieren de un proceso reflexivo. Señalan el impacto que tiene el sentido de propósito sobre la resiliencia ya que este ayuda a levantarse de los fracasos, a ser más resistente y a sacar fuerza de donde no hay. Coincidiendo con

Braden (2014), uno de los factores que más contribuye a la resiliencia, y posiblemente es del que menos se habla es el propósito personal que le damos a nuestra existencia (p.67).

Tabla 12

*Síntesis de las respuestas de la categoría Sentido de Propósito de vida en la aplicación del focus group inicial.*

<b>Focus Group Inicial</b>		
<b>Ítems</b>	<b>Respuesta de Docentes</b>	<b>Síntesis</b>
<p>¿Identifican su propósito de vida? ¿Se animarían a compartirlo?</p> <p>¿Tenerlo los hace más resilientes?</p>	<p><u>Docente 4:</u> hay una frase si no naciste para servir, no sirves para vivir. Mi propósito es ser educador, en arte, estímulo...por más que me dicen no nunca he hecho esto o aquello, en la vida hemos hecho todo. El arte es una válvula de escape.</p> <p><u>Docente 6:</u> son varias cosas, en algún momento de mi vida, siempre me preguntan porque no tengo hijos (7 años de casada y sin hijos) entiendo las preguntas no lo hacen en mala onda...cual es el propósito cuando una está casada...tener hijos... Mi propósito es estar tranquila y ser feliz, poder dar alguna enseñanza. No muestro mi vida como un ejemplo pero si expreso mi manera de pensar para que los alumnos puedan construir una oportunidad de vida buena y bonita. O todos tenemos que someternos a lo que la sociedad nos dice sino lo que cada quien considere oportuno.</p> <p><u>Docente 8:</u> ha habido muchos propósitos en mi vida, cumplí algunas cosas, faltaron otras. Voy a cumplir 60 años y pienso que voy a hacer. Soy apasionada del deporte mi propósito terminando de ser maestra voy a transmitir todos los conocimientos adquiridos a jóvenes</p> <p><u>Docente 10:</u> Pregunta difícil. Creo que aún no tengo claro mi propósito, me cuestiono muchas cosas.</p> <p><u>Docente 15:</u> Si sabemos para qué estamos en el planeta tierra o estamos en este lugar , lo demás es añadidura, definitivamente el propósito de vida es algo que nos ayuda a seguir luchando por nuestros ideales, definitivamente como seres humanos en este momento el propósito es salir bien de toda esta pandemia, eso es a corto plazo pero por otro lado teníamos un propósito como familia, y el propósito es por un lado servir a Dios y ser felices como familia, y frente a eso hay algunos valores que como familia siempre practicamos, por un lado es el respeto, la comunicación, la libertad de decisión y otros aspectos más que nos ayudan a poder llegar, como padres esperamos que nuestros hijos disfruten de vida plena, que estén sanos esas son las cosas por las que queremos luchar y estamos luchando , por eso le damos alimentación saludable , tratando de cuidar que ellos estén bien y si vamos a ser abuelos a disfrutar de los nietos, eso es algo</p>	<p><u>Docente 4:</u> Mi propósito es ser educador, en arte. El arte es una válvula de escape.</p> <p><u>Docente 6:</u> Mi propósito es estar tranquila y ser feliz, poder dar alguna enseñanza.</p> <p><u>Docente 8:</u> Soy apasionada del deporte mi propósito es transmitir mis conocimientos a los jóvenes.</p> <p><u>Docente 10:</u></p> <p><u>Docente 15:</u> Si sabemos para qué estamos en el planeta tierra o estamos en este lugar, lo demás es añadidura, definitivamente el propósito de vida es algo que nos ayuda a seguir luchando por nuestros ideales y el propósito es por un lado servir a Dios y ser felices como familia.</p>



<p>que como familia nos ayuda a seguir adelante, esto es en el campo familiar o personal pero también en el ámbito pedagógico o académico diría si hay sueños todavía que faltan concretarse, seguir superándonos, participar de más cursos, conocer más para poder orientar, ayudar entendiendo que en este mundo también estamos para poder servir a las demás personas, por eso tenemos que ser mejores para poder servir y lo otro es compartir todo compartir todo lo que tenemos con la gente y con los que lo necesitan y si hay algo más que queremos compartir lo hacemos con mucha alegría y gozo. Esto es lo que hemos aprendido también de nuestros padres.</p> <p><u>Docente 16:</u> considero que es una pregunta profunda con mucha amplitud. En diferentes espacios me he planteado cual es mi propósito. En una época esta la tranquilidad de mi familia e interna ser mejor persona. Considero que tengo propósitos muchos pero me encamino en el trascender en el otro...soy como la franela o el trapito que va limpiando el vidrio empañado para que los estudiantes puedan visualizar lo que tienen adelante...esa sería mi labor como persona o docente... que las personas sepan que tienen debilidades y aciertos pero sobretodo las fortalezas están en la debilidades. Levantarme de los fracasos allí está la resiliencia</p> <p><u>Docente 17:</u> recuerdo cuando tenía a mi padre vivo que me decía tú tienes más conocimiento y tecnología pero yo tengo más experiencia, conversaba con el me daba consejos pautas de vida. Creo tenemos un fin de estar aquí presentes, cumplir con una misión. Lo mío es compartir lo poco que conozco. <b>¿Sientes que te hace más resiliente?</b> Me hace más resistente sacar fuerzas de donde no hay... se quela resiliencia no va a ser igual todo pero continuar con un propósito sacando fuerzas de donde no hay.</p> <p><u>Docente 18:</u> el propósito que tengo es formar una persona integra a mi hija y se complementa mi autoformación como profesional y educar a todos los que se me presentan y me hago resiliente a nivel humanos, personal y social</p> <p><u>Docente 19:</u> Yo creo que si es muy importante el propósito de vida y yo lo relacionaría también con el proyecto de vida nosotros tenemos que siempre dese una temprana edad, desde el colegio vamos visionando y viendo a donde nosotros queremos llegar uno como persona y otro como profesional, esto es muy importante. Con respecto a este propósito de vida que nosotros nos trazamos que tiene que ver para que estamos en este mundo, y por algo hemos venido a esta vida, y una de las cosas que yo podría decir en cuanto a mi es que me gusta enseñar y he venido a enseñar y a servir a los demás, y seguir continuamente mejorando, en la vida hemos venido a aprender y a seguir mejorando, en la vida todos venimos a aprender y todos aprendemos de todo.</p>	<p>En el ámbito pedagógico o académico diría si hay sueños todavía que faltan concretarse, seguir superándonos, participar de más cursos, conocer más para poder orientar, ayudar entendiendo que en este mundo también estamos para poder servir a las demás personas.</p> <p><u>Docente 16:</u> Considero que tengo propósitos muchos pero me encamino en el trascender en el otro</p> <p><u>Docente 17:</u> Creo tenemos un fin de estar aquí presentes, cumplir con una misión. Lo mío es compartir lo poco que conozco. <b>b.</b> Me hace más resistente sacar fuerzas de donde no hay...</p> <p><u>Docente 18:</u> El propósito que tengo es formar una persona integra a mi hija y se complementa mi autoformación como profesional.</p> <p><u>Docente 19:</u> Yo creo que si es muy importante el propósito de vida. En cuanto a mi es que me gusta enseñar y he venido a enseñar y a servir a los demás, y seguir continuamente mejorando, en la vida hemos venido a aprender.</p>
--	---

### Interpretación de síntesis del *focus group* inicial:

En relación a los ítems planteados: ¿identifican su propósito de vida?, ¿se animarían a compartirlo?, ¿tenerlo los hace más resilientes?, los propósitos que se comparten son “educar en arte, estar tranquilos y ser felices, transmitir conocimientos en deporte, servir a Dios y a las demás personas, trascender en el otro, compartir lo que sé, formar a los hijos como personas íntegras, y complementar sus estudios profesionales”. En general, se vincula el enseñar con diferentes disciplinas, y consideran que “en el enseñar hay un servicio”. Uno de los docentes participantes respondió sobre la resiliencia indicando que “tener un propósito lo hace más fuerte”.

#### 4.1.5.1. Focus Group Final.

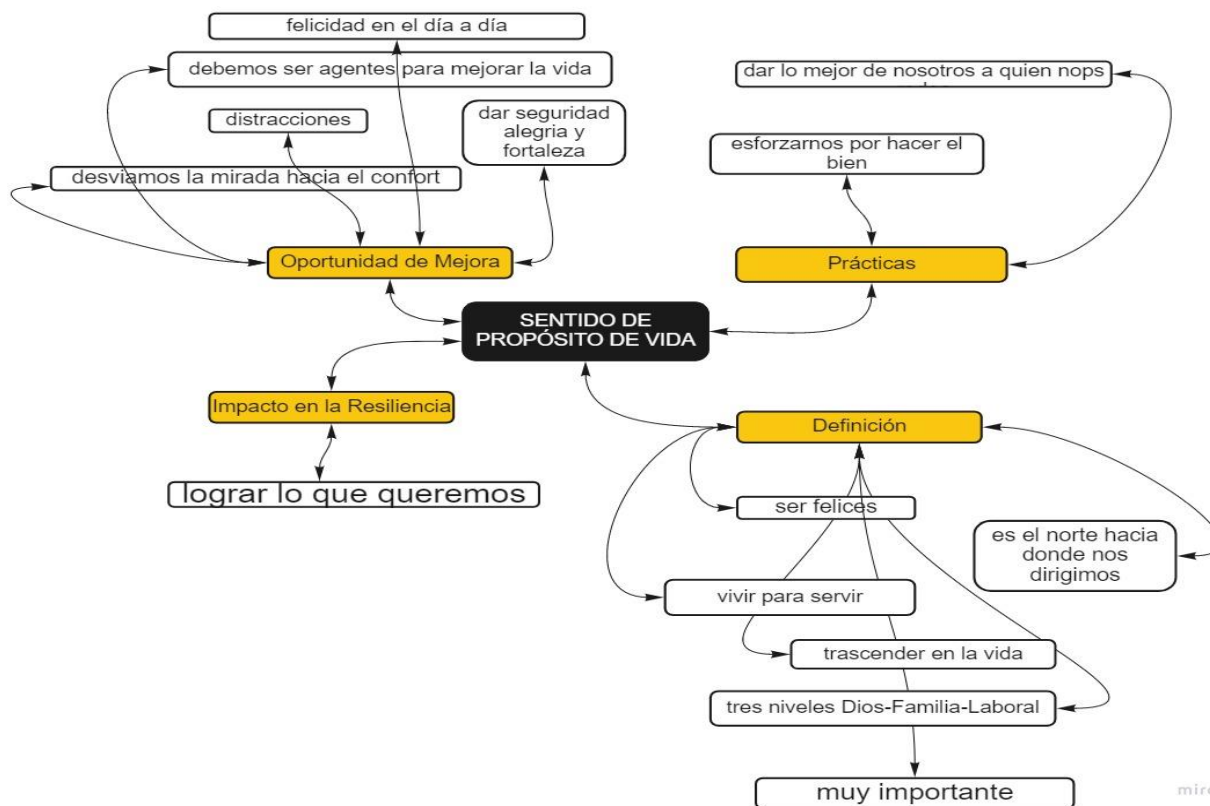


Figura 13. Organizador de los resultados de la categoría Sentido de Propósito de vida en la aplicación del *focus group* final, elaborado en Miro. Fuente: Autoría propia.

**Interpretación del organizador:**

Los docentes definen la categoría de “sentido de propósito de vida”, como el norte hacia donde tender, y que tiene como meta última, la felicidad. En palabras de los docentes trascienden lo individual, colocando la mayor expresión de esta categoría en el servicio, en sus propias palabras “vivir para servir”. La importancia de esta categoría, la descubren en el hecho de poder trascender en la vida de los demás.

En la categoría emergente “prácticas”, se descubre en la frase “esforzarnos por hacer el bien”, la dimensión ética y ciudadana de esta categoría. Es así como el propósito de vida será un camino marcado por el esfuerzo de hacer el bien dando lo mejor de sí en servicio a los demás.

Al escudriñar en las palabras que rodean a la categoría emergente “oportunidad de mejora”, se descubre cómo el propósito de vida viene siempre tentado por distracciones que llevan a apostar por el confort. Se observa también la importancia de descubrir en el día a día cómo ese propósito último de la felicidad se va haciendo presente, pasando, a veces, desapercibido. Además, aparece el sentido social del propósito de vida cuando se señala: “debemos ser agentes para mejorar la vida”.

Finalmente, se observa en la categoría emergente “impacto en la resiliencia”, cómo el propósito de vida, además de brindar sentido y dirección en medio de situaciones especialmente difíciles, funge también de combustible garante del impulso necesario para sobreponerse a estas situaciones que superan en algún momento al ser humano.

Tabla 13

*Síntesis de las respuestas de la categoría Sentido de Propósito de vida en la aplicación del focus group final.*

<b>Focus Group Final</b>		
<b>Ítems</b>	<b>Respuesta de Docentes</b>	<b>Síntesis</b>
<p>a.- ¿Identifican su propósito de vida? ¿Se animarían a compartirla o?</p> <p>b.- ¿Tenerlo los hace más resilientes?</p>	<p><u>Docente 5:</u> Hablaba con los chicos en clase y les decía hemos nacido para ser felices. Y lo creo así creo que en el camino se pierde el sendero desviamos la mirada hacia el confort y nos dejamos llevar por ello. El estar en esta situación nos ha movido muchas cosas, emocionales, personales, sociales, los proyectos de vida se basarán en diferentes cosas pero el fondo es la felicidad No son las cosas las que nos hacen felices sino las situaciones.</p> <p><u>Docente 6:</u> creo que la felicidad no es un objetivo sino debería ser el día a día...sino nos la pasamos buscando y buscando. no nos damos cuenta que de repente estar con las personas que amamos ya es ser feliz, tenemos nuestras dificultades y días malos pero debemos darle ese sentido...dar lo mejor de nosotros a los que nos rodean.....estamos para disfrutar y también para dar al hacer feliz a otros nosotros también lo somos...Todos pensamos y reaccionamos diferente.</p> <p><u>Docente 10:</u> Tener un propósito de vida es muy importante porque considero que tiene relación con el sentido de la esperanza, y fortalece mi opinión sobre que nosotros no debemos esperar algo de la vida, sino que nosotros debemos ser agentes para mejorar la vida de otros dándoles seguridad, alegría o fortaleza.</p> <p><u>Docente 15:</u> El propósito de vida es el norte a donde nos dirigimos; cuando hablamos de planificación estratégica nos referimos a Alicia en el país de las maravillas y el conejo. Si no sabes a dónde vas cualquier camino te sirve. Considero 3 niveles de propósito: Estamos para servir a 3 niveles a Dios, la familia y laboral y vivir para servir. El que no vive para servir no sirve para vivir. Uno está para servir en los diferentes espacios. El propósito personal que tengo está centrado en la familia y a partir del cual uno puede hacer lo correcto en los diferentes espacios (esforzarse por hacer el bien) y que cada cosa que podamos impulsar realizar es hacerlo pensando que no lo haces solamente como ser humano sino en algo que va a trascender en la vida. En el camino hay distracción y que no te van a permitir lograr lo que queremos en el proceso.</p>	<p><u>Docente 5:</u> a.- Hemos nacido para ser felices. En el camino se pierde el sendero Los proyectos de vida se basarán en diferentes cosas pero el fondo es la felicidad</p> <p><u>Docente 6:</u> a.- la felicidad no es un objetivo sino debería ser el día a día. Dar lo mejor de nosotros a los que nos rodean. Al hacer feliz a otros nosotros también lo somos b.- no nos damos cuenta que de repente estar con las personas que amamos ya es ser feliz</p> <p><u>Docente 10:</u> a.- tiene relación con el sentido de la esperanza, y fortalece mi opinión sobre que nosotros no debemos esperar algo de la vida, sino que nosotros debemos ser agentes para mejorar la vida de otros dándoles seguridad, alegría o fortaleza.</p> <p><u>Docente 15:</u> a.- Estamos para servir a 3 niveles a Dios, la familia y laboral y vivir para servir El propósito personal que tengo está centrado en la familia y a partir del cual uno puede hacer lo correcto en los diferentes espacios Esforzarse por hacer el bien. b.- Trascender en la vida.</p>

**Interpretación de síntesis del *focus group* final:**

En relación a los ítems planteados: ¿identifican su propósito de vida?, ¿se animarían a compartirlo?, ¿tenerlo los hace más resilientes?, los docentes participantes identifican y comparten su propósito vida, la palabra “felicidad” resuena con fuerza, plasmándola como el fin definitivo del ser humano y propósito último de la persona, aunque cada uno la explicita de manera diferente, respondiendo al propósito personal de vida. En tal sentido, no se plantea la felicidad como un objetivo a conseguir sino como una realidad que ya tenemos: "no es un objetivo sino debería ser el día a día...si no, nos la pasamos buscando y buscando. No nos damos cuenta que de repente estar con las personas que amamos ya es ser feliz".

Insisten además en que la actual coyuntura está moviendo muchas dimensiones de la persona y haciendo redescubrir ese propósito. El docente por esencia es un servidor de la sociedad, tiene un propósito sublime, de tal manera que vinculan, los docentes participantes, su propósito con el servicio: "El que no vive para servir no sirve para vivir". Ofrecen también un aporte desde la ética, que lo llama "hacer lo correcto", reconociendo un esfuerzo constante por hacer el bien. Finalmente, el propósito lleva al individuo a trascender en la vida. Lo hallado en los relatos de los docentes participantes está en perfecta armonía con lo señalado por Cyrulnik (2020) cuando afirma:

El hecho de limitarnos a “seguir la corriente” hace que nuestros trabajos y nuestras vidas se vean desprovistos de sentido y que nuestras relaciones personales y profesionales parezcan frágiles e inciertas, lo que casi garantiza que seamos incapaces de vivir con intención. Todo esto significa que tal vez no podremos lograr objetivos que realmente nos gustaría alcanzar. (p.272)

Al responder la pregunta por la relación entre propósito de vida y resiliencia, los docentes participantes demuestran la convicción de cómo el vivir con propósito inyecta sentido de esperanza a la propia existencia. Emerge además el imperativo de ser agentes de cambio para mejorar la vida de los otros antes que quedar pasivos esperando algo de la vida.

#### 4.1.6. Categoría Capacidad de saber modificar la calidad de nuestras emociones para enfrentar las situaciones de una manera sana.

**Indicador:** Se consideran:

- El docente es capaz de auto-regularse emocionalmente.
- El docente hace uso de algún tipo de práctica contemplativa: respiración, yoga, meditación, contacto con la naturaleza.

##### 4.1.6.1. Focus Group Inicial.

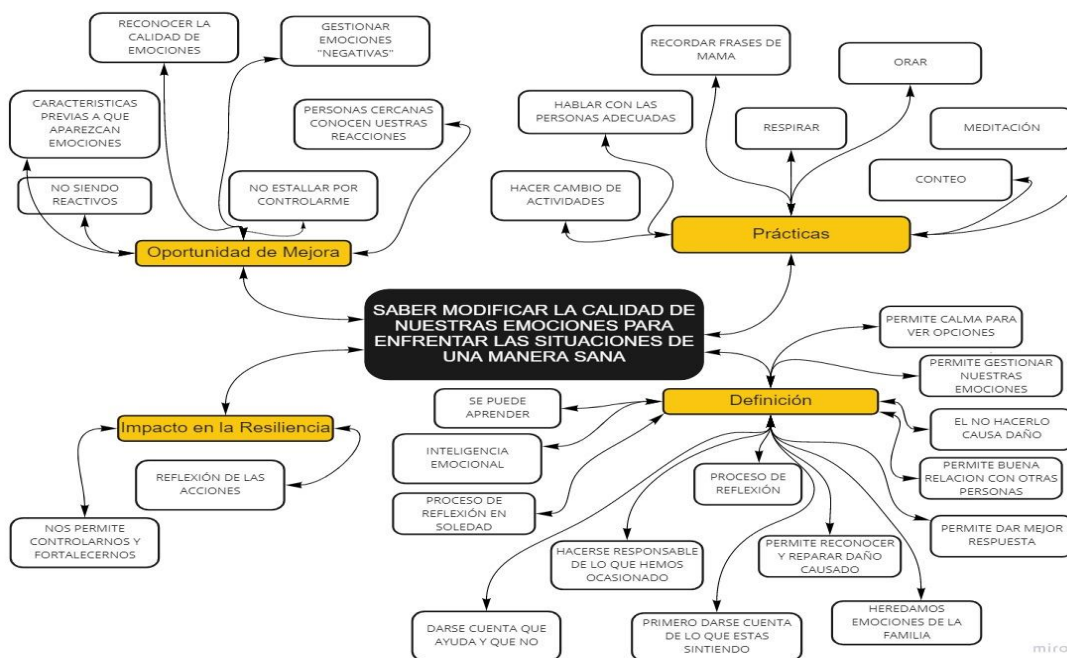


Figura 14. Organizador de los resultados de la categoría Capacidad de saber modificar la calidad de nuestras emociones para enfrentar las situaciones de una manera sana en la aplicación del focus group inicial, elaborado en Miro. Fuente: Autoría propia.

**Interpretación del organizador:**

El primer hallazgo que encontramos en esta categoría, al hacer la comparación con las otras cinco, fue la abundancia de vocablos que la componen. Esto puede ser por la significatividad de esta dimensión en las actuales circunstancias de aislamiento social, en la que las emociones están desbordadas, sin descartar que se ha acrecentado la confianza de los docentes participantes después de una hora y media de diálogo, y de compartir experiencias durante el *focus group* inicial.

Los docentes participantes vinculan conceptualmente la categoría “saber modificar la calidad de nuestras emociones para enfrentar las situaciones de una manera sana” con el concepto de inteligencia emocional y con una competencia que puede ser aprendida a través de un proceso de reflexión que inicia con la identificación y gestión de las emociones. Esto permite dar mejor respuesta, reconocer y reparar el daño causado, fortalecer las relaciones personales, hacerse responsable de lo que hemos causado. Lo manifestado coincide con el pensamiento de Santos (2013): El ser humano tiene la posibilidad de autodiseñarse y ser lo que se propone ser.

Se evidencia la implementación de diversas prácticas para consolidar esta categoría: respirar, meditar, orar, contar, hacer cambio de actividades y hablar con las personas adecuadas. Descubren como oportunidades de mejora, reconocer y gestionar la calidad de sus emociones e identificar indicadores fisiológicos y psicológicos que predicen la aparición de estas.

Los docentes participantes relacionan la categoría “saber modificar la calidad de nuestras emociones para enfrentar las situaciones de una manera sana” con la resiliencia, porque, en sus palabras, les permite reflexionar sobre sus acciones, controlarse y fortalecerse.

Tabla 14

*Síntesis de las respuestas de la categoría Capacidad de saber modificar la calidad de nuestras emociones para enfrentar las situaciones de una manera sana en la aplicación del focus group inicial.*

<b>Focus Group Inicial</b>		
<b>Ítems</b>	<b>Respuesta de Docentes</b>	<b>Síntesis</b>
¿Es posible modificar la calidad de nuestras emociones para enfrentar las situaciones de una manera sana? ¿Cómo lo hacen?	<p><u>Docente 2:</u> cuando no gestiono mis emociones negativas, veo que he causado daño, me gusta reflexionar, en soledad y pensar lo que he ocasionado, reconocer y reparar. Para llevar una buena relación con otras personas porque el ser humano es social.</p> <p><u>Docente 6:</u> creo que si en esta vida cuando uno quiere hacer cambios lo logra, sabemos qué hacemos cambios en la reflexión que hemos hecho de nuestras emociones y los haces para dar una mejor respuesta. Si he causado caos o malestar en la otra persona tal vez mi respuesta deba ser diferente...me deje llevar por mis emociones. Como seres humanos nos equivocamos...por eso la importancia dl autoconocimiento. Debemos estar en el proceso de reflexionar sobre nosotros mismos para gestionar mejor nuestras emociones y dar mejores respuestas. Tengo carácter feo y doy respuestas inmediatas que no son muy buenas me quedo en silencio y me hago responsable de lo que he ocasionado.</p> <p><u>Docente 16:</u> una de las formas que he logrado aprender... en mi adolescencia era como una olla exprés...acumulaba-acumulaba y estallaba. A mí me ayuda la meditación, orar, el conteo... me calmo y trato de sobrellevar la situación y ver otras opciones...sobre todo con mi temperamento...que considero es fuerte.</p> <p><u>Docente 17:</u> ante una adversidad, cambio de carácter, por un tiempo muy corto, llego a una conciliación con la persona o personas o el grupo. Si sé que me he equivocado...reconozco....de ese modo controlo o domino ese mall momento. Cuando sé que tengo la razón y la otra parte no reconoce.</p>	<p><u>Docente 2:</u> me gusta reflexionar, en soledad y pensar lo que he ocasionado, reconocer y reparar.</p> <p><u>Docente 6:</u> Debemos estar en el proceso de reflexionar sobre nosotros mismos para gestionar mejor nuestras emociones y dar mejores respuestas. Me quedo en silencio y me hago responsable de lo que he ocasionado.</p> <p><u>Docente 16:</u> A mí me ayuda la meditación, orar, el conteo.</p> <p><u>Docente 17:</u> cambio de carácter, por un tiempo muy corto, llego a una conciliación con la persona o personas o el grupo. Si sé que me he equivocado lo reconozco.</p>

### **Interpretación de síntesis del focus group inicial:**

Ante los ítems consultados que indican si es posible modificar la calidad de nuestras emociones para enfrentar las situaciones de una manera sana, y cómo lo hacen, los docentes



señalan que el camino es reflexionar no solo para reconocer y reparar el daño ocasionado, sino también para gestionar mejor las emociones y dar una mejor respuesta. En cuanto a cómo algunos lo hacen meditando, orando o contando, reconocen que cambian de carácter por un tiempo corto, pero llegan a una conciliación con la persona o grupo involucrado siendo importante el reconocer el daño causado.

#### 4.1.6.1. Focus Group Final.

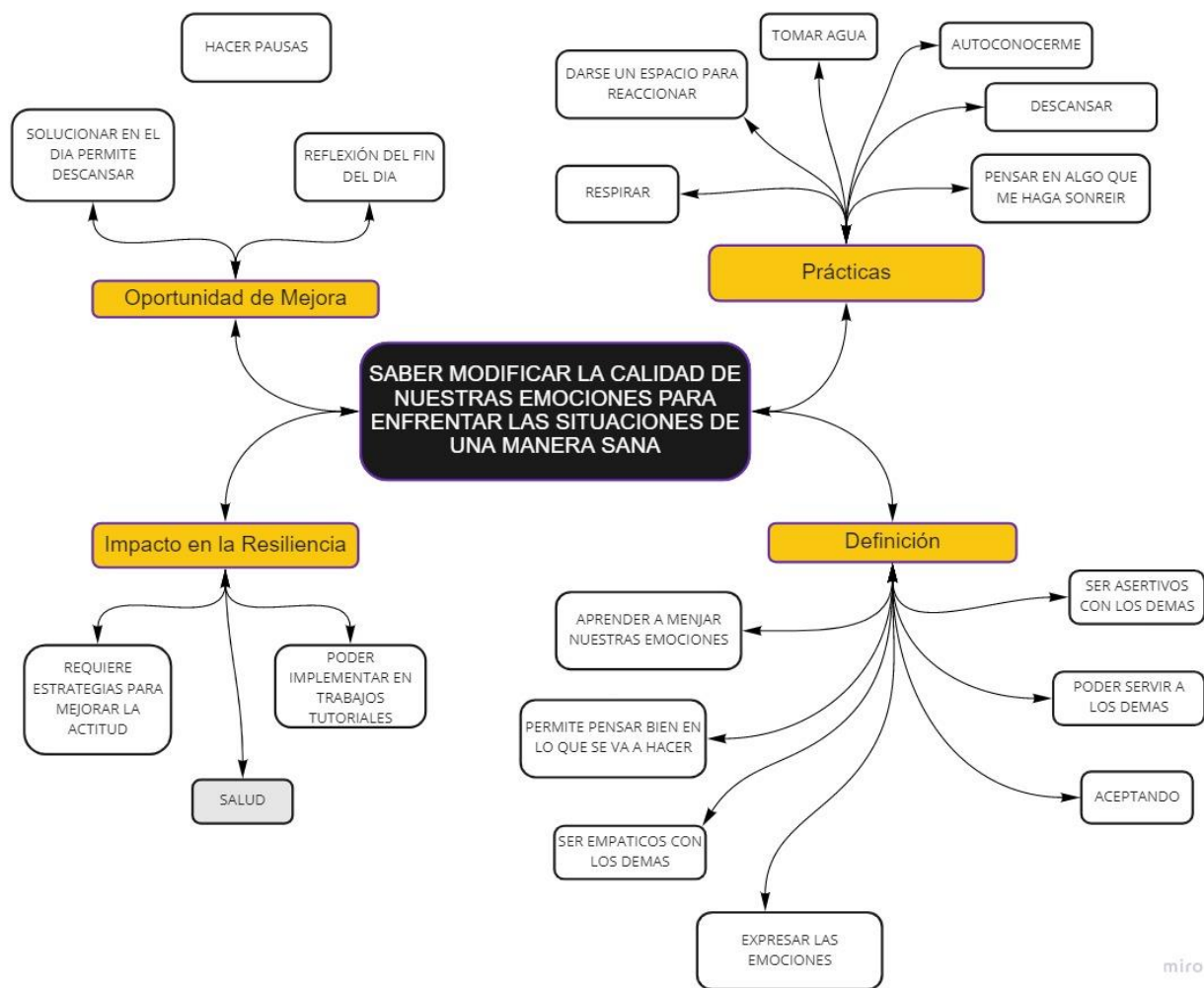


Figura 15. Organizador de los resultados de la categoría Capacidad de saber modificar la calidad de nuestras emociones para enfrentar las situaciones de una manera sana en la aplicación del focus group final, elaborado en Miro. Fuente: Autoría propia.

**Interpretación del organizador:**

Partiendo de la categoría emergente “definición”, los docentes participantes se muestran convencidos de que la calidad de las emociones es modificable, y esto se logra a través de un aprendizaje que nace de la práctica. Se muestra un camino que parte de la aceptación, pasa por la capacidad de expresar las emociones y el ejercicio permanente de la empatía y la comunicación asertiva. En la vida práctica se traduce en pensar bien antes de actuar.

Alrededor de la categoría emergente “prácticas”, los docentes participantes proponen ideas muy asociadas a las prácticas y herramientas vivenciadas durante los módulos del programa de resiliencia, como “autoconocerme”, “respirar”, “descansar” y “tomar agua”. Además, socializan aquellas estrategias que día a día ponen en práctica para lograr esta categoría de la resiliencia: “darse un espacio para reaccionar” y “pensar en algo que me haga sonreír”.

Descubren también oportunidades de mejora, vinculadas a la “reflexión del fin del día”, la importancia de “hacer pausas” y la importancia de solucionar los problemas de cada día sin postergarlos. Esto permite descansar, tal y como lo señala David, S (2018) “El Proceso no consiste en ignorar las emociones y los pensamientos difíciles. Se trata de sostenerlos de forma ligera, afrontarlos con valentía y compasión y luego ir más allá de ellos para hacer que ocurran grandes cambios en nuestras vidas” (p.32).

Finalmente, en la categoría emergente “impacto sobre la resiliencia”, consideran que el tener estrategias para modificar la calidad de las emociones, causa un impacto positivo en la resiliencia con repercusiones positivas en la salud. Los docentes participantes validan la efectividad del programa de resiliencia cuando indican el deseo de implementar la experiencia vivida con sus estudiantes de docencia en el Instituto Pedagógico Público de la ciudad de Cusco.

Tabla 15

*Síntesis de las respuestas de la categoría Capacidad de saber modificar la calidad de nuestras emociones para enfrentar las situaciones de una manera sana en la aplicación del focus group final.*

<b>Focus Group Final</b>		
<b>Ítems</b>	<b>Respuesta de Docentes</b>	<b>Síntesis</b>
<p>a.- ¿Es posible modificar la calidad de nuestras emociones para enfrentar las situaciones de una manera sana?</p> <p>b.- ¿Cómo lo hacen?</p>	<p><u>Docente 5:</u> alguna vez mi mm de adolescente me decía cuando tu expresas una emoción no piensas en cómo te sientes tu sino como se sienten, con como actúas, las demás personas, creo que eso me ha ayudado a pulir cosas de mi. Los demás no tienen culpa de nada... debemos aprender a manejar nuestras emociones de manera que siempre seamos empáticos y asertivos con los demás.</p> <p><u>Docente 10:</u> en situaciones adversas lo que hago es pensar algo que me haga sonreír.</p> <p><u>Docente 12:</u> pensaba en lo que mi mamá me decía, como única mujer mi papá me engreía y mm me decía YARI, el carácter se corrige y se hace pensando bien en lo que vas a hacer, piensa una dos tres veces antes de decir algo ...muchas veces le hice caso y otras no. Hace poco se me quedó esta frase...viendo Netflix Phachamama a mi bebe le encanto...Hay una frase...Oye doble piensa...oh si tu Srta. Perfecta.....significa que el niño piensa dos veces antes de hacer las cosas. Ahora en casa usamos la frase doble piensa.....Yo puedo llorar por ver una mosca y puedo renegar...pero he mejorado mucho mi carácter de no haber seguido el consejo de mi mamá seguro me hubiera metido en problemas. Mi maestra de ballet es ni ángel y sus palabras las tengo en la cabeza y me han ayudado a madurar y crecer. He crecido muy cuidada, de adolescente era muy insegura y el pensar antes de siempre me ha ayudado a manejar mejor las situaciones lo cual no niega que aun soy impulsiva...lo más importante es respirar y decir ahora que hago. Los talleres son importantes las técnicas de respiración, tomar agua...</p> <p><u>Docente 15:</u> manejar las emociones es para mí tener un espacio antes de la reacción. Son no más de 10 segundos que me ayudan a tomar una decisión inmediata, no soy inerte ni me quedo pasmada solo que hay un espacio para reaccionar. Otro aspecto</p>	<p><u>Docente 5:</u></p> <p>a.- Debemos aprender a manejar nuestras emociones de manera que siempre seamos empáticos y asertivos con los demás.</p> <p>b.- cuando tu expresas una emoción no piensas en cómo te sientes tú, sino como se sienten, con como actúas, las demás.</p> <p><u>Docente 10:</u></p> <p>b.- en situaciones adversas lo que hago es pensar algo que me haga sonreír.</p> <p><u>Docente 12:</u></p> <p>a.- El carácter se corrige y se hace pensando bien en lo que vas a hacer, piensa una dos tres veces antes de decir algo</p> <p>b.- el pensar antes de siempre me ha ayudado a manejar mejor las situaciones lo cual no niega que aun soy impulsiva... lo más importante es respirar y decir ahora que hago. Los talleres son importantes las técnicas de respiración, tomar agua...</p> <p><u>Docente 15:</u></p> <p>b.- es para mí tener un espacio antes de la reacción. Son no más de 10 segundos que me ayudan a tomar una decisión inmediata, no soy inerte ni</p>

	<p>conversar y conocerme vinculado con el autoconocimiento. Cuando era muy joven un modo de desfogar era manejar bicicleta, no había la ruta y bajábamos y regresábamos en carro, de vuelta con la cabeza fría si había que pedir disculpas había que pedirla...También aprendí que las cosas se deben solucionar en el momento, no dejarlas para el día siguiente. Recuerdo mucho a mi mentor que decía no se ponga el sol sobre vuestro enojo...algo no solucionado en el día no te va a permitir descansar en la noche...para al día siguiente despertar con nuevos bríos</p> <p><u>Docente 16:</u> es un espacio que ha ido enriqueciendo y me ha permitido ir conociendo a las personas del entorno de trabajo y escuchando a José no me quería ir sin decir que había dado en el clavo. Hay algo que dijo José de que uno no se puede ir del día sin la introspección de cómo me fue hoy día...que hice bien, que no hice bien, dañe a alguien o no; sobre todo con el confinamiento el análisis es más profundo cada vez...con la familia y el trabajo y en los espacios donde siento esta presión de lograr cumplir aunque cumplo y me miento porque siento que no he logrado el objetivo del día y me frustró. Como dije esta palabra o como herí al otro y en esto de la resiliencia he ido revisando. Los temas que han ido tocando de como tener estrategias, formas para poder mejorar la actitud</p> <p><u>Docente 17:</u> No es un ritual ni que sea chaman, para mí es aceptando y de esa manera sobrellevo una mejor calidad de emociones que se han visto bastante dañadas hoy en día.</p>	<p>me quedo pasmado solo que hay un espacio para reaccionar.</p> <p>Conversar y conocerme vinculado con el autoconocimiento</p> <p>Las cosas se deben solucionar en el momento, no dejarlas para el día siguiente</p> <p>Algo no solucionado en el día no te va a permitir descansar en la noche</p> <p><u>Docente 16:</u></p> <p>b.- No se puede ir del día sin la introspección de cómo me fue hoy día. ¿Qué hice bien, qué no hice bien, dañe a alguien o no; sobre todo con el confinamiento el análisis es más profundo cada vez</p> <p>Cómo dije esta palabra o como herí al otro y en esto de la resiliencia he ido revisando.</p> <p><u>Docente 17:</u></p> <p>Aceptando y de esa manera sobrellevo una mejor calidad de emociones que se han visto bastante dañadas hoy en día.</p>
--	--	--

### **Interpretación de síntesis del *focus group* focus final:**

Para indagar sobre la percepción de los docentes participantes en la sexta categoría de la resiliencia, “saber modificar la calidad de nuestras emociones para enfrentar las situaciones de una manera sana”, se les ha consultado sobre la posibilidad de esta práctica y la manera cómo lo hacen. Se parte de una convicción: “El carácter se corrige y se hace pensando bien en lo que vas a hacer. Piensa una, dos, tres veces, antes de decir algo”.

Son escasas las respuestas a la primera interrogante, pero abundantes las que tienen que ver con la segunda, que responde implícita y afirmativamente a la primera. Los docentes participantes

se explayan en dar a conocer sus experiencias personales en el arte de modificar la calidad de sus emociones, algunas retrotraídas de la adolescencia y teniendo como personaje a su madre, como en el caso del docente 5: “cuando tú expreses una emoción no pienses en cómo te sientes tú, sino como se sienten, con como actúas, los demás”. No se busca solamente el bienestar propio, sino que se piensa también en el bienestar del otro, las emociones mal manejadas afectan a los demás, como lo reflexiona el docente 16: “¿Qué hice bien, qué no hice bien, dañé a alguien o no; sobre todo con el confinamiento el análisis es más profundo cada vez? ¿Cómo dije esta palabra o como herí al otro y en esto de la resiliencia he ido revisando?”.

A pesar de reconocer su impulsividad natural, la docente 12 socializa en el grupo los beneficios que viene cosechando gracias a pensar siempre antes de actuar. Relata también lo importante que ha sido para ella la experiencia vivida en el programa de resiliencia. Al igual que el docente 15, reconoce que existe ese instante antes de la reacción, clave para tomar la mejor decisión y no verse afectado por una emoción. Tal y como lo relata Tara Brach en *El crítico interno y la autoaceptación* (2016): “Podríamos experimentar sentimientos de vergüenza, miedo o desesperanza. Cualquiera que sea la experiencia, el primer paso y el más importante es aprender a hacer una pausa cuando estamos pillados en nuestro sufrimiento” o como dijo el famoso psiquiatra y superviviente del holocausto Viktor Frankl, entre la causa y el efecto, hay un momento. Es justo en ese momento en el cual se debe elegir la mejor respuesta.

#### **4.2. Discusión de los resultados**

El presente trabajo, al ser elaborado bajo el diseño de investigación acción, requiere tener resultados y análisis por etapas, para lograr la implementación continua del programa.

En relación a la primera pregunta específica ¿Cuál es la percepción actual de resiliencia en los docentes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de la ciudad de Cusco, en el 2020-II?

Los docentes participantes durante el *focus group* inicial, el cual se llevó a cabo antes de cualquier dictado, mencionan que para ser resiliente hay que tener un cambio de actitud, tratando de ser feliz. Comentan que resiliencia es saber cómo reaccionar ante diversos hechos, es un proceso de autoevaluación que permite aportar a otros. Todo esto contribuye al análisis en el manejo de situaciones estresantes, también contribuye el conocer y aceptar la propia historia personal. En algún caso, los participantes, no dicen resiliencia sino usan la idea “más fuerte” como sinónimo, e indican que el tener esperanza, definitivamente construye esta fortaleza que sirve para enfrentar situaciones adversas. Para otros, tiene que ver con “una resistencia que nos hace sacar fuerzas de donde no hay”, y para ello consideran importante tener un propósito de vida, coincidiendo con lo señalado en el marco teórico donde se menciona que la resiliencia es la facultad que caracteriza a los seres humanos de sortear con flexibilidad momentos especialmente difíciles de la vida, sobreponiéndose a ellos de manera asertiva. En general, en este *focus group* Inicial los docentes abordan de una manera general y sin mucha profundidad, el concepto de resiliencia, siendo esta la percepción actual de la resiliencia y sus categorías. Cabe mencionar que es este el punto de partida para iniciar el programa de capacitación en resiliencia.

En relación a la segunda pregunta específica ¿Qué aspectos se han de tener en cuenta para la elaboración del programa de capacitación en resiliencia en los docentes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de la ciudad de Cusco, en el 2020-II?

Considerando la participación de los docentes en el *focus group* intermedio, el cual se llevó a cabo después del dictado de los módulos “autoconocimiento”, “sentido personal de esperanza”

y “habilidades para sobrellevar el estrés de una manera saludable”, es indispensable tener en cuenta, para la elaboración y modificaciones de los módulos sucesivos del programa, lo siguiente:

Los docentes vinculan que el autoconocimiento es necesario y primordial para ser resiliente, haciendo mención en el *focus group* intermedio, a prácticas como la rueda de la vida y la desaceleración, respirando para poder generar espacios de reflexión y de oportunidades para reconocer sus fortalezas, debilidades y oportunidades de mejora logrando así, salir adelante. Por este motivo, es necesario que los siguientes módulos del programa puedan complementarse con más recursos prácticos que les permitan lograr este objetivo.

Los docentes refieren que el sentido personal de esperanza está vinculado con aceptar y tener la confianza de que todo pasará. Así también, hacen mención de la dinámica de la línea de la vida la cual les ayudó a identificar hitos en los que lograron salir adelante repercutiendo en sus vidas, por ello se recomienda que, en una próxima versión de este módulo, se amplíe el tiempo para esta dinámica de tal manera que puedan los participantes, de forma mayoritaria, compartir sus experiencias sin ser limitadas estas intervenciones por la duración del módulo. Es de suma importancia tener en cuenta que para el dictado de los próximos módulos se considere reducir algunos espacios de teoría, abreviándolos con videos cortos para así poder aprovechar el tiempo designado para la práctica y la reflexión.

Con respecto al módulo de “Habilidades de saber sobrellevar el estrés de una manera saludable” los docentes refieren que es necesario poner en práctica lo aprendido en el día a día. Por este motivo, se considera tomar en cuenta, para una futura versión de este módulo, seguir enseñando o dando opciones para saber sobrellevar el estrés de una manera saludable ya que como bien lo menciona la Dra. David, hay múltiples opciones para saber sobrellevar el estrés de una manera saludable, siendo este pensamiento reforzado por otros autores que refieren que no hay

recetas para saber sobrellevar el estrés, sino más bien lo que sí hay, son varios recursos que al conocerlos te dan más posibilidades para saberlo sobrellevar de una manera saludable. Es importante recalcar que este módulo nos muestra la necesidad de incluir, en el dictado de los siguientes módulos, más recursos o dinámicas prácticas y sencillas que los participantes puedan incluir en su día a día.

En el *focus group* final se evidencia que, conforme se avanzaron los módulos, hubo paulatinamente un crecimiento a nivel conceptual y práctico, de lo específico a lo general, en lo que significa la resiliencia. Por ejemplo, en el módulo de autoconocimiento se comentó que el primer paso es autoconocerse, lo cual es una clase de trabajo que no a muchos les gusta; sin embargo, es imprescindible ya que nadie cambia lo que no conoce. En “Sentido Personal de Esperanza” lo resaltante es que los docentes participantes lo vinculan con la fe en un ser superior, en cuyas manos ponen su esperanza, y reafirman que esta esperanza es necesaria para seguir adelante. En el módulo de “Habilidad de saber sobrellevar el estrés de una manera saludable”, se pudo conocer e integrar hábitos prácticos como: tomar agua, dormir lo suficiente, así como ejercitarse y relajarse, y no enfocándose sólo en evitar el estrés, sino en saberlo gestionar cuando se presente, contribuyendo con esto a cuidar su estado de salud. En “Relaciones Interpersonales Fuertes”, se compartieron experiencias que favorecieron un espacio de cohesión y confianza a nivel del grupo. No sería extraño que esto tenga un impacto positivo en el clima laboral de la Institución. En relación con “Sentido de Propósito de Vida”, usamos el Ikigai, una herramienta japonesa que logra integrar muy bien este concepto y la importancia de trabajarlo. Fue así que pudieron reconocer que el tener un propósito de vida es una suerte de fuerza o motor que mueve nuestra vida incluso cuando experimentamos situaciones que nos sobrepasan. En relación con saber modificar la calidad de nuestras emociones para enfrentar las situaciones de una manera



sana, los docentes descubrieron aproximaciones intuitivas que manejaban en su día a día para sobrellevar las diversas situaciones, e incorporaron nuevas herramientas, quedando claro que depende de cada persona el poder gestionar su mundo emocional. Todo esto contribuyó a tener una noción más cohesiva del concepto de resiliencia y el impacto en su desarrollo. Con esto se evidencia lo mencionado en el marco teórico por Couto, que afirma que existen muchas herramientas para aprender a ser resilientes y que lo importante es encontrar un equilibrio entre ellas.

#### **4.3. Resultados y Análisis de la investigación**

Es importante mencionar que en un primer momento los módulos del programa fueron diseñados para durar tres horas, y así poder dedicar más tiempo a las prácticas y al compartir de experiencias, considerando lo que mencionan los referentes de la resiliencia, que esta se aprende con lo vivido y también compartiendo experiencias. Por ello, es muy importante generar espacios para reflexionar, autoconocerse, afianzar prácticas saludables y, sobre todo, para aprender de los demás y así poder lograr un efecto multiplicador.

El presente programa fue aplicado durante hora y media por módulo, considerando y atendiendo a la logística y gestión de tiempo de la institución, debido a los contratiempos que surgieron por la coyuntura actual.

El diseño del programa de capacitación en resiliencia incluyó la elaboración de productos en cada uno de sus módulos, los cuales serían presentados por los participantes. Debido a la poca habilidad tecnológica de los mismos en el manejo de las herramientas utilizadas, aunado al nivel de profundidad e intimidad de los temas, los productos no fueron entregados a los organizadores

del programa, pero sí se evidenció su elaboración a partir de los diálogos durante el desarrollo de los *focus group* y de los módulos donde compartieron el contenido de su producto.

Se infiere, de los testimonios de los docentes participantes, que el mal llamado distanciamiento social de familiares y amigos causa una carga de pena y desazón. En este caso debemos señalar que las palabras no son inocentes y aunque incluso las autoridades lo llaman distanciamiento social, en realidad lo que estamos afrontando es un distanciamiento espacial, lo cual es diferente ya que tenemos la oportunidad de contactar con nuestros seres queridos usando tecnología. Quizá nos falten los abrazos y los besos; sin embargo, sabemos que es temporal: la esencia de la relación se mantiene. Tal vez, modificando el enfoque, también podríamos modificar la calidad de nuestras emociones. Los docentes han sabido sortear esta situación implementando las mismas herramientas que utilizan en su trabajo, en la modalidad a distancia, para encontrarse a través de ellas con sus familiares garantizando el vínculo afectivo.

Luego de la aplicación del primer módulo y poder confirmar que el dictado de los módulos se realizaba en horarios donde los docentes refieren estar cansados, se incluyeron ejercicios de activación, desaceleración y gimnasia cerebral para así mantener la atención de los docentes. Estas prácticas fueron aceptadas y dieron resultado. Por este motivo es muy importante seguir incluyéndolos en los siguientes módulos cada veinte o treinta minutos.

Según los datos obtenidos en las guías de observación del *focus group* intermedio y de los módulos I, II y III que se encuentran en el anexo 2, se infiere que los docentes, a pesar de que en un primer momento hicieron mención del tiempo difícil que estaban viviendo y de la saturación de horarios laborales, estuvieron comprometidos con el programa, compartiendo opiniones, contando experiencias de vida y practicando lo aprendido según lo referido en sus intervenciones

durante los *focus group* y los módulos, a pesar de los problemas de conexión y, por ende, el no encendido de cámaras.

Esta investigación permite evidenciar que la obligada convivencia que exige a que la casa se convierta en hogar – aula – oficina, y lugar de recreación, no cuenta, en algunos casos, con los espacios suficientes para cumplir tan diversos propósitos, razón por la cual los diferentes miembros de la familia no cuentan con privacidad para el desarrollo de sus tareas, haciendo muy difícil conciliar los ámbitos del trabajo y de la familia, especialmente en lo que tiene que ver con el horario. A raíz de la coyuntura actual, los docentes están dedicando más tiempo al trabajo que en la modalidad presencial.

Finalmente, los resultados muestran que, a pesar de vivir en una cultura tan saturada de actividades que conlleva a crear resistencia a este tipo de procesos, haciendo que “no se disponga de tiempo” para atender capacitaciones de desarrollo personal, es evidente que cuando los docentes participantes de esta investigación mostraron que al entrar y experimentar el proceso de cambio y mejora continua durante el programa, se vieron motivados a asumir el proceso y la práctica de ralentización en su vida, es decir, desacelerar el ritmo propio que impone esta cultura para aprender a ser más resilientes, siendo esto el motivo principal del programa de resiliencia propuesto en la presente investigación.

## CAPÍTULO V: PROPUESTA DE SOLUCIÓN

### 5.1. Propósito

Proponer un Programa de Capacitación virtual en resiliencia que permita a los docentes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de la ciudad de Cusco, adquirir herramientas que les facilite afrontar momentos difíciles en diversas áreas de vida como, por ejemplo, las actuales circunstancias a que nos somete el COVID-19 y las adaptaciones futuras a las que se vean expuestos finalizando la pandemia. Los participantes se podrán familiarizar con las herramientas durante el programa y el mismo será dictado a lo largo del año, contando con apoyo para el sostenimiento del mismo.

### 5.2. Actividades

#### 5.2.1. Revisión y mejora del Programa de Capacitación en Resiliencia.

Es una actividad que consiste en retroalimentar el programa dictado, con la información recopilada a fin de obtener una nueva versión mejorada del mismo.

**Reunión para revisar los ajustes de contenidos:** Se definirán las mejoras en contenidos, revisando los comentarios registrados a lo largo del taller, tanto de los participantes como del equipo de trabajo. Se procederá a redefinir los módulos, manteniendo la esencia de los mismos y considerando el nuevo tiempo de dictado de cuatro horas. Esta reunión está a cargo de los miembros del equipo y se consideran cuatro sesiones de tres horas cada una.

**Reunión para identificar las nuevas dinámicas y ejercicios a integrar:** Identificando los contenidos, es posible proponer dinámicas y ejercicios que contribuyan a la experiencia de los participantes. Al mismo tiempo, se revisarán los recursos y materiales necesarios para cada uno de

ellos. Esta revisión está a cargo de los miembros del equipo, se consideran tres sesiones de tres horas cada una.

**Actualizar materiales de Capacitación:** Se diseñará una Guía de Trabajo que acompañe, paso a paso, el desarrollo de cada módulo del programa. También se crearán videos con partes de los contenidos. Toda esta información estará colgada en una nube donde los facilitadores puedan hacer el seguimiento y la evaluación requeridos. La actividad estará a cargo del equipo de trabajo y se consideran tres reuniones de dos horas cada una.

**Reunión con equipo de Soporte Técnico para definir recursos tecnológicos:** Hay tres espacios donde se requerirá apoyo tecnológico. Uno para desarrollar una página web interactiva para el programa donde facilitadores y participantes podrán interactuar y comunicarse sobre cualquier aspecto vinculado al programa. Todos los trabajos de aplicación se procesarán a través de esta web. Otro para poder transmitir los materiales diseñados de una manera ágil y entretenida, considerando, en especial, el tiempo de dictado que incluye los videos de contenido. Y un último para los videos promocionales que se harán con la finalidad de informar a los docentes los fundamentos del programa, indicando sus beneficios. La intención es motivarlos y propiciar que se registren en el programa. Participarán los miembros del equipo junto con soporte técnico y se consideran tres reuniones de tres horas cada una.

**Reunión para preparación final de presentación y recursos a usar:** Plasmar todo lo procesado, en Power Point, Prezzi u otra herramienta de modo tal que sea el material que se trabaje con los alumnos. La actividad estará a cargo del equipo de trabajo y se consideran dos reuniones de tres horas cada una.

### **5.2.2. Coordinar con RRHH aspectos ligados a sostenibilidad del Programa.**

#### **Seguimiento, evaluación y mejora:**

Esta actividad busca garantizar que el programa se mantenga vivo en el tiempo, así como diseñar acciones para verificar cómo va transcurriendo en el tiempo, recopilando información que permita retroalimentar ediciones futuras, tanto sobre aspectos logísticos como técnicos. Esto en un proceso de tres tiempos.

**Reunión para identificar recursos para sostenimiento del Programa en el tiempo:** La idea es que, considerando la importancia del tema de la resiliencia, el mismo se convierta en una conversación recurrente al interior de la Institución. Para tal fin, se busca invitar a especialistas para dar charlas o propiciar conversatorios, iniciar un blog, video-blog o podcast, de modo que los participantes, e incluso lo que no lo son, tengan a su alcance información actualizada y valiosa sobre el tema. Participarán los miembros del equipo técnico con RRHH en dos reuniones de dos horas cada una.

**Reunión para coordinar acciones de seguimiento:** Particularmente en la primera versión modificada, se busca estar cerca del paso a paso en el desarrollo del programa y posterior al finalizado del dictado. Esto con la finalidad de identificar cualquier dificultad que surja de manera temprana, de modo que se puedan tomar acciones correctivas y hacer seguimiento del impacto y su proyección. Participarán los miembros del equipo de trabajo junto con miembros de RRHH en una reunión de dos horas.

**Reunión para coordinar aspectos ligados a evaluación y mejora:** Se busca levantar información relevante que permita medir el impacto y retroalimentar futuras ediciones del programa con fines de mejora continua. Participarán los miembros del equipo y miembros del área de Gestión Académica en dos reuniones de dos horas cada una.

### **5.2.3. Presentación del Programa y Registro.**

Esta es una actividad en la cual se presenta oficialmente el programa a los docentes de la Institución: una suerte de lanzamiento. También, se abren las inscripciones para permitir el registro de participantes.

**Reunión para organizar lanzamiento.** Se busca identificar y organizar los recursos necesarios para el lanzamiento culminando en el programa. Hacer un listado de autoridades a invitar, así como de aspectos logísticos para el gran día. Participarán en la reunión el equipo de trabajo con representantes de Recursos Humanos que coordinan eventos. Una reunión de dos horas.

**Coordinación con áreas involucradas.** En lo que se refiere a registros, se requiere articular la manera de cómo esto se va a llevar a cabo: presencial, online, con persona designada para atender las llamadas, call center, entre otros. En la reunión participarán el equipo de trabajo con personas encargadas del área académica en una reunión de dos horas

**Reunión con Comunicación:** El área de comunicaciones de la institución se hará cargo de la publicidad y difusión del programa en resiliencia. En la reunión participan las áreas de RRHH y Comunicación de la institución, en una reunión de dos horas.

### **5.2.4. Dictado.**

Esta actividad se refiere al periodo en el cual se dictan formalmente los módulos, a razón de uno por mes, cuatro horas por cada uno, lo cual dura seis meses. Se hará usando la plataforma Zoom y diversos recursos tecnológicos que propicien la reflexión y el trabajo colaborativo, ya que se espera un flujo entre el aprendizaje grupal y el individual. En esta revisión se incorpora la figura del “compañero” lo que significa que los participantes se agruparán en pareja con la finalidad de que se apoyen mutuamente, para lo cual se reunirán virtualmente cada quince días por un espacio





• Reunión para coordinar aspectos ligados a evaluación y mejora.																	X	X
Presentación del Programa y Registro																		
• Reunión para organizar lanzamiento.					X													
• Coordinación con áreas involucradas.					X													
• Reunión con Comunicación.					X													
Dictado						X	X	X	X	X	X							

#### 5.4. Análisis costo beneficio

<i>Actividades</i>	<i>Recurso</i>	<i>Costo por evento</i>	<i>Costo Total</i>
Revisión y mejora del Programa de Capacitación en Resiliencia			
• Dos reuniones para revisar los ajustes de contenidos.	<b>Equipo de trabajo</b>	<b>S/ 50.00</b>	<b>S/ 100.00</b>
• Dos reuniones para identificar las nuevas dinámicas y ejercicios a integrar.	<b>Equipo de trabajo</b>	<b>S/ 50.00</b>	<b>S/ 100.00</b>
• Dos reuniones para actualizar materiales de capacitación.	<b>Equipo de trabajo</b>	<b>S/ 50.00</b>	<b>S/ 100.00</b>
• Dos reuniones con equipo de Soporte técnico para definir recursos tecnológicos.	<b>Equipo de trabajo</b>	<b>S/ 70.00</b>	<b>S/ 140.00</b>
• Dos reuniones para preparación final de presentación y recursos a usar.	<b>Equipo de trabajo</b>	<b>S/ 50.00</b>	<b>S/ 100.00</b>
Coordinar con RRHH Aspectos ligados a sostenibilidad, seguimiento y evaluación y mejora del Programa.			
• Reunión para identificar recursos para sostenimiento del Programa en el tiempo.	Equipo de trabajo, RRHH	<b>S/ 70.00</b>	<b>S/ 70.00</b>
• Nueve reuniones para coordinar acciones de seguimiento.	Equipo de trabajo, RRHH	<b>S/ 70.00</b>	<b>S/ 630.00</b>

• Dos reuniones para coordinar aspectos ligados a evaluación y mejora.	Equipo de trabajo, Gestión Académica	<b>S/ 70.00</b>	<b>S/ 140.00</b>
Presentación del Programa y Registro			
• Reunión para organizar lanzamiento.	Equipo de trabajo, RRHH - eventos	<b>S/ 70.00</b>	<b>S/ 70.00</b>
• Coordinación con áreas involucradas.	Equipo de trabajo, Área Académica	<b>S/ 70.00</b>	<b>S/ 70.00</b>
• Reunión con Comunicación.	Equipo de trabajo,, Comunicación	<b>S/ 70.00</b>	<b>S/ 70.00</b>
Dictado por seis módulos.	Equipo de trabajo	S/.800.00	S/ 4800.00
<b>TOTAL</b>			<b>S/ 6390.00</b>

El costo de la propuesta de solución asciende a S/ 6390.00 (seis mil trescientos noventa soles). Hay actividades donde no se ha considerado inversión monetaria, aunque sí se espera contar con personal de RRHH, Soporte Tecnológico y Comunicación quienes forman parte de la Institución, por lo cual desarrollarán las actividades como parte de sus funciones.

Si bien es cierto, es un esfuerzo que se suma a la carga académica de los docentes, es importante considerar que esta clase de programas favorecen el clima laboral y con certeza trascenderá a los estudiantes principalmente a través de los tutores.

No se puede perder de vista el beneficio social que se desprende del Programa de Capacitación en Resiliencia y que trasciende más allá de los límites de la institución donde se aplique, ya que los docentes participantes trasladan las experiencias vividas a sus estudiantes del Instituto Pedagógico Público y estos, a su vez, a sus estudiantes y familias de las escuelas donde trabajan. No podemos calcular ni imaginar el alcance y el beneficio social de este programa.

## CONCLUSIONES

PRIMERA. – La efectividad del programa de capacitación en resiliencia en los docentes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de la ciudad de Cusco, se validó a partir de los testimonios de los docentes participantes, quienes opinaron que la propuesta se desarrolló en un espacio de confianza, en donde reconocieron y valoraron la metodología vivencial que va más allá de los conceptos, estimulando el desarrollo de capacidades y la posibilidad de reconocerse como equipo de trabajo. Señalan, además, la trascendencia que tendrá en el trabajo con sus alumnos, expresando la intención de compartir con ellos las experiencias, ejercicios prácticos y herramientas implementadas. Esto muestra el alto grado de valoración y satisfacción con el programa.

SEGUNDA. – En relación a la percepción actual de resiliencia en los docentes, durante el desarrollo de los *focus group*, particularmente en el final, se evidencia la interrelación e interdependencia de las categorías relacionándolas de manera intuitiva como, por ejemplo, que el autoconocerse contribuye a que se desarrolle el propósito personal. El saber manejar el estrés respirando, bailando o pintando, ayuda a gestionar las emociones. El saber gestionar las emociones contribuye a que las relaciones interpersonales sean fuertes, y todo esto influye en su capacidad para seguir adelante, coincidiendo con lo mencionado por Braden, que estas categorías son características de la persona resiliente, siendo esta, la base del “Programa en Resiliencia para docentes” propuesto en el presente trabajo de investigación.

TERCERA. – Entre los aspectos a tener en cuenta para la elaboración del programa de capacitación en resiliencia en los docentes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de la ciudad de Cusco, se debe considerar, por el nivel de profundidad e interiorización que

demanda, un tiempo adecuado para que los participantes integren las distinciones no sólo como un concepto, sino como una habilidad a poner en práctica en su día a día. Por tal motivo, es importante considerar que los dictados deben ser espaciados de modo que se incorporen en la vida diaria del docente de manera gradual, considerando que un objetivo intrínseco es promover en los docentes la mentalidad de crecimiento, requiriendo para ello, la necesidad de un aprendizaje significativo. Esto debe fungir de andamiaje para contribuir al desarrollo integral del docente y su consiguiente efecto multiplicador sobre sus estudiantes de docencia, y sobre los estudiantes de estos: niños, adolescentes y sus familias, tal como se describe en la justificación del programa. Es importante considerar la posibilidad de un acompañamiento o seguimiento de los docentes participantes postprograma.

## RECOMENDACIONES

PRIMERA. – Si bien es cierto que a través de los relatos podemos inferir una alta validación y satisfacción con el programa, sería de muchísimo provecho hacer uso de instrumentos cualitativos de valoración como registro descriptivo, registro anecdótico, lista de cotejo o lista de control, autoevaluación y escala de estimación para contrastar los hallazgos obtenidos con los instrumentos utilizados en el presente trabajo de investigación.

SEGUNDA. – Hacer de la resiliencia un tema constante de reflexión y acción para todos los niveles de la institución, contribuyendo así no sólo a interiorizar el concepto, sino a mantenerlo vivo, puesto que siempre se presentarán situaciones particularmente difíciles en las que esta capacidad del ser humano será clave para superarlas. Esto se puede hacer invitando especialistas a conversatorios y usando los canales de comunicación con los que cuenta el instituto para facilitar materiales pertinentes tipo blogs, video blogs, podcast u otros, e implementando, en el día a día de la institución, prácticas sencillas como los ejercicios del programa, que promuevan una actitud resiliente en todos sus actores.

TERCERA. – Diseñar un Programa de capacitación de cuatro horas de duración, a ser dictado a razón de un módulo por mes, durante seis meses, de modo que brinde espacio suficiente no solo para la integración de los materiales, sino, sobre todo, para que los docentes participen y compartan desde su experiencia personal. Al mismo tiempo, incorporar en la estructura la figura del “compañero” quien es otro participante del programa; la idea es que compartan el viaje y se apoyen en reuniones quincenales de máximo sesenta minutos, donde pongan en común las inquietudes que van teniendo a lo largo del proceso. Siendo virtual, es necesario mapear, previo al inicio del programa, las habilidades tecnológicas de los docentes participantes y brindar soporte y

capacitación a aquellos que lo requieran, garantizando así el manejo efectivo de las aplicaciones y plataformas (Miro, Drive, Padlet, Mentimeter, entre otros) requeridas en el programa para desarrollar las actividades. Así mismo, es indispensable el involucramiento de RRHH en dos aspectos importantes: apoyar la sostenibilidad y hacer el seguimiento que permita no solo evaluar los resultados, sino identificar oportunidades de mejora para siguientes ediciones.

**BIBLIOGRAFÍA**

- Arrabel, M., E. (2018). *Resiliencia*. España: E\_learning.
- Braden, G. (2014). *Resilience from the Heart*. New York City. United States of America: Hay House Inc.
- Campos, G. Lule, N. (2012) *La observación, un método para el estudio de la realidad*.
- Cyrulnik, B. (2020). *Escribe soles de noche. Literatura y resiliencia*. Barcelona, España: Gedisa Editorial.
- Cyrulnik, B. (2017). *Diálogos*. Barcelona, España: Gedisa Editorial.
- David, S. (2018). *Agilidad Emocional*. Málaga. España: Editorial Sirio.
- Day, C. y Gu, Q. (2015). *Educadores Resilientes, Escuelas Resilientes*. Madrid: Narcea.
- Dispenza, J. (2018). *Sobrenatural*. Madrid. España: Ediciones Urano, S.A.U.
- Figallo, F (julio-diciembre de 2020) *Perú: Educación superior en el contexto de la pandemia por el COVID-19*. ESAL - Revista de Educación Superior en América Latina. No 8.
- Frankl V. (1991). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona. España: Editorial Herder S.A.
- Neff, K. (2012). *Sé amable contigo mismo*. Barcelona. España: Espasa Libros S.L.U.
- Oliva, H. (2020) “La Educación en tiempos de pandemias: visión desde la gestión de la educación superior” recuperado de Disruptiva.media <https://www.disruptiva.media/la-educacion-en-tiempos-de-pandemias-vision-desde-la-gestion-de-la-educacion-superior/>
- Pescador, D. (2018). *Operación Transformer*. España: Darío Pescador
- Powell, P. (2019). *La confianza en sí mismo*. España: Jimmie Powell
- Santos R. (2013). *Levantarse y Luchar*. Barcelona. España: CONECTA

Simon, T. (Ed.). (2016) *El Crítico Interno y la autoaceptación*. Barcelona. España: Ediciones El grano de Mostaza S.L.

Santos, R. (2018, 21 de marzo). *Todos podemos ser resilientes*. Instituto Español de Resiliencia. Recuperado de <https://resiliencia-ier.es/dra-rafaela-santos-todos-podemos-ser-resilientes/>

El Peruano. (2016). *Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes*. Recuperado de: <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/ley-de-institutos-y-escuelas-de-educacion-superior-y-de-la-c-ley-n-30512-1448564-1/>

Greater Good Science Center - UC Berkeley. Recuperado de: [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/five\\_science\\_backed\\_strategies\\_to\\_build\\_resilience](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/five_science_backed_strategies_to_build_resilience)

Revista Xihmai. VII (13), 45-60, Enero –junio de 2012

Tacca,, D. y Tacca, A. (2019, 30 de Diciembre). *Síndrome de Burnout y resiliencia en profesores peruanos*. Revista de Psicología. Recuperado de: [http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n22/n22\\_a03.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n22/n22_a03.pdf)



## ANEXOS

### Anexo 1. GUÍA *FOCUS GROUP* INICIAL Y FINAL

#### AUTOCONOCIMIENTO

1. ¿Qué entienden por autoconocimiento, cómo lo evidencian?
2. ¿Consideran ustedes que el autoconocimiento los hace más resilientes? ¿Cómo?

#### SENTIDO PERSONAL DE ESPERANZA

3. ¿Cómo manifiesta usted su sentido personal de esperanza? ¿Los hace más resilientes?

#### HABILIDAD PARA SABER SOBRELLEVAR EL ESTRÉS DE UNA MANERA SALUDABLE

4. ¿Qué circunstancias de su vida identifica usted como generadoras de estrés? ¿Cómo las maneja?

#### RELACIONES INTERPERSONALES FUERTES

5. ¿Cuándo experimenta situaciones difíciles, suele buscar compañía y apoyo de otros? ¿Cómo le ayuda esto a sobrellevar esas situaciones?
6. Explique ¿qué prioridad le otorga usted en su vida a las relaciones interpersonales con familiares, amigos o seres queridos? ¿Cómo lo nutren esas relaciones? ¿Se identifica con el grupo humano del que forma parte?

#### SENTIDO DE PROPÓSITO DE VIDA

7. ¿Identifican su propósito de vida? ¿Se animarían a compartirlo? ¿Tenerlo los hace más resilientes?

#### SABER MODIFICAR LA CALIDAD DE NUESTRAS EMOCIONES PARA ENFRENTAR LAS SITUACIONES DE UNA MANERA SANA.

8. ¿Es posible modificar la calidad de nuestras emociones para enfrentar las situaciones de una manera sana? ¿Cómo lo hacen?

## **Anexo 2. GUÍA DE *FOCUS GROUP* – PROCESO**

1. ¿Considera usted que el autoconocimiento fortalece su resiliencia? ¿Cómo? Dé ejemplos de cómo lo aplica en su vida personal o en qué situaciones le gustaría aplicarlas.
2. ¿Considera usted que el sentido personal de esperanza fortalece su resiliencia? ¿Cómo? Dé ejemplos de cómo lo aplica en su vida personal o en qué situaciones le gustaría aplicarlas.
3. ¿Identifica alguna práctica o ritual que podría incluir en su vida, para contribuir a sobrellevar el estrés?

### Anexo 3. GUÍA DE OBSERVACIÓN

1. El docente explica en sus palabras lo que es el auto-conocimiento y comparte sus experiencias sobre el conocer sus fortalezas y oportunidades de mejora.
2. El docente realiza la actividad sobre la línea de la vida y explica cómo influye en su vida tener esperanza
3. El docente explica los riesgos de la falta de sueño, de una alimentación no sana y la falta de ejercicio.
4. El docente participa activamente al realizar las actividades propuestas para sobrellevar el estrés de una manera saludable.
5. El docente participa de forma colaborativa con sus compañeros de grupo y muestra una actitud empática
6. El docente comparte su satisfacción cuando sabe que su trabajo contribuye a algo más grande.
7. El docente comparte ejercicios de auto-regulación por ejemplo la respiración
8. El docente comparte su experiencia con prácticas contemplativas: por ejemplo una meditación.

## Anexo 4. SÍLABO INICIAL

### I. INFORMACIÓN GENERAL

Programa	:	Programa en Resiliencia
Facilitadores	:	Angélica Beltrán Bolwldsmann Elizabeth Carmelino Garcia Ruth Figueroa Paucar Carlos Nottaro Caraballo
Fecha	:	Junio 2020

### II. INTRODUCCIÓN

Vivir significa adaptarse y afrontar retos constantes, es por ello que en el día a día es necesario contar con herramientas para no solo sobrevivir, sino vivir bien. Como menciona Arrabal (2018) “existen personas resilientes por naturaleza, pero también puede aprenderse” (p.13). Es por ello, que en el presente programa, se abordarán las categorías de la resiliencia de manera clara y práctica, para que los docentes participantes puedan ejercitarse en competencias dirigidas a ser más resilientes. El trabajo no es sencillo, requiere enfoque, compromiso y perseverancia; sin embargo, los beneficios a conseguir pueden representar un cambio radical de vida. Esto permitirá romper el círculo vicioso pensamiento-sentimiento anclado en experiencias pasadas, para permitir generar nuevas creencias o miradas que nos abran posibilidades a opciones diferentes.

### III. LOGRO DEL PROGRAMA

Al finalizar el programa el participante habrá incorporado diversas herramientas vinculadas con cada dimensión trabajada, que le permitirá lidiar satisfactoriamente con diversas circunstancias de vida.

#### **IV. UNIDADES DE APRENDIZAJE**

##### **UNIDAD I: AUTOCONOCIMIENTO**

**Logro:** Al finalizar la unidad de aprendizaje, el participante elaborará y aplicará su Rueda de la Vida e identificará sus fortalezas y oportunidades de mejora, con apertura, para diseñar acciones que contribuyan a su crecimiento personal.

##### **Temario:**

- Centramiento - Ejercicio de respiración.
- Reaprendiendo a respirar
- Básicos de neurociencia.
- Qué entienden por autoconocimiento – ventajas / desventajas.
- La Rueda de la Vida.
- Fortalezas y Oportunidades de mejora.
- Integración de actividades

##### **UNIDAD II: SENTIDO PERSONAL DE ESPERANZA**

**Logro:** Al finalizar la unidad de aprendizaje, el participante elabora su Línea de la Vida, identificando su relación con la esperanza y replanteando su enfoque hacia sus circunstancias de vida con apertura y flexibilidad.

##### **Temario:**

- Centramiento - Ejercicio de respiración.
- ¿Qué entienden por sentido personal de esperanza?
- Líneas de vida.
- Reaprendiendo a observar la vida:
  - Quiebres,
- Integración de actividades

### **UNIDAD III: HABILIDADES DE SABER SOBRELLEVAR EL ESTRÉS DE UNA MANERA SALUDABLE**

**Logro:** Al finalizar la unidad de aprendizaje, el participante diseñará un plan de acción personalizado para sobrellevar el estrés de una manera saludable, con recursos propios y los aprendidos en la unidad.

#### **Temario:**

- Ejercicio de activación.
- El estrés y tipos de estrés.
- Oportunidades de mejora para sobrellevar el estrés.
- Recursos para saber sobrellevar el estrés.
- Elaboración del plan de acción personalizado para sobrellevar el estrés de forma saludable.
- Integración de actividades.

### **UNIDAD IV: RELACIONES INTERPERSONALES FUERTES**

**Logro:** Al finalizar la unidad de aprendizaje el participante identificará sus oportunidades de mejora para adquirir habilidades que le permitan el desarrollo de relaciones interpersonales fuertes en su hogar, aula y comunidad.

#### **Temario:**

- Definición de relaciones interpersonales fuertes
- Recursos para mejorar las relaciones interpersonales fuertes
- Definición de escucha activa para entender al otro.
- Los cuatro acuerdos como herramienta para desarrollar relaciones interpersonales fuertes.
- Dinámica de producción conjunta para desarrollar relaciones interpersonales fuertes.
- Integración de actividades.

## **UNIDAD V: SENTIDO DE PROPÓSITO DE VIDA**

**Logro:** Al finalizar la unidad de aprendizaje, a la luz de la experiencia japonesa del Ikigai (sentido de propósito de vida), el participante, reconoce la importancia del propósito personal en perspectiva de dinamismo vital, lo identifica e inicia la reestructuración de su existencia a partir de él.

### **Temario:**

- Sentido o propósito de vida según Viktor Frankl.
- Experiencia japonesa del Ikigai.
- Pasos para encontrar tu Ikigai.
- Construcción del propio Ikigai.
- Integración de actividades.

## **UNIDAD VI: SABER MODIFICAR LA CALIDAD DE NUESTRAS EMOCIONES PARA ENFRENTAR LAS SITUACIONES DE UNA MANERA SANA**

**Logro:** Al finalizar la unidad de aprendizaje, el participante reconocerá e identificará las emociones que aumentan o disminuyen su energía interior; dotándolo de habilidades que le permitan gestionar sus emociones para enfrentar diversas situaciones cotidianas.

### **Temario:**

- Ejercicio de centramiento.
- Definición de emociones.
- Recursos para identificar las emociones (video).
- Dinámica del semáforo.
- Identificación de oportunidades de mejora.
- Dinámica de reconociendo tu energía interior.
- Integración de actividades.

## V. METODOLOGÍA

La formación continua de los maestros se enmarca en el enfoque reflexivo, partiendo de sus experiencias personales. Se emplean estrategias de metodología activa y participativa. Las sesiones virtuales se desarrollan a través de unidades de aprendizaje, las mismas serán dinámicas y se buscará construir el aprendizaje significativo personal y en grupo. Esto permitirá aclarar sus dudas, hacer consultas, despejar interrogantes propias del programa, llegar a una síntesis de lo aprendido e intercambiar experiencias entre los participantes y los facilitadores del programa.

## VII. BIBLIOGRAFÍA

Ruiz, M. (1998). *Los Cuatro Acuerdos. Una Guía Práctica para la Libertad Personal*. Primera Edición. España. Ediciones Urano S.A.

Gallwey, T. (2000). *El Juego Interior del Trabajo*. Primera Edición. España. Editorial Sirio

Echeverría, R. (2003). *Ontología del Lenguaje*. Sexta Edición. Chile. Lom Ediciones SA

Braden, G. (2014). *Resilience from the Heart*. New York City. United States of America: Hay House Inc.

Dispenza, J. (2018). *Sobrenatural*. Madrid. España: Ediciones Urano, S.A.U.

Neff, K. (2012). *Sé amable contigo mismo*. Barcelona. España: Espasa Libros S.L.U.

Santos R. (2013). *Levantarse y Luchar*. Barcelona. España: CONECTA



## **Anexo 5. SÍLABO MODIFICADO**

### **I. INFORMACIÓN GENERAL**

Programa	:	Programa en Resiliencia modificado
Facilitadores	:	Angélica Beltrán Bolwldsmann Elizabeth Carmelino Garcia Ruth Figueroa Paucar Carlos Nottaro Caraballo
Fecha	:	Octubre 2020

### **II. INTRODUCCIÓN**

Vivir significa adaptarse y afrontar retos constantes, es por ello que en el día a día es necesario aprender herramientas para no solo sobrevivir, sino vivir bien. Como menciona Arrabal (2018) “existen personas resilientes por naturaleza, pero también puede aprenderse” (p.13), es por ello que, en el presente programa, se abordarán las categorías de la resiliencia de manera clara y práctica, para que los docentes participantes puedan ejercitarse en competencias dirigidas a ser más resilientes. El trabajo no es sencillo, requiere enfoque, compromiso y perseverancia; sin embargo, los beneficios a conseguir pueden representar un cambio radical de vida. Esto permitirá romper el círculo vicioso pensamiento-sentimiento anclado en experiencias pasadas, para permitir generar nuevas creencias o miradas que nos abran posibilidades a opciones diferentes.

### **III. LOGRO DEL PROGRAMA**

Al finalizar el curso, el participante desarrolla su proyecto de mejora en relación a sus capacidades resilientes, el cual será una recopilación de los productos elaborados en cada unidad, en base a la teoría y práctica revisada, siendo este un diseño de estrategias personales para desarrollar cualidades y habilidades resilientes.

#### **IV. UNIDADES DE APRENDIZAJE**

##### **UNIDAD I: AUTOCONOCIMIENTO**

**Logro:** Al finalizar la unidad de aprendizaje, el participante elaborará y aplicará su Rueda de la Vida e identificará sus fortalezas y oportunidades de mejora, con apertura, para diseñar acciones que contribuyan a su crecimiento personal.

**Temario:**

- Centramiento / Ejercicio de respiración.
- Levantamiento de expectativas
- Ejercicio desacelerar
- Video - plenaria
- Básicos de neurociencia.
- Qué entienden por autoconocimiento – Ventajas / Desventajas.
- La Rueda de la Vida. - ejercicio
- Fortalezas y Oportunidades de mejora. - ejercicio
- Integración de actividades
- Trabajo de aplicación

##### **UNIDAD II: SENTIDO PERSONAL DE ESPERANZA**

**Logro:** Al finalizar la unidad de aprendizaje, el participante elabora su Línea de la Vida, identificando su relación con la esperanza y replanteando su enfoque hacia sus circunstancias de vida con apertura y flexibilidad.

**Temario:**

- Centramiento - Ejercicio de respiración.
- ¿Cuándo crees que terminará todo este tema de la pandemia?
- ¿Qué entienden por sentido personal de esperanza?
- ¿Qué les dice esta canción? – plenaria.
- Líneas de vida – ejercicio.
- Reaprendiendo a observar la vida:
  - Quiebres - ejercicio
  - Hechos vs interpretaciones - ejercicio
- Integración de actividades.
- Trabajo de aplicación.

### **UNIDAD III: HABILIDADES DE SABER SOBRELLEVAR EL ESTRÉS DE UNA MANERA SALUDABLE**

**Logro:** Al finalizar la unidad de aprendizaje, el participante diseñará un plan de acción personalizado para sobrellevar el estrés de una manera saludable con recursos propios y los aprendidos en la unidad.

**Temario:**

- Ejercicio de activación.
- El estrés y tipos de estrés.
- Video – plenaria.
- Oportunidades de mejora para sobrellevar el estrés – ejercicio.
- Recursos para saber sobrellevar el estrés.
- Elaboración del plan de acción personalizado para sobrellevar el estrés de forma saludable.
- Integración de actividades.
- Trabajo de aplicación.

### **UNIDAD IV: RELACIONES INTERPERSONALES FUERTES**

**Logro:** Al finalizar la unidad de aprendizaje el participante identificará sus oportunidades de mejora para adquirir habilidades que le permitan el desarrollo de relaciones interpersonales fuertes en su hogar, aula y comunidad.

**Temario:**

- Centramiento - Ejercicio de respiración.
- ¿Qué entienden por relaciones interpersonales fuertes? ¿Cuáles son las más significativas?
- ¿Tiene este tema alguna relación con nuestra resiliencia? ¿De qué manera?
- Video - plenaria
- Asumir responsabilidades - ejercicio
- Video - Discusión
- Escucha activa o empática
  - En primera persona
  - En tercera persona
- Los Cuatro Acuerdos.
- Integración de actividades.
- Trabajo de aplicación.

## **UNIDAD V: SENTIDO DE PROPÓSITO DE VIDA**

**Logro:** Al finalizar la unidad de aprendizaje, a la luz de la experiencia japonesa del Ikigai (sentido de propósito de vida), el participante, reconoce la importancia del propósito personal en perspectiva de dinamismo vital, lo identifica e inicia la reestructuración de su existencia a partir de él.

### **Temario:**

- Centramiento – Ejercicios de Respiración
- ¿Qué es Sentido de Propósito de Vida? ¿Qué aporta a nuestra existencia? ¿A nuestra resiliencia?
- Video - plenaria
- Experiencia japonesa del Ikigai.
  - Pasos para encontrar tu Ikigai.
  - Construcción del propio Ikigai.
  - Galería de Propósitos – dinámica.
- Integración de actividades.
- Trabajo de aplicación.

## **UNIDAD VI: SABER MODIFICAR LA CALIDAD DE NUESTRAS EMOCIONES PARA ENFRENTAR LAS SITUACIONES DE UNA MANERA SANA**

**Logro:** Al finalizar la unidad de aprendizaje, el participante reconocerá e identificará las emociones que aumentan o disminuyen su energía interior; dotándolo de habilidades que le permitan gestionar sus emociones para enfrentar diversas situaciones cotidianas.

### **Temario:**

- Centramiento – Ejercicio de respiración.
- Recursos para identificar las emociones.(video - plenaria).
- Clima interno emocional - ejercicio.
- La felicidad como propuesta de vida.
- Semáforo emocional – dinámica.
- Relación emociones – energía – ejercicio.
- Identificación de oportunidades de mejora.
- Encontrar el camino.
- Integración de actividades.
- Trabajo de aplicación.

## V. METODOLOGÍA

La formación continua de los maestros se enmarca en el enfoque reflexivo, partiendo de sus experiencias personales. Se emplean estrategias de metodología activa y participativa. Las sesiones virtuales se desarrollan a través de unidades de aprendizaje, las mismas serán dinámicas y se buscará construir el aprendizaje significativo personal y en grupo. Esto permitirá aclarar sus dudas, hacer consultas, despejar interrogantes propias del programa, llegar a una síntesis de lo aprendido e intercambiar experiencias entre los participantes y los facilitadores del programa.

## VI. EVALUACIÓN

**Trabajos de aplicación:** Tienen como finalidad poner en práctica los materiales compartidos para promover el aprendizaje significativo del participante, fomentando la capacidad de reflexión así como la articulación y aplicación de los conceptos desarrollados.

**Trabajo final:** Es un proyecto que consiste en un Plan de Desarrollo Personal para un periodo de seis meses formulado en una Tabla 5W2H donde se utilicen al menos cinco de las herramientas propuestas en el programa.

<b>EVIDENCIAS</b>	<b>Ponderación</b>
Participación e involucramiento en las dinámicas.	30%
Cumplimiento y envío de trabajos de aplicación.	30%
Trabajo final	40%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

## VII. BIBLIOGRAFÍA

Braden, G. (2014). *Resilience from the Heart*. New York City. United States of America: Hay House Inc.

Dispenza, J. (2018). *Sobrenatural*. Madrid. España: Ediciones Urano, S.A.U.

Echeverría, R. (2003). *Ontología del Lenguaje*. Sexta Edición. Chile. Lom Ediciones SA

Gallwey, T. (2000). *El Juego Interior del Trabajo*. Primera Edición. España. Editorial Sirio

Neff, K. (2012). *Sé amable contigo mismo*. Barcelona. España: Espasa Libros S.L.U.

Santos R. (2013). *Levantarse y Luchar*. Barcelona. España: CONECTA

Ruiz, M. (1998). *Los Cuatro Acuerdos. Una Guía Práctica para la Libertad Personal*. Primera Edición. España. Ediciones Urano S.A.

**Anexo 6. DIAPOSITIVAS DEL PROGRAMA DESARROLLADO.**



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



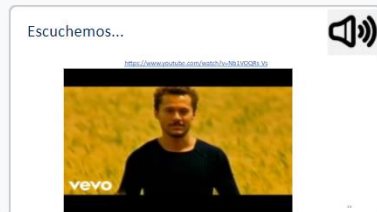
30



31



32



33



34



35



36



Situación

37

Quiebre

Arancar el auto cada día  
Ocurrir en transparencia  
Lo que no veo

Algo pasa y se quiebra la transparencia!

38

FICHA DE TRABAJO - Quiebre

FICHA DE TRABAJO: EX01 - 2.1 Ejercicio: Quiebre

39

Quiebre: Dibuja quiebre en 3 áreas de mayor prioridad para ti, en estos momentos.

ÁREA DE VIDA	QUIEBRE
Familia	
Trabajo	
Salud	
Finanzas	
Amor	
Amigos	
Ocio	
Desarrollo Personal	

40

¿Qué nos llevamos?

¿Qué podemos practicar ya para ir al siguiente nivel?  
¿Qué herramientas podemos aplicar o en qué necesitamos profundizar?

<https://padlet.com/programaderesiliencia/g51a6wkjgi6esxz>

41



42

BIENVENIDOS

43

Actividades

- Diseñar un plan de acción para sobrellevar el estrés de una manera saludable.
  - Completar la guía de trabajo M3
- Identificar oportunidades de mejora que permitan el desarrollo de relaciones interpersonales fuertes en su hogar, aula y comunidad.
  - Completar la guía de trabajo M3

44

MÓDULO 3

HABILIDAD DE SABER SOBRELLEVAR EL ESTRÉS DE UNA MANERA SALUDABLE

45

EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN

46

¿Quién no ha estado expuesto a períodos de estrés?

47

Compartir experiencias

Mentimeter

- Ingresar al link y responder.
- Otra opción es descargar la app en el celular introducir el código:

CÓDIGO: 91 58 05 1  
<https://www.menti.com/2agkwoxy>

48

¿Qué es el estrés?

49

50

51

estres

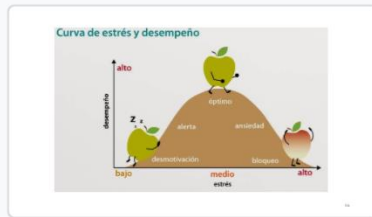
52

53

54



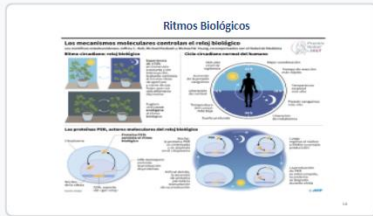
55



56



57



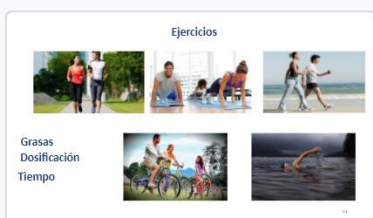
58



59



60



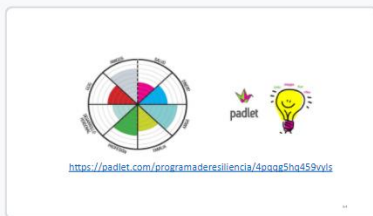
61



62



63



64

Mis recursos y propuestas de mejora para saber sobrellevar el estrés de una manera saludable

Recurso	Mis recursos	Si se quiere mejorar de algo más
Respiración		
Activación física		
Resaca		
Alimentación		
Clases de yoga		
Prácticas espirituales		
Meditación		
Relaciones		
Prácticas de autoayuda		
Relaciones		

65



66



67

- MÓDULO 2  
HABILIDAD DE SABER SOBRELLEVAR EL ESTRÉS DE UNA MANERA SALUDABLE
- ACUERDOS DE CONVIVENCIA
- Sea puntual
  - Mantenga su celular apagado o en vibrador
  - Si desea opinar pida la palabra
  - Al aportar, hable de experiencias personales
  - Si tiene dudas, pregunte.
  - Opine sin temor
  - Respete las opiniones de los demás, no de consejos

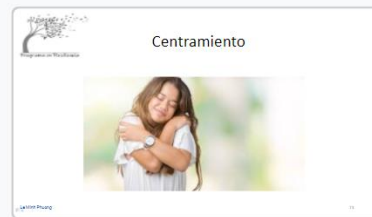
68



69



70



71



72



73

### RELACIONES INTERPERSONALES

Las relaciones interpersonales forman parte de las relaciones sociales, y son la interacción que se establece entre dos o más personas de forma recíproca.

74



75



76

### Escucha Activa

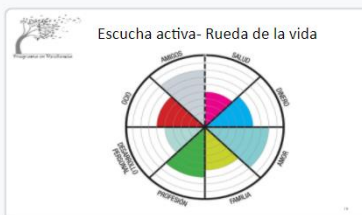
Técnica y estrategia de comunicación que engloba todos aquellos comportamientos y actitudes que provocan que el receptor se concentre en la persona que habla y pueda prestarle total atención. Escuchar no es dar consejos sino sostener el mensaje y las emociones de nuestro interlocutor , potenciando nuestra capacidad empática.

77

### Características de la Escucha Activa

- No hacer interrupciones a la persona que nos está comunicando algo.
- Centrar toda nuestra atención en lo que nos están diciendo.
- Prestar atención no únicamente en lo que nos dicen sino también en los gestos y en las palabras.
- Mostrar una buena disposición en escuchar a los demás.

78



79

### Tips Comunicación Asertiva

- Reemplazar el "PERO" por el "Y"
- Evitar usar "Siempre y Nunca"
- Cuidado al decir "TÚ" y "NOSOTROS" cuando estamos en grupo.
- Utilizar el YO para expresar mi opinión
- Utilizar el NOSOTROS en una conversación

80

### Los Cuatro Acuerdos

<p><b>1. NO SE IMPACABLE CON LOS PALABRAS</b></p> <p>Explicación: Alguien, para conseguir sentir y entender al otro, necesita desarrollar la habilidad de escuchar. Cuando eres impaciente con los demás, estás más preocupado por lo que tú quieres que por lo que el otro quiere.</p>	<p><b>2. NO TE QUITES NADA PERSONALMENTE</b></p> <p>Explicación: En la vida, los demás son responsables de lo que nos sucede. Cuando alguien nos hace daño, no debemos tomarlo como algo personal. Debemos pensar como si fuera simplemente un accidente.</p>
<p><b>3. NO HAGAS SUPUESTOS</b></p> <p>Explicación: Suponer que sabemos lo que alguien va a hacer, es una forma de evitar la comunicación. Cuando estamos suponiendo, no estamos escuchando. Debemos estar abiertos a lo que el otro tiene que decir.</p>	<p><b>4. SIEMPRE SOY MÁS SIMPATIZANTE</b></p> <p>Explicación: No debemos ser perfectos. Debemos ser simpáticos. Esto es una buena oportunidad para compartir siempre con todos en la vida.</p>

81

### Dinámica de los Cuatro Acuerdos

- Ahora que conocemos los 4 acuerdos elegiremos en grupo uno de ellos para esta dinámica.
- Luego redactamos 3 ejemplos de cómo llevar a la práctica estos acuerdos en casa, aula y comunidad ( ojo realizar 3 ejemplos por cada uno )
- Luego conversar sobre la repercusión de este acuerdo en su vida diaria y en su resiliencia.
- El moderador indica a los participantes que vayan a los subgrupos de 3 estudiantes para que así realicen la dinámica.

82



83



84

### Ejercicios: Escucha Activa

85

### BIENVENIDOS

86

### ACUERDOS DE CONVIVENCIA

- Sea puntual
- Mantenga su celular apagado o en vibrador
- Si desea opinar pida la palabra
- Al aportar, hable de experiencias personales
- Si tiene dudas, pregunte.
- Opine sin temor
- Respete las opiniones de los demás, no de consejos

87

### MÓDULO 5

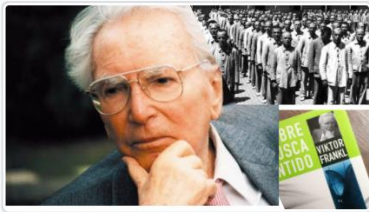
### SENTIDO DE PROPÓSITO

88

### SENTIDO DE PROPÓSITO

89

90



91



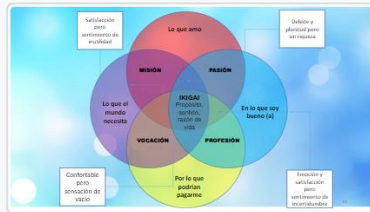
92



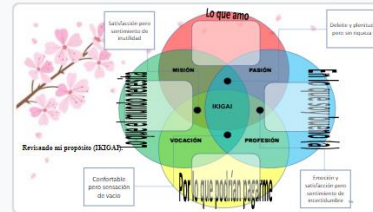
93



94



95



96



97

**MÓDULO 6**

**SABER MODIFICAR LA CALIDAD DE NUESTRAS EMOCIONES PARA ENFRENTAR LAS SITUACIONES DE UNA MANERA SALUDABLE.**

98

**Compartir experiencias**

Mentimeter

- Ingresar al link y responder.
- Otra opción es descargar la app en el celular introducir el código:

CÓDIGO: 25 28 99 5  
<https://www.menti.com/kszy7qr5j5>

99

**Meta**

- Identificar las emociones que aumentan o disminuye nuestra energía interior
- Desarrollar una herramienta que nos permita reconocer la habilidades para gestionar sus emociones para enfrentar diversas situaciones cotidianas.

100

**Ejercicio de Activación**

101

**¿Qué son las emociones?**

102

**¿Qué emociones reconocen?**

103

**¿Hay emociones buenas o malas?**

104

Las emociones son necesarias. Y no hay, aunque hayamos sido educados para ello, "emociones buenas" o "emociones malas". Hay que dar lugar para vivir también el enfado, sin prohibirlo, un espacio para experimentar el miedo, sin menospreciarlo, y un tiempo para la tristeza, sin querer eliminarla.

105

**¿Cómo respondemos a las diversas situaciones que nos ocurren desde el aspecto emocional?**

106

**¿De qué manera sobrellevamos las situaciones difíciles?**

107

**Las emociones**

Emoción es energía en movimiento, se activa cuando el organismo detecta algún desequilibrio con el fin de controlar la situación y adaptarse a ciertos estímulos. Es un estado complejo que implica tres componentes distintos:

**Experiencia subjetiva:** Cada persona vive la emoción desde su perspectiva.  
**Respuesta fisiológica:** La emoción que la persona vive se puede manifestar en palpitaciones, sudoración, respiración rápida, taño en el estómago, etc.  
**Respuesta conductual:** La emoción que vivamos, la vamos a expresar por ejemplo a través de una sonrisa, cello fruncido, etc.

108

### Las emociones

El mundo emocional va madurando gradualmente en un proceso que nos permite vivir en consonancia con nuestras intenciones y nuestros valores.

El proceso no consiste en ignorar las emociones y los pensamientos difíciles. Se trata de sostenerlos y afrontarlos con valentía y compasión y luego ir más allá de ellos para hacer que ocurran grandes cambios en nuestra vida. (David, 2018, p.18)

109

### ¿Cuál crees que es el orden?

PIENSO

ACTÚO SIENTO

110

### Y tú ¿Qué tal te llevas con tus emociones?

111

### REPORTE INTERNO DEL CLIMA EMOCIONAL

112

### REPORTE INTERNO DEL CLIMA EMOCIONAL

Emociones	Rabia, Miedo, odio, desesperación, resentimiento.	Alegría, felicidad, amor, pasión, emoción, dicha, aventura.
	Tristeza, melancolía, pena, angustia, arrepentimiento, depresión.	Paz, tranquilidad, calma, serenidad, cariño.

113

Cuadrante superior izquierdo: consumen mucho de nuestra energía y nos agotan

Rabia, ira, miedo, odio, desesperación, resentimiento

¿Qué emociones de este cuadrante experimentas y cómo te afecta?

114

Cuadrante inferior izquierdo: son emociones menos energizadas pero igual nos consumen energía

Tristeza, melancolía, pena, apatía, arrepentimiento, depresión

¿Qué emociones de este cuadrante experimentas y cómo te afecta?

115

Cuadrante inferior derecho: No necesariamente tienen mucha energía pero son muy renovadoras.

Paz, tranquilidad, calma, serenidad, cariño

¿Qué emociones de este cuadrante experimentas y cómo te afecta?

116

Cuadrante superior derecho: Regenerativas y energizantes

Alegría, felicidad, amor, pasión, emoción, dicha, aventura

¿Qué emociones de este cuadrante experimentas y cómo te afecta?

117

### RECONOCIENDO TU ENERGÍA INTERIOR

118

### ¿Uds reconocen qué actividades cotidianas nos...

LLENA DE ENERGÍA?	DISMINUYE TU ENERGÍA?
1. Pasar a mi mascota	1. Cuando me dicen lo que tengo que hacer varias veces
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.

119

### Compartir experiencias

Mentimeter

- Ingresar al link y responder.
- Otra opción es descargar la app en el celular.

<https://www.menti.com/j/6vucjvuy>

Padlet

- Ingresar al link y
- Otra opción es descargar la app en el celular.

<https://a.padlet.com/programadesenciab/51a6m9q45aoc>

120

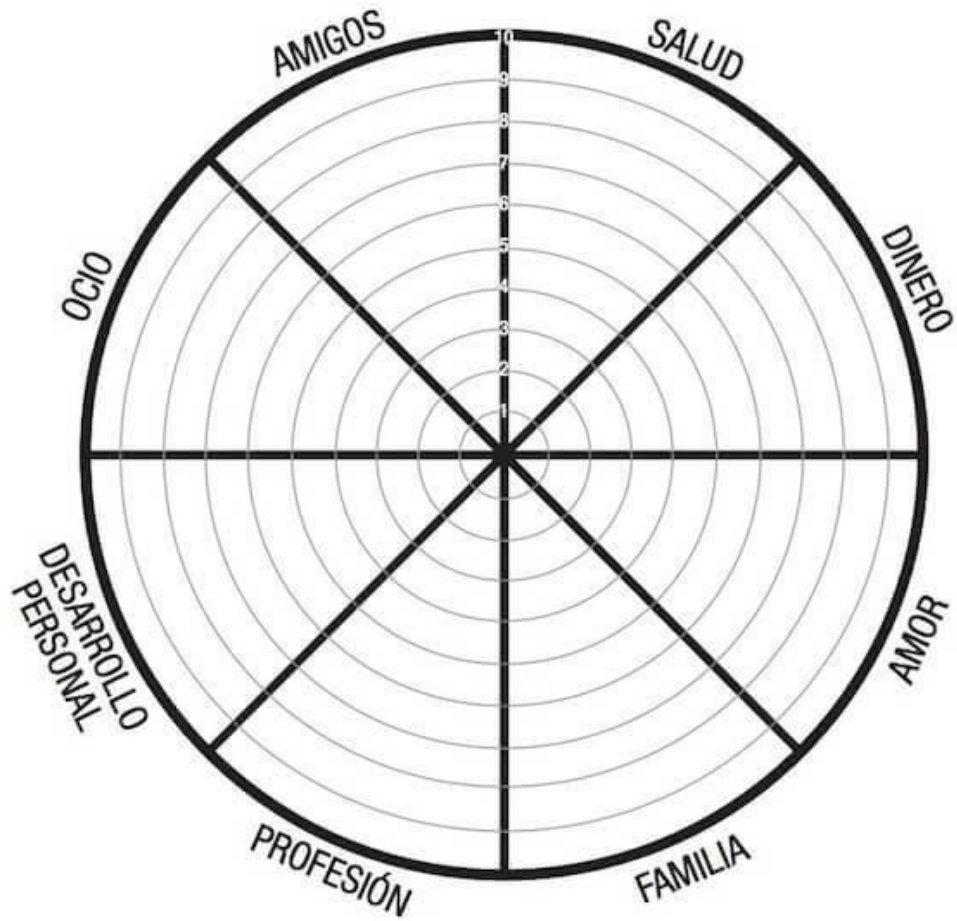
## Foto zoom cierre de Programa.



**Anexo 7. FICHAS DE TRABAJO DEL PROGRAMA DESARROLLADO.**

**MÓDULO 1 AUTOCONOCIMIENTO**

**LA RUEDA DE LA VIDA**



## **MÓDULO 1: AUTOCONOCIMIENTO**

### **IDENTIFICANDO TUS RECURSOS**

- 1) ¿Señala tres fortalezas /recursos que te han permitido lograr los niveles de tus quesitos altos? (ejemplo. ser proactivo, pedir ayuda, organizarte, disfrutarlo, estar enfocado)
  
- 2) ¿Identifica tres oportunidades de mejora que encuentras a partir de la situación de tus quesitos más bajos, de modo que estos puedan subir de nivel? (ejemplo. corregir postergar, falta de entusiasmo, distraer tu atención en múltiples cosas)
  
- 3) ¿Cuánto tiempo más estás dispuesto a soportar el auto-sabotaje de estos comportamientos?
  
- 4) ¿Qué nuevo hábito o cambio podrías desarrollar para lograr un impacto en tu quesito más bajo?
  
- 5) ¿Qué tendría que pasar para que te sintieras en paz y satisfecho(a) con esta área de tu vida (quesito)?

## **MÓDULO 2: SENTIDO PERSONAL DE ESPERANZA**

### **QUIEBRE**

Describe quiebres en tres áreas de interés primordial para ti, en estos momentos.

<b>AREA DE VIDA</b>	<b>QUIEBRE</b>
FAMILIA	
TRABAJO	
SALUD	
DINERO	
AMOR	
AMIGOS	
OCIO	
DESARROLLO PERSONAL	

## **MÓDULO 2: SENTIDO PERSONAL DE ESPERANZA**

### **ACTIVIDAD “LÍNEA DE VIDA”**

Dibuja tu Línea de vida en una hoja A4:



**MOD. 3: SABER SOBRELLEVAR EL ESTRÉS DE UNA MANERA SALUDABLE****MIS RECURSOS Y PROPUESTAS DE MEJORA**

Ejemplo:

Mis recursos: tomo cuatro vasos de agua.

Lo que debo de mejorar: tomar un par de vasos más, con más razón, los días que tengo mucho estrés o altere mis hábitos alimenticios.

	<b>MIS RECURSOS</b>	<b>LO QUE DEBO MEJORAR</b>
<b>Sueño</b>		
<b>Tomo agua</b>		
<b>Alimentación saludable</b>		
<b>Alimento a mis horas</b>		
<b>Ceno temprano</b>		
<b>Practico ejercicios</b>		
<b>Optimismo</b>		
<b>Distracciones</b>		
<b>Práctica de alguna habilidad artística</b>		

**MÓDULO 4: RELACIONES INTERPERSONALES FUERTES****LOS CUATRO ACUERDOS**

1. Redactar tres ejemplos, por cada entorno, de cómo llevar a la práctica el acuerdo que te ha tocado desarrollar en casa, aula y comunidad (ojo realizar tres ejemplos por cada uno).

**CASA:**

a.

b.

c.

**AULA**

a.

b.

c.

**COMUNIDAD:**

a.

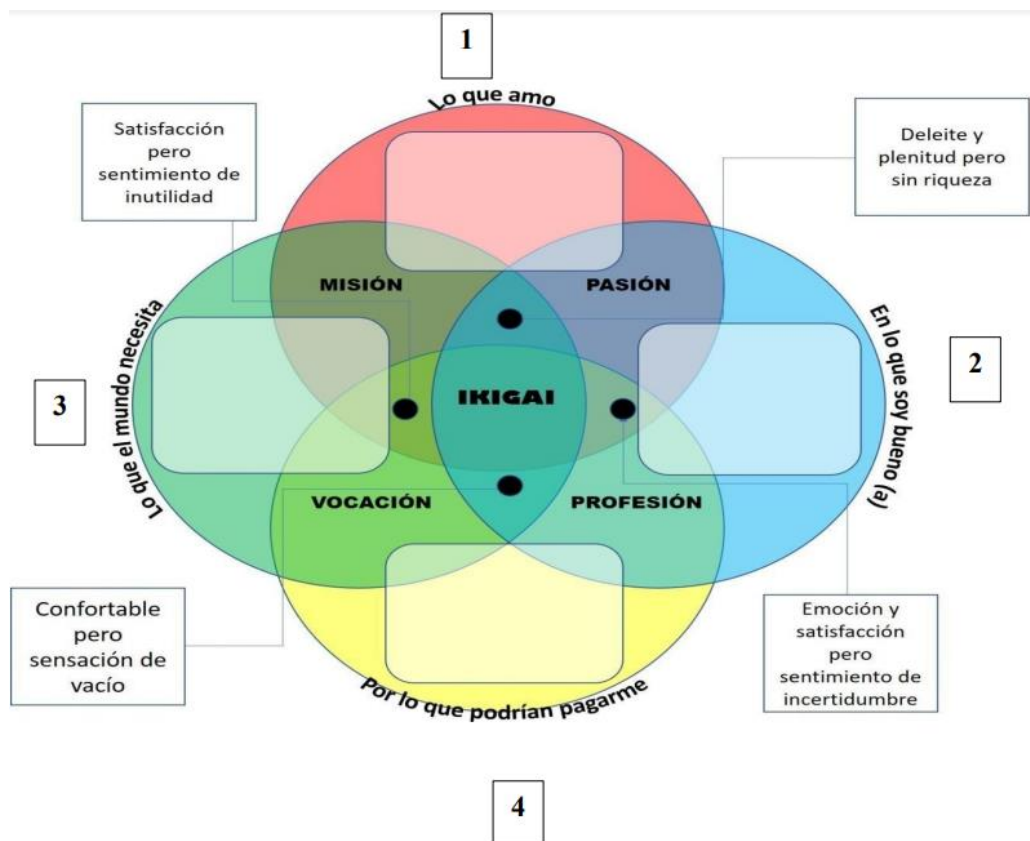
b.

c.

2. Conversar sobre la repercusión de este acuerdo en su vida diaria y en su resiliencia.

## MÓDULO 5: SENTIDO DE PROPÓSITO DE VIDA

### IKIGAI



1. **LO QUE AMO:**
2. **EN LO QUE SOY BUENO (A):**
3. **LO QIE EL MUNDO NECESITA:**
4. **POR LO QUE PODRÍAN PAGARME:**

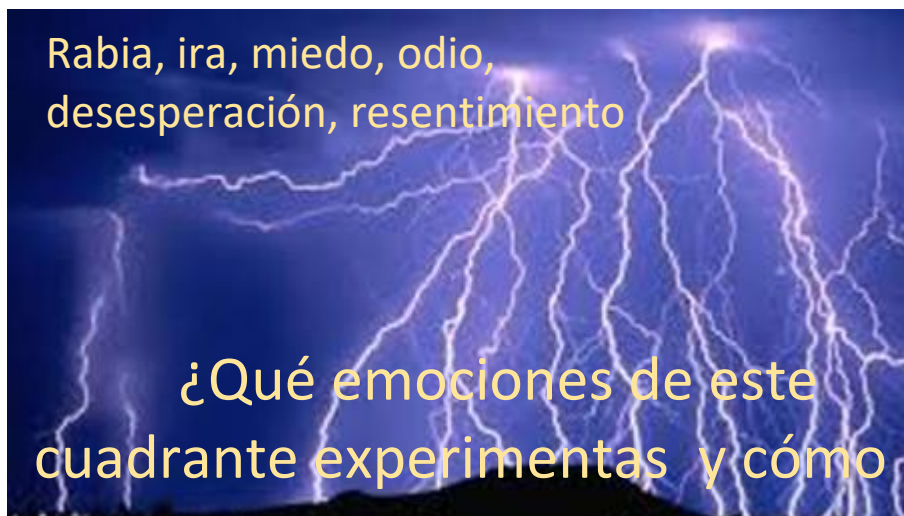
**MÓDULO 6: SABER MODIFICAR LA CALIDAD DE NUESTRAS EMOCIONES PARA ENFRENTAR LAS SITUACIONES DE UNA MANERA SANA**

**REPORTE DEL CLIMA INTERNO EMOCIONAL**

**Responde las preguntas.**



Cuadrante superior izquierdo: consumen mucho de nuestra energía y nos agotan

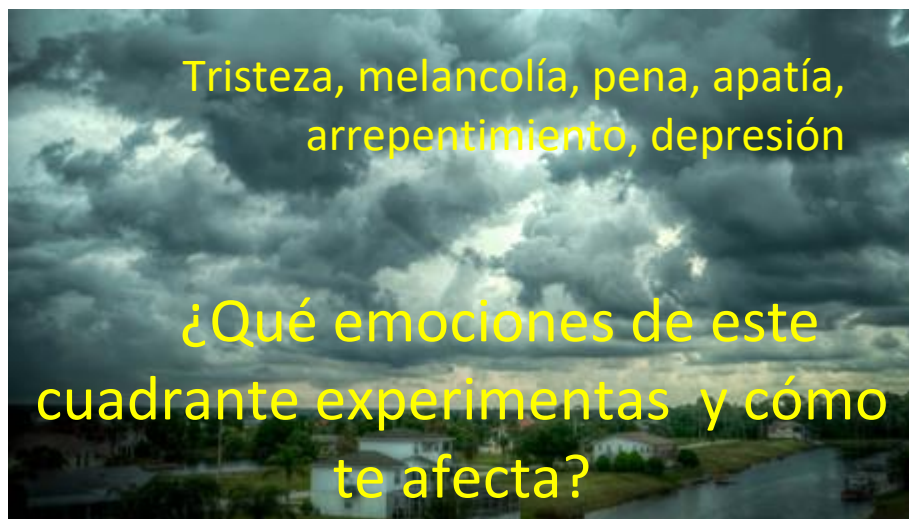



---



---

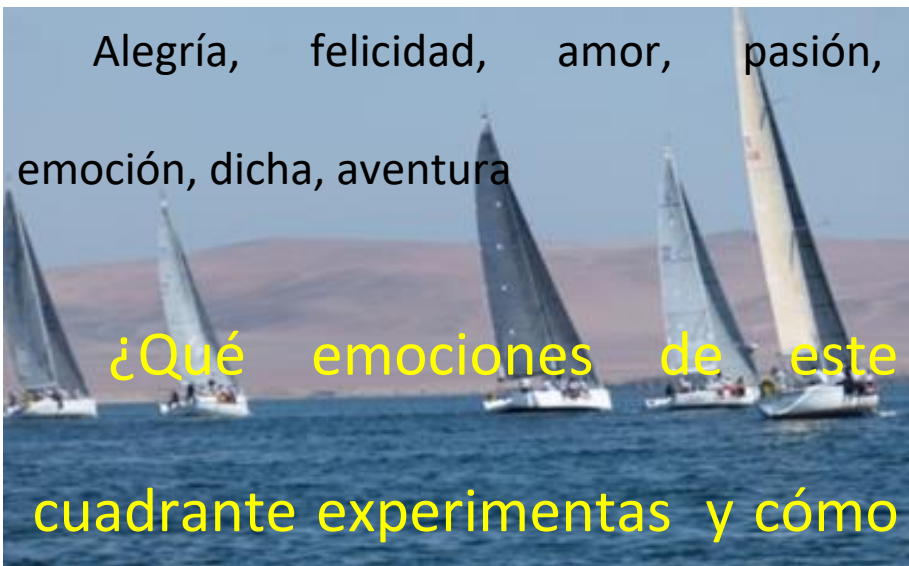
Cuadrante inferior izquierdo: son emociones menos energizadas pero igual nos consumen energía



Cuadrante inferior derecho: No necesariamente tienen mucha energía, pero son muy renovadoras.



Cuadrante superior derecho: Regenerativas y energizantes










**MÓDULO 6: SABER MODIFICAR LA CALIDAD DE NUESTRAS EMOCIONES  
PARA ENFRENTAR LAS SITUACIONES DE UNA MANERA SANA.**






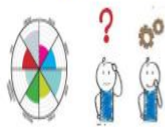

**EMOCIONES Y ENERGÍA**

Actividades que nos llenan de energía	Actividades que disminuyen nuestra energía
1. Pasear a mi mascota	1. Que me digan lo que tengo que hacer varias veces.

**Anexo 8. DIAPOSITIVAS DEL PROGRAMA MODIFICADO.**

**SESIÓN 1: AUTOCONOCIMIENTO**

 <p>1</p>	<p>PROGRAMA EN RESILIENCIA PARA DOCENTES</p> <hr/> <p>LIMA 2021</p> <p>2</p>	<p>BIENVENIDOS</p> <p>3</p>	<p>ACUERDOS DE CONVIVENCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sea puntual y mantenga su cámara encendida</li> <li>• Mantenga su celular apagado o en vibrador</li> <li>• Si desea opinar pida la palabra</li> <li>• Al aportar, hable de experiencias personales</li> <li>• Si tiene dudas, pregunte.</li> <li>• Opine sin temor</li> <li>• Respete las opiniones de los demás, no de consejos</li> </ul> <p>4</p>
<p>Levantamiento de Expectativas</p>  <p>5</p>	<p>MÓDULO 1</p> <p>AUTOCONOCIMIENTO</p> <p>6</p>	<p>Centramiento</p>  <p>7</p>	<p>Ejercicio: Acelerar - Desacelerar</p>  <p>8</p>
<p>Ejercicio: Vamos a pintar...</p>  <p>9</p>	 <p>10</p>	<p>Conversemos</p>  <p>11</p>	<p>Básicos de neurociencia</p>  <p>12</p>

<p>¿Qué entienden por autoconocimiento?</p>  <p>13</p>	<p>RUEDA DE LA VIDA</p>  <p>14</p>	<p>Conversemos</p>  <p>15</p>	 <p>16</p>
<p>Fortalezas y Oportunidades de mejora</p>  <p>17</p>	<p>IDENTIFICANDO TUS RECURSOS</p>  <p>18</p>	<p>Conversemos</p>  <p>19</p>	<p>Integración de Actividades</p> <p>¿Qué reflexiones te llevas del autoconocimiento?</p> <p>20</p>



## SESIÓN 2: SENTIDO PERSONAL DE ESPERANZA

### ACUERDOS DE CONVIVENCIA

- Sea puntual y mantenga su cámara encendida
- Mantenga su celular apagado o en vibrador
- Si desea opinar pida la palabra
- Al opinar, hable de experiencias personales
- Si tiene dudas, pregunte
- Opine sin temor
- Respete las opiniones de los demás, no de consejos

### MÓDULO 2

### SENTIDO PERSONAL DE ESPERANZA

### Centramiento

### Compartir experiencias

Mentimeter

1. Registrar al link y responder
2. Otra opción es descargar la app en el celular introducir el código:

Código: 81 83 31 8  
<https://www.mentimeter.com/join/8183318>

### ¿Cuándo creen que terminará todo este tema de la Pandemia?

### Escuchemos...

### Conversemos.....

### ¿Qué entienden por Sentido Personal de Esperanza?

### ¿Hay algún área de su vida donde les sea más fácil sentir esperanza?

¿Identifican algún área de su vida donde les sea más difícil sentir esperanza?

### Línea de Vida

### Línea de Vida

INDICACIONES y a la hora de usarla:

- Utilizar el Hecho Personal de Esperanza de inicio de línea de vida.
- Describir la línea de vida de 100 días/ semanas/ meses, dependiendo de como que desee hacer a lo largo de su vida.
- Tiempo: 40 min.

FICHA DE TRABAJO DE Línea de Vida

### Conversemos.....

### Programa Creer sin ver

FE (sentir)	MIEDO
Crear sin ver	Crear sin ver
Pienso cosas agradables	Pienso cosas desagradables
Se cumple	Se cumple

La verdad es que el Programa "creer sin ver" ya lo tenemos instalado, y lo cierto es que cada quien decide como usarlo... ¿qué te parece?

### Quiebre

Avanza el reloj día  
Otra en transparencia  
Lo sea en ver

Algo pesa y se quiebra la transparencia

### Situación

### FICHA DE TRABAJO - Quiebre

### Hechos vs Interpretaciones

### Ejercicio

Indicaciones

Se formará grupos de 4

Cada persona tendrá 1 min para hablar. Cada ronda durará 4 minutos

Todos van a responder 3 preguntas - 1 por ronda

Preguntas:

1. Con todo lo que hemos trabajado: ¿Cómo podría saberse su sentido personal de esperanza?
2. ¿Cómo podemos identificar alguno de estos comportamientos en nosotros?
3. ¿Qué puedo hacer para atender estos comportamientos identificados y para mejorar mi sentido personal de esperanza?

### Integración de Actividades

¿Cómo fortalecerá tu sentido personal de esperanza de ahora en adelante?

<https://www.comappboard.com/join/8183318>

# SESIÓN 3: HABILIDAD PARA MANEJAR EL ESTRÉS DE UNA MANERA SALUDABLE

<p>1</p>	<p>PROGRAMA EN RESILIENCIA PARA DOCENTES</p> <p>LIMA 2021</p> <p>2</p>	<p>BIENVENIDOS</p> <p>3</p>	<p>ACUERDOS DE CONVIVENCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sea puntual y mantenga su cámara encendida</li> <li>• Mantenga su celular apagado o en vibrador</li> <li>• Si desea opinar, pida la palabra</li> <li>• Al aportar, hable de experiencias personales</li> <li>• Si tiene dudas, pregunte</li> <li>• Opine sin temor</li> <li>• Respete las opiniones de los demás, no de consejos</li> </ul> <p>4</p>
<p>MÓDULO 3</p> <p>HABILIDAD DE SABER SOBRELLEVAR EL ESTRÉS DE UNA MANERA SALUDABLE</p> <p>5</p>	<p>EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN</p> <p>6</p>	<p>¿Quién no ha estado expuesto a periodos de estrés?</p> <p>7</p>	<p>Compartir experiencias</p> <p>Manténcelo!</p> <p>1. Ingrese al link y responder.</p> <p>2. Otra opción es descargar la app en el celular introduciendo el código:</p> <p>CÓDIGO: 22 82 78 8</p> <p><a href="https://www.mentimeter.com/es/2282788">https://www.mentimeter.com/es/2282788</a></p> <p>8</p>
<p>¿Qué es el estrés?</p> <p>9</p>	<p>10</p>	<p>11</p>	<p>12</p>
<p>13</p>	<p>14</p>	<p>LA FISIOLÓGÍA DEL ESTRÉS</p> <p>15</p>	<p>Curva de estrés y desempeño</p> <p>16</p>
<p>Tú decides....</p> <p>17</p>	<p>Aprendiendo a sobrellevar el estrés de una manera saludable</p> <p>18</p>	<p>Nos ponemos cómodos y seguimos indicaciones</p> <p>Practicamos</p> <p>5 rutinas cortas de ejercicios en sedestación!</p> <p>19</p>	<p>Conociendo nuestros Ritmos Biológicos</p> <p>20</p>
<p>Cuidar nuestra alimentación</p> <p>Nuestro cuerpo necesita estar alimentado adecuadamente para tener un equilibrio en la respiración y defensa ante posibles enfermedades.</p> <p>21</p>	<p>Horarios saludables de alimentación</p> <p>Tener rangos de horarios establecidos para comer ayudará que el sistema digestivo no se debilite por sobrecarga o por falta de ella.</p> <p>22</p>	<p>Rutinas saludables de alimentación</p> <p>La tecnología cerca distorsiona el tiempo haciendo más difícil el proceso de digestión y absorción de nutrientes.</p> <p>23</p>	<p>La respiración</p> <p>Desde nuestra respiración podemos gestionar el estrés y lograr estar mejor</p> <p>24</p>

**CONOCIENDO Y ENTRENANDO NUESTRA RESPIRACIÓN**

25

**Ejercicios: Muchas opciones**

26

**Ejercicios adecuados y tiempos adecuados**

Disminuir grasa y ganar músculo: hacer ejercicios antes de comer.  
Mantener cuerpo sano: ejercicios 15 a 30 min dejando un día.

Si no te gusta hacer ejercicios  
Baila o muévete como quieras !!!

27

**Nos ponemos cómodos y seguimos indicaciones**

**Practicamos**  
5 rutinas cortas de ejercicios en digestión!!!

28

**Sueño : Dormir de 6 a 8 horas al día**

Si quieres dormir mejor  
**DUERME TEMPRANO Y LEVÁNTATE TEMPRANO A SEGUIR !!!**  
ENTRE 8 PM Y MADRUGAR EL CUERPO RECUPERA MAS ENERGIA.

29

**Mis recursos para saber sobrelevar el estrés de una manera saludable**

30

<https://padlet.com/ProgramaDeActividad/4p9ag3h4d30vz>

31

**Mis recursos y propuestas de mejora para saber sobrelevar el estrés de una manera saludable**

Actividad	Fecha	Comentarios

32

**Ahora a crear una rutina estratégica personalizada para liberar el estrés**

33

**Luego de armar mi estrategia ... a ponerla en práctica...**

34

**Integración de Actividades**

¿Qué te llevas del módulo de estrés?

<https://www.youtube.com/watch?v=...>

35

# SESIÓN 4: RELACIONES INTRAPERSONALES FUERTES



1

**ACUERDOS DE CONVIVENCIA**

- Sea puntual y mantenga su cámara encendida
- Mantenga su celular apagado o en vibrador
- Si desea opinar, pida la palabra
- Al opinar, hable de experiencias personales
- Si tiene dudas, pregunte
- Opine sin temor
- Respeta las opiniones de los demás, no de consejos

2

**MÓDULO 4**

**RELACIONES INTERPERSONALES FUERTES**


3

Centramiento




4


Escuchemos...



5




6



7

Conversemos



8

Relaciones Interpersonales

Las relaciones interpersonales forman parte de las relaciones sociales, y son la interacción que se establece entre dos o más personas de forma recíproca.



9

Ejercicio: Dibujemos...



10



11

Semáforo de la comunicación



12

Dinámica: Escucha activa

Grupo de 3:

- escoger quien es A, quien es B y quien es C.
- A hablará por 5 min, contará lo que desea, es importante que B sólo escuche, C escucha y apoya con el tiempo.
- Pasado el tiempo intercambian roles y ahora B habla y A escucha, C seguirá escuchando y apoya con el tiempo.
- PLENARIA

13

Dinámica: Escuchándome



14

Escucha Activa

Hacer es lo que se necesita para inventar y hablar, pero también es lo que se requiere para sentirse y escuchar.

Winston Churchill

Técnica y estrategia de comunicación que engloba todos aquellos comportamientos y actitudes que permiten que el receptor se conecte en la persona que habla y pueda prestar total atención. Escuchar no es dar consejos sino captar el mensaje y las intenciones de nuestro interlocutor, potenciando nuestra capacidad empática.

15

Ejercicio:

Grupo de 4 personas: tienen 1 min por persona para responder la pregunta (qué es lo mejor que pueden hacer para escuchar), total 4 min.

Grupo de 4: responder la pregunta (¿conseguimos identificar algunos de estos comportamientos en nosotros?) 1 min por persona - 4 min en total.

Grupo de 4 responder la pregunta (¿cómo podemos mejorar nuestra escucha?) 4 min en total.

PLENARIA

16

Tips Comunicación Asertiva

- Reemplazar el "PERO" por el "Y"
- Evitar usar "Siempre y Nunca"
- Cuidado al decir "TU" y "NOSOTROS" cuando estamos en grupo.
- Utilizar el YO para expresar mi opinión
- Utilizar el NOSOTROS en una conversación



17

Asumir 100% de responsabilidad



18

Los Cuatro Acuerdos



19

Dinámica de los Cuatro Acuerdos

1. Ahora que conocemos los 4 acuerdos elegimos en grupo uno de ellos para esta dinámica.
2. Luego redactamos 3 ejemplos de cómo llevar a la práctica estos acuerdos en casa, sala y comunidad (o realizar 3 ejemplos por cada uno)
3. Luego conversar sobre la repercusión de este acuerdo en su vida diaria y en su redacción.
4. El moderador invita a los participantes que vayan a los subgrupos y que tienen 15 minutos para realizar la dinámica.

20



21

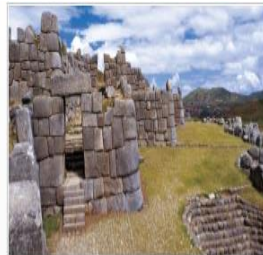
# SESIÓN 5: SENTIDO DE PROPÓSITO DE VIDA



1



2



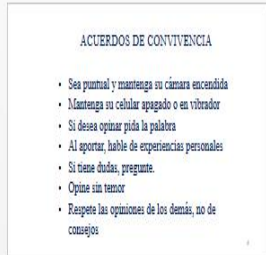
3



4



5



6



7



8



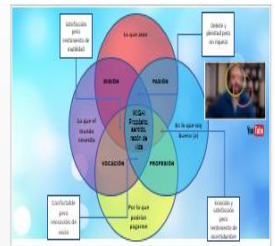
9



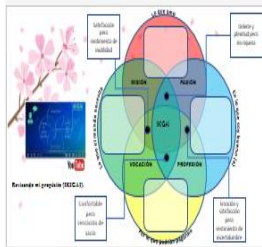
10



11



12



13



14



15

# SESIÓN 6: SABER MODIFICAR LA CALIDAD DE NUESTRAS EMOCIONES PARA ENFRENTAR LAS SITUACIONES DE UNA MANERA SALUDABLE

PROGRAMA EN RESILIENCIA PARA DOCENTES  
LIMA 2021

BIENVENIDOS

ACUERDOS DE CONVIVENCIA

- Sea puntual y mantenga su cámara encendida
- Mantenga su celular apagado o en vibrador
- Si desea opinar pida la palabra
- Al aportar, hable de experiencias personales
- Si tiene dudas, pregunte
- Opine sin temor
- Respete las opiniones de los demás, no de consejos

MÓDULO 6  
SABER MODIFICAR LA CALIDAD DE NUESTRAS EMOCIONES PARA ENFRENTAR LAS SITUACIONES DE UNA MANERA SALUDABLE.

Ejercicio de Activación

Compartir experiencias

Mentimeter

CÓDIGO: 31 28 99 1

Meta

- Identificar las emociones que aumentan o disminuye nuestra energía interior
- Desarrollar herramientas que nos permitan reconocer la habilidades para gestionar sus emociones para enfrentar diversas situaciones cotidianas.

¿Qué son las emociones?

¿Qué son las emociones?

¿Qué emociones reconocen?

¿Cómo las emociones afectan a los niños?

Las emociones son mecánicas. Y no hay que avergonzarse. Hay que estar adecuados para ellas, "emociones buenas" o "emociones malas", hay que dar lugar para vivir el sentido un propósito; un espacio para experimentar el mundo sin temerle; y un tiempo para la tristeza sin querer eliminarla.

y tú ¿qué tal te llevas con tus emociones?

Reporte interno del clima emocional

Reporte interno del clima emocional

Cuadrante superior izquierdo: consumen mucho de nuestra energía y nos agotan

¿Qué emociones de este cuadrante experimentas y cómo te afecta?

Cuadrante inferior izquierdo: son emociones menos energizadas pero igual nos consumen energía

¿Qué emociones de este cuadrante experimentas y cómo te afecta?

Cuadrante inferior derecho: No necesariamente tienen mucha energía pero son muy renovadoras.

¿Qué Emociones de este cuadrante experimentas y cómo te afecta?

Cuadrante superior derecho: Regenerativas y energizantes

¿Qué emociones de este cuadrante experimentas y cómo te afecta?

Conversemos

Solo respira

Actitud de Respirar

Algunos ejemplos.

Estados de ánimo, sentimientos no intencionales	Estados de ánimo, sentimientos de propósito
Calor	Respira fuerte para relajarte y revitalizarte.
Ansiedad	Respira calma y balance.
Abrascado	Respira con ferocidad y paz.
Tristeza y Desesperanza	Respira apacible y no justo.
Calor	Respira compasivo y no justo.

Conversemos

Reconociendo tu energía interior

A man in a dark suit and tie stands in front of a chalkboard. On the chalkboard, a human brain is drawn with various colored lines radiating from it, representing energy or emotions. The colors include red, orange, yellow, green, blue, and purple.

25

¿Uds reconocen qué actividades cotidianas nos...

Actividades que nos llenan de energía	Actividades que disminuyen nuestra energía
1. Pasear y la naturaleza	2. Cambiar de lugar de que tengo que hacer cosas

26

Conversemos

A group of people are sitting on the floor in a circle, looking at books or papers they are holding. The scene is dimly lit, suggesting an indoor setting at night or in a low-light environment.

27

Integración de Actividades - Cierre

¿Que nuevas reflexiones te llevas con respecto a tus emociones?

<https://www.youtube.com/watch?v=K1a0D7r>

A scenic view of the ancient Inca city of Machu Picchu, nestled in a valley with steep mountains in the background. The ruins are made of stone and are partially covered by green vegetation.

28

Anexo 9. GUÍA DE TRABAJO DEL PROGRAMA MODIFICADO.

# GUÍAS DE TRABAJO DE PROGRAMA EN RESILIENCIA



DOCENTES DE UN INSTITUTO DE EDUCACIÓN  
SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO DE LA CIUDAD  
DE CUSCO

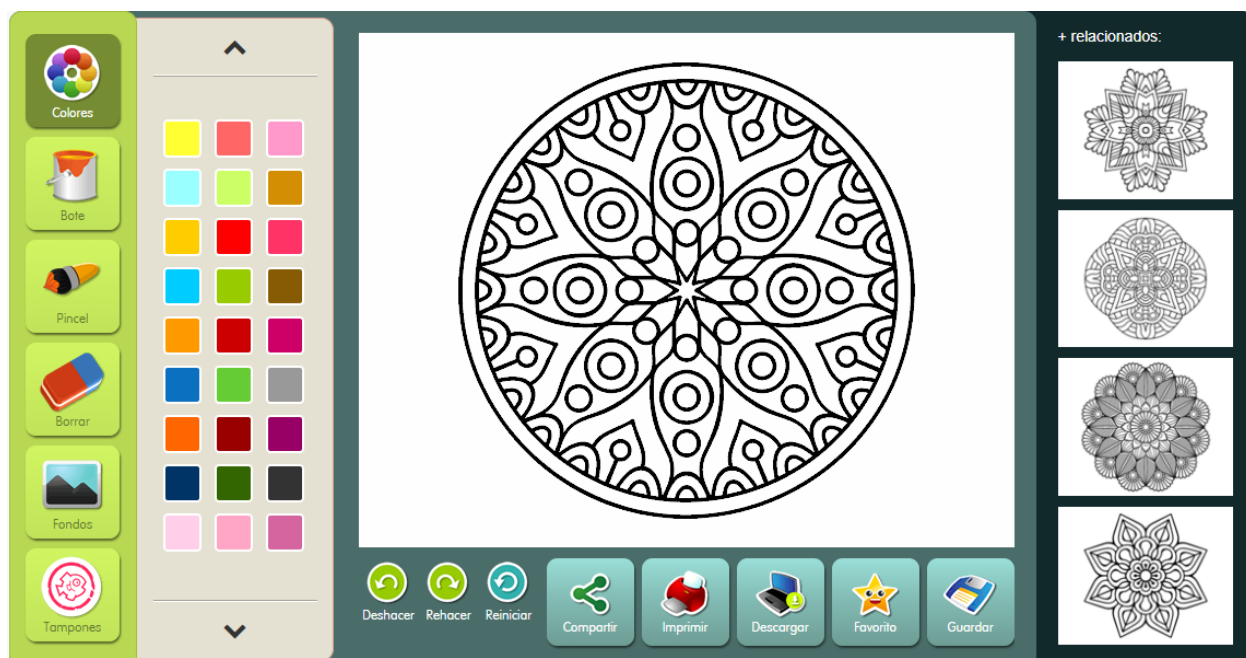


## MÓDULO 1 AUTOCONOCIMIENTO

### VAMOS A PINTAR...

Indicaciones:

- Asegúrate de que no hay distracciones por al menos 30 min.
- Copia y pega el siguiente link <https://mandalas.dibujos.net/mandala-planetaria.html>
- Pinta en línea el mandala que allí aparece, sólo enfócate en esta tarea, sin distracciones.

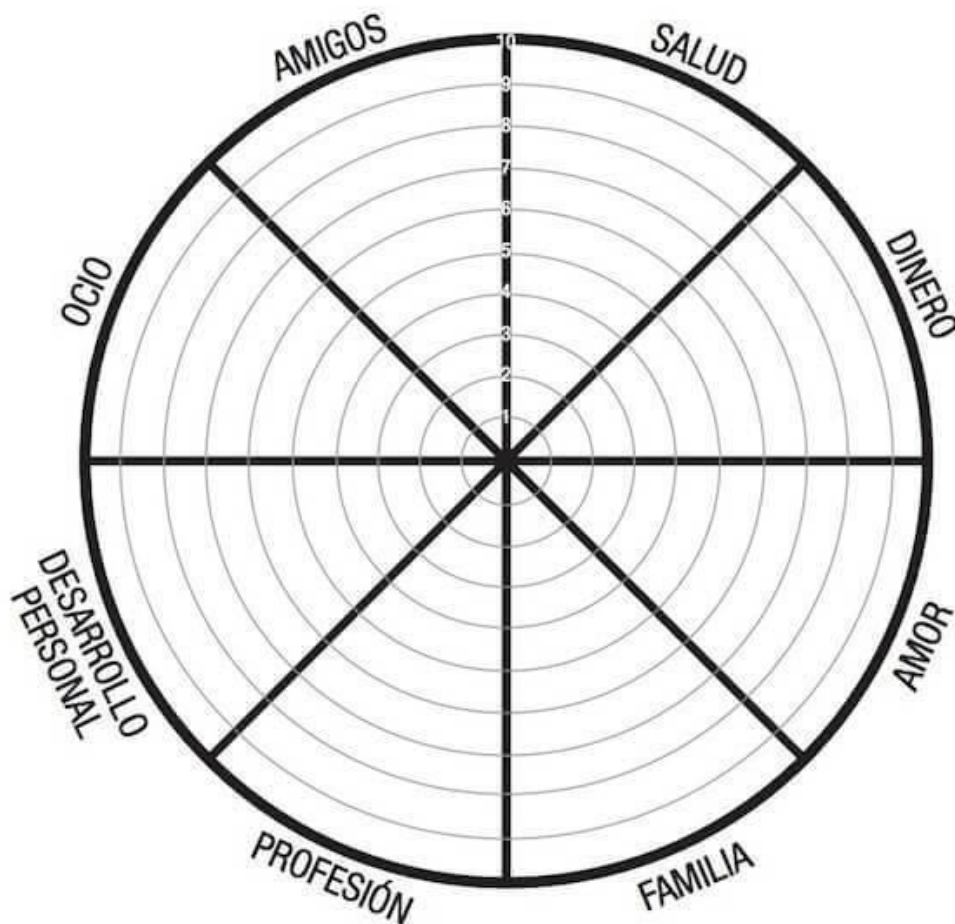


## MÓDULO 1 AUTOCONOCIMIENTO

### LA RUEDA DE LA VIDA

Indicaciones:

- En el siguiente link <https://drive.google.com/file/d/1JusDVcVu2EfwNwdWkhB4uprGs2fN7ocA/view?usp=sharing> encuentras el archivo 1.1Puntuación Rueda de la vida.xlsx.
- Trabaja en él tu puntuación personal. Del 0 al 10 siendo 0 – muy insatisfactorio y 10 - muy satisfactorio.
- Otra alternativa es imprimir la Rueda de esta hoja y pintarla según status actual.



## MÓDULO 1: AUTOCONOCIMIENTO

### IDENTIFICANDO TUS RECURSOS

- 1) ¿Señala 3 fortalezas /recursos que te han permitido lograr los niveles de tus quesitos altos?  
(ejemplo. ser proactivo/a, pedir ayuda, organizarte, disfrutarlo, estar enfocado/a)
  
- 2) ¿Identifica 3 oportunidades de mejora que encuentras a partir de la situación de tus quesitos más bajos, de modo que estos puedan subir de nivel? (ejemplo. Corregir postergar, falta de entusiasmo, distraer tu atención en múltiples cosas)
  
- 3) ¿Cuánto tiempo más estás dispuesto a soportar el auto sabotaje de estos comportamientos?
  
- 4) ¿Qué nuevo hábito o cambio podrías desarrollar para lograr un impacto en tu quesito más bajo?
  
- 5) ¿Qué tendría que pasar para que te sintieras en paz/ satisfecho(a) con ésta área de tu vida (quesito)?

**MÓDULO 1: AUTOCONOCIMIENTO****TRABAJO DE APLICACIÓN 1**

Indicaciones:

- Del ejercicio anterior traslada las 3 fortalezas, las 3 oportunidades de mejora así como las posibles acciones a tomar.
- Agregar 2 nuevas fortalezas, debilidades y acciones a tomar.
- Enfócate en las acciones a tomar.

<b>FORTALEZAS</b>	<b>OPORTUNIDADES DE MEJORA</b>	<b>ACCIONES A TOMAR</b>
1.	1.	
2.	2.	
3.	3.	
4.	4.	
5.	5.	

**MÓDULO 2: SENTIDO PERSONAL DE ESPERANZA****QUIEBRE**

Describe quiebres en tres áreas de interés primordial para ti, en estos momentos.

<b>ÁREA DE VIDA</b>	<b>QUIEBRE</b>
FAMILIA	
TRABAJO	
SALUD	
DINERO	
AMOR	
AMIGOS	
OCIO	
DESARROLLO PERSONAL	

## **MÓDULO 2: SENTIDO PERSONAL DE ESPERANZA**

### **LÍNEA DE VIDA**

Dibuja tu Línea de vida en una hoja A4:

## MÓDULO 2: SENTIDO PERSONAL DE ESPERANZA

### HECHOS VS INTERPRETACIONES

Identifica en tres áreas de vida dificultades y las posibles creencias involucradas

<b>ÁREAS DE VIDA</b>	<b>SITUACIÓN</b>	<b>CREENCIA INVOLUCRADA</b>
FAMILIA	Ejemplo: Lidiar con mi hermana menor es desgastantes, realmente me altera	Ejemplo.: Los hermanos menores deben respetar a los mayores y obedecer.
FAMILIA		
TRABAJO		
SALUD		
DINERO		
AMOR		
AMIGOS		
OCIO		
DESARROLLO PERSONAL		

**MÓDULO 2: SENTIDO PERSONAL DE ESPERANZA****TRABAJO DE APLICACIÓN 2**

Durante una semana encuentra un momento al día 10 – 15 minutos e identifica 5 razones para estar agradecido/a deben ser razones diferentes cada día (no se pueden repetir) sería genial si lo puedes hacer antes de irte a dormir. Al final date un gran abrazo que dure de 20 segundos a máximo. 1 min; de ti depende.

Ejemplo: 1) por mi familia 2) por tener un techo sobre mi cabeza 3) por tener comida en mi mesa 4) por la persona que me sonrió en el bus precisamente hoy que fue un día difícil 5) por el amigo que hoy me escuchó sin darme consejos.

<b>DIA</b>	<b>AGRADECIMIENTO</b>
<b>1</b>	
<b>2</b>	
<b>3</b>	
<b>4</b>	
<b>5</b>	



**MOD. 3: SABER SOBRELLEVAR EL ESTRÉS DE UNA MANERA SALUDABLE****MIS RECURSOS Y PROPUESTAS DE MEJORA**

Ejemplo:

Mis recursos: tomo 4 vasos de agua.

Lo que debo de mejorar: tomar un par de vasos más con más razón los días que tengo mucho estrés o altere mis hábitos alimenticios.

	<b>MIS RECURSOS</b>	<b>LO QUE DEBO MEJORAR</b>
<b>Sueño</b>		
<b>Tomo agua</b>		
<b>Alimentación saludable</b>		
<b>Alimento a mis horas</b>		
<b>Ceno temprano</b>		
<b>Practico ejercicios</b>		
<b>Optimismo</b>		
<b>Distracciones</b>		
<b>Práctica de alguna habilidad artística</b>		

**MOD. 3: SABER SOBRELLEVAR EL ESTRÉS DE UNA MANERA SALUDABLE****TRABAJO DE APLICACIÓN 3**

Durante la sesión hemos aprendido 10 ejercicios sencillos y prácticos. Crea una rutina de 10 minutos que puedas realizar diariamente, tendrás los ejercicios grabados pero se sugiere que grabes unos propios para así personalizarlos.

Puede ser en video o en audio, tenlo grabado en tu celular y busca un horario donde puedas practicarlo. Ponle un nombre atractivo y de ser posible una música que te acompañe si así lo prefieres.

**MÓDULO 4: RELACIONES INTERPERSONALES FUERTES****Indicaciones:**

En el recuadro rojo registra 3 aspectos de tu comunicación que te disgustan o quisieras cambiar.

En el recuadro amarillo identifica las señales que sientes cuando estos rasgos están por aparecer.

En el recuadro verde, registra 3 aspectos de tu comunicación que te agradan o quisieras reforzar.

Red section for recording 3 aspects of communication that are disliked or to be changed.

Yellow section for identifying signals felt when these traits are about to appear.

Green section for recording 3 aspects of communication that are liked or to be reinforced.

**MÓDULO 4: RELACIONES INTERPERSONALES FUERTES****ESCUCHA**

1. ¿Qué es lo mejor que pueden hacer para evitar escuchar?,
2. ¿Conseguimos identificar algunos de estos comportamientos en nosotros?
3. ¿Cómo podemos mejorar nuestra escucha?

**MÓDULO 4: RELACIONES INTERPERSONALES FUERTES****LOS CUATRO ACUERDOS**

1. Redactar tres ejemplos, por cada entorno, de cómo llevar a la práctica el acuerdo que te ha tocado desarrollar en casa, aula y comunidad (ojo realizar tres ejemplos por cada uno).

**CASA:**

a.

b.

c.

**AULA**

a.

b.

c.

**COMUNIDAD:**

a.

b.

c.

2. Conversar sobre la repercusión de este acuerdo en su vida diaria y en su resiliencia.

## MÓDULO 4: RELACIONES INTERPERSONALES FUERTES

### TRABAJO DE APLICACIÓN 4

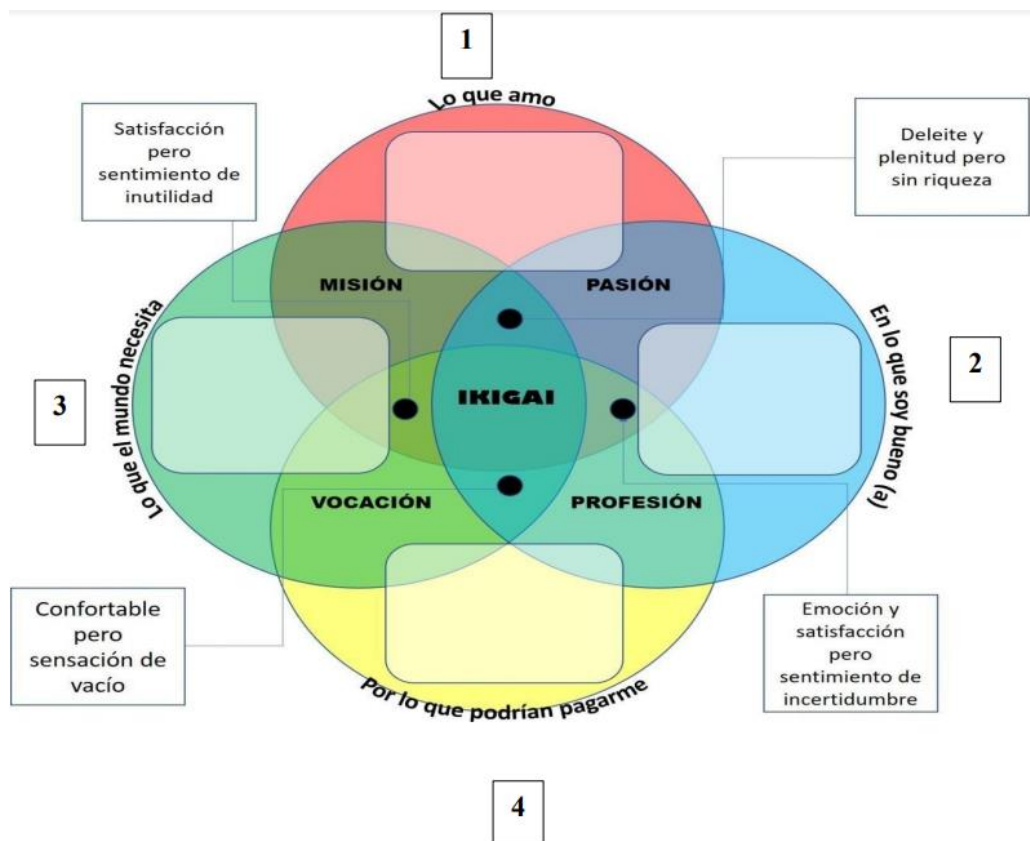
Indicaciones:

- El acuerdo que trabajaste en la sesión conviértelo en hábito, significa practícalo todos los días en tu casa, en tu aula y en tu comunidad.
- Si por alguna razón retornas a antiguos comportamientos, evita criticarte o castigarte, sólo reanuda y hazlo tantas veces como sea necesario.
- Reporta brevemente cómo te sientes en tu primera semana.
- Y recuerda del mismo modo podrías incorporar los otros ¡acuerdos!

SE M	PRACTICANDO 4 ACUERDOS
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

## MÓDULO 5: SENTIDO DE PROPÓSITO DE VIDA

### IKIGAI



1. LO QUE AMO:

2. EN LO QUE SOY BUENO (A):

3. LO QUE EL MUNDO NECESITA:

4. POR LO QUE PODRÍAN PAGARME:

## **MÓDULO 5: SENTIDO DE PROPÓSITO DE VIDA**

### **TRABAJO DE APLICACIÓN 5**

Indicaciones:

- Durante la siguiente semana elabore un Mapa de Propósito de tu IKIGAI, diviértete y plasma de una manera lúdica en una hoja todo lo que significaría para ti vivir tu propósito.



**MÓDULO 6: SABER MODIFICAR LA CALIDAD DE NUESTRAS EMOCIONES  
PARA ENFRENTAR LAS SITUACIONES DE UNA MANERA SANA**

**REPORTE DEL CLIMA INTERNO EMOCIONAL**

Patrones Emocionales

Rabia, Miedo, ira, odio, desesperación, resentimiento

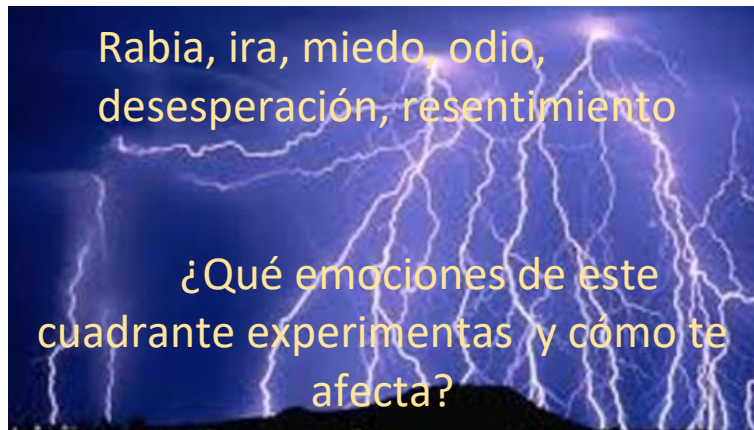
Alegria, felicidad, amor, Pasión, emoción, dicha, aventura

Tristeza, melancolía, pena, apatía, arrepentimiento, depresión

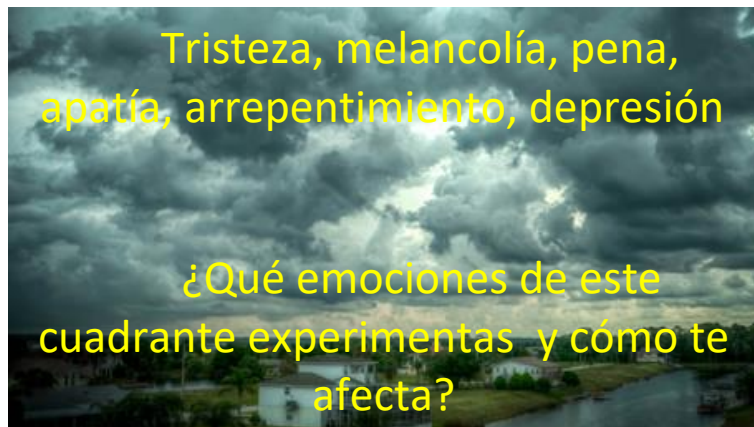
Paz, tranquilidad, calma, serenidad, cariño

**Responde las preguntas que se presentan a continuación.**

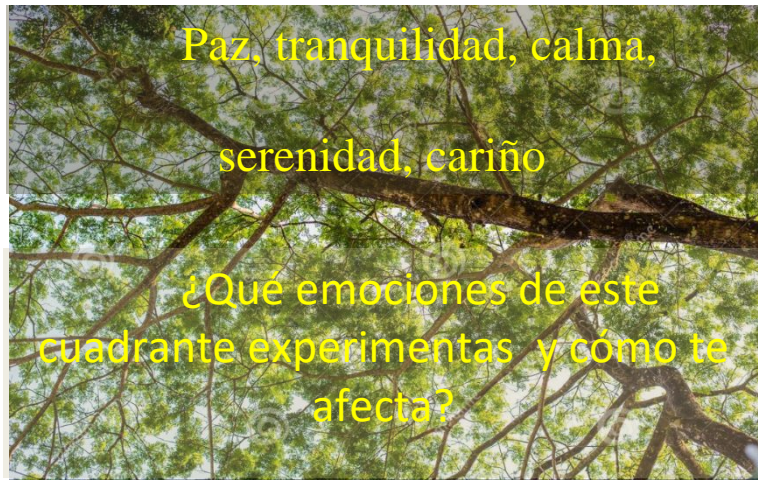
Cuadrante superior izquierdo: consumen mucho de nuestra energía y nos agotan



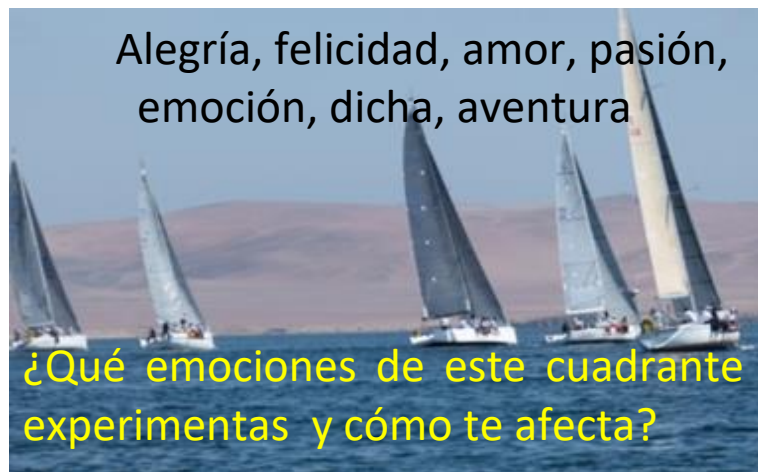
Cuadrante inferior izquierdo: son emociones menos energizadas pero igual nos consumen energía



Cuadrante inferior derecho: No necesariamente tienen mucha energía, pero son muy renovadoras.



Cuadrante superior derecho: Regenerativas y energizantes



**MÓDULO 6: SABER MODIFICAR LA CALIDAD DE NUESTRAS EMOCIONES  
PARA ENFRENTAR LAS SITUACIONES DE UNA MANERA SANA**

Indicaciones:

1. En la columna de la izquierda registra tres actitudes o sentimientos que quisieras cambiar.
2. En la columna de la derecha registra tres actitudes o sentimientos que quisieras usar en reemplazo o fortalecer.
3. Respira la actitud o sentimiento de reemplazo tal como se ha practicado en la sesión.

<b>ACTITUDES/SENTIMIENTOS NO DESEABLES (Paso 1)</b>	<b>ACTITUDES/SENTIMIENTOS DE REEMPLAZO (Paso 2)</b>
1.	1.
2.	2.
3.	3.

**MÓDULO 6: SABER MODIFICAR LA CALIDAD DE NUESTRAS EMOCIONES  
PARA ENFRENTAR LAS SITUACIONES DE UNA MANERA SANA**

**EMOCIONES Y ENERGÍA**

Indicaciones:

- Busca un sitio tranquilo y sin distracciones.
- En el siguiente link <https://drive.google.com/file/d/1ncEGAE2op111tE3xwWA-LY-HnoVjJ6-P/view?usp=sharing>, hallarás el archivo 6.1 FUEGO INTERIOR.docx. Identifica si algunas de esas actividades te resuenan, sino describe tus propias actividades.
- Llena la tabla de abajo con las actividades que mayor impacto tienen en ti, tanto para incrementar como para disminuir tu energía.

<b>Actividades que nos llenan de energía</b>	<b>Actividades que disminuyen nuestra energía</b>
Ejemplo: Pasear a mi mascota	Ejemplo: Que me digan lo que tengo que hacer varias veces.
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.

