

**Aplicación para el manejo de estrés, ansiedad, organización del tiempo y mindfulness en docentes de colegios públicos en Bogotá**

Angie Alejandra Alarcón Cárdenas (426788)

Facultad de Psicología, Universidad Católica de Colombia

Trabajo de Grado Curso de Especial Interés Management de la gestión humana

Ps. MSc. Jaime Ferro Vásquez

3 de Noviembre de 2021



## Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0)

This is a human-readable summary of (and not a substitute for) the [license](#). [Advertencia](#).

### Usted es libre de:

**Compartir** — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato

La licenciente no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia

### Bajo los siguientes términos:



**Atribución** — Usted debe dar [crédito de manera adecuada](#), brindar un enlace a la licencia, e [indicar si se han realizado cambios](#). Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciente.



**NoComercial** — Usted no puede hacer uso del material con [propósitos comerciales](#).



**SinDerivadas** — Si [remezcla, transforma o crea a partir del](#) material, no podrá distribuir el material modificado.

**No hay restricciones adicionales** — No puede aplicar términos legales ni [medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia](#).

“Las opiniones expresadas en este trabajo son responsabilidad de los autores; la Facultad de Psicología de la Universidad Católica de Colombia ha verificado el cumplimiento de las condiciones mínimas de rigor científico y de manejo ético.”

(Artículo 65 Reglamento Interno)

### **Agradecimientos**

Mis agradecimientos a quienes me asesoraron en el desarrollo del Trabajo de Grado: al docente Jaime Ferro Vásquez, por el seguimiento, los conocimientos y enseñanza que me brindó durante el desarrollo de este trabajo.

A la Universidad Católica de Colombia por su formación integral.

### **Dedicatoria**

A mi padre y madre  
Quienes fueron  
De soporte y ayuda  
A lo largo de mi carrera.  
A todos los docentes  
Quienes orientaron  
Mi proceso  
Durante la academia.

**Tabla de contenido**

Resumen, 1

Justificación, 2

    El estrés, 4

    La ansiedad, 7

    La organización del tiempo, 9

    Mindfulness, 10

Objetivos, 17

    Objetivo general, 17

    Objetivos específicos, 17

Método, 18

    Estudio de mercado, 18

    Objetivo general del Estudio de Mercado, 18

    Objetivos específicos del Estudio de Mercado, 18

    Descripción del producto, 18

    Nombre, logo-símbolo y slogan, 19

    Producto básico, 20

    Producto real, 20

    Producto ampliado, 21

    Clientes – segmentación, 22

        Criterios demográficos, 23

    Mercado potencial, 24

    Mercado objetivo, 24

    Mercado meta, 24

    Competencia, 25

        Directa, 25

        Sucedánea, 25

    DOFA, 26

    Canal de distribución, 28

Presupuesto, 28

Resultados del Estudio de Mercado, 29

Conclusiones, 50

Referencias, 52

**Lista de tablas**

Tabla 1. DOFA, 26

Tabla 2. Presupuesto, 28

Tabla 3. Descripción de la aplicación, 29

Tabla 4. Pestaña de inicio, 30

Tabla 5. Pestaña de estrés, 33

Tabla 6. Pestaña de ansiedad, 37

Tabla 7. Pestaña de organización del tiempo, 40

Tabla 8. Pestaña de Mindfulness, 44

Tabla 9. Pestaña de progreso, 48

### Lista de figuras

- Figura 1. Logotipo y slogan del servicio, 19
- Figura 2. Mapa del sector, 22
- Figura 3. Inicio, 30
- Figura 4. Bienvenida y registro Bienvenida y registro, 31
- Figura 5. Inicio de sesión y registro como persona, 31
- Figura 6. Inicio de sesión y registro como parte de una institución, 32
- Figura 7. Especificaciones de la aplicación, 32
- Figura 8. Menú de la aplicación, 33
- Figura 9. Menú pestaña de estrés, 35
- Figura 10. Objetivo de trabajar en el estrés, 35
- Figura 11. Infografía estrés Infografía estrés, 36
- Figura 12. Infografía clasificación del estrés, 36
- Figura 13. Ejercicios para el estrés, 37
- Figura 14. Pausas activas para el estrés, 37
- Figura 15. Menú pestaña ansiedad, 38
- Figura 16. Objetivo de trabajar en la ansiedad, 38
- Figura 17. Infografía ansiedad, 39
- Figura 18. Respiración diafragmática, 39
- Figura 19. Relajación muscular, 40
- Figura 20. Menú de organización del tiempo, 41
- Figura 21. Objetivo de la organización del tiempo, 42
- Figura 22. Infografía organización del tiempo, 42
- Figura 23. ¿Cómo puedo gestionar el tiempo?, 43
- Figura 24. Método pomodoro, 43
- Figura 25. Pomodoro, 44
- Figura 26. Menú Mindfulness, 45
- Figura 27. Objetivo de Mindfulness, 46
- Figura 28. Infografía Mindfulness, 46
- Figura 29. Ejercicios, 47
- Figura 30. Infografía solución de problemas, 47
- Figura 31. Plantilla solución de problemas, 48
- Figura 32. Progreso diario, 49
- Figura 33. Progreso mensual, 49



**Aplicación para el manejo de estrés, ansiedad, organización del tiempo y mindfulness en docentes de colegios públicos en Bogotá**

**Resumen**

El objetivo del presente trabajo fue diseñar un servicio aplicativo (app) de manejo estrés, ansiedad, organización del tiempo y mindfulness para docentes de educación básica primaria en instituciones de educación pública de la localidad de Engativá en la ciudad de Bogotá. El servicio se realizó a partir de una búsqueda teórica y empírica de las variables y las necesidades de en el mercado laboral; de los criterios demográficos, comportamentales, competencia, mercados y canales de distribución. En efecto se desarrolló y creo SENSEI como una aplicación para el manejo de situaciones con la elaboración de cuatro puntos objetivos a mejorar/manejar por medio de distintas actividades, estrategias y herramientas. Finalmente, este trabajo cuenta con una estimación del presupuesto en donde se muestran materiales y recursos que fueron necesarios para la construcción de la aplicación.

*Palabras clave:* estrés laboral, ansiedad laboral, organización del tiempo laboral, mindfulness laboral, solución de problemas laborales

### **Justificación**

La salud mental ha adquirido relevancia en los últimos años. Se ha mostrado un aumento del 7,9% en la existencia de problemas del estado de ánimo y ansiedad, en la población comprendida entre los 18 y los 44 años de edad (Ministerio de salud, 2015). Se convierte en una necesidad puntualizar acerca de prevención y promoción en problemáticas como el estrés, la ansiedad, organización del tiempo y mindfulness haciendo énfasis en la población docente, debido a que es una población poco explorada.

Lo que se procura es que por medio de una aplicación se muestre la importancia de que un docente cuente bienestar y calidad de vida para así, mejorar la calidad de la educación. El trabajo que se realiza en salud ocupacional busca promover, proteger y controlar la salud de los trabajadores de cualquier accidente o enfermedad por medio de la prevención, promoción y reducción de riesgo en las condiciones laborales tanto físicas como psicológicas (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2016; Tudón, 2004). Sin embargo, lo anterior se ve reflejado en menor medida en la población docente, que tiene la necesidad de contar con prevención en el manejo del ambiente laboral, de los factores psicológicos y sociales que afectan la salud, para que se pueda evitar que se presenten problemáticas y eventos de estrés (Delgado et al., 2010; Moreno & Báez, 2010).

Adicional, el manejo de situaciones es significativo en el sistema educativo, especialmente en quien es el primer contacto del estudiante, el docente. Un factor muy común en la aparición de problemas con la salud física y mental de los docentes, es el estrés laboral, este se caracteriza por ser una respuesta emocional, fisiológica y conductual que puede llevar a la pérdida de la motivación, afectar los sentimientos y generar sensaciones de fracaso e inadecuación en el trabajo. Lo anterior trae como consecuencia un desajuste en el desempeño laboral y afectación en la salud del trabajador, influyendo en su concentración y/o estado de ánimo (Chiang et al., 2017; Donayre, 2016). Lo que puede desencadenar en depresión y

ansiedad, por esto se debe rescatar la importancia de retomar investigaciones hechas con anterioridad que predicen los factores que generan estrés en docentes (Montiel-Jarquín et al., 2015; Skaalvik y Skaalvic, 2016, 2017).

Husain et al. (2016) afirma que existe una relación entre el estrés y la ansiedad que permite conocer cómo afecta el bienestar en los docentes. La ansiedad por su parte es un factor de alto impacto que afecta a los docentes a la hora de enfrentarse a su trabajo (Frenzel et al., 2016). Esta se manifiesta como una experiencia que genera un malestar, conmoción, preocupación sobre algo, ya sea de forma física, mental y/o motora (Belloch et al., 2009; Prieto et al., 2016). La realización de actividades de esparcimiento y que promueven el control del malestar se han mostrado efectivas en otros estudios (Gallego et al., 2016).

Con respecto a la organización del tiempo, se rescata que la carga de labores en los docentes es alta y requiere de tiempos extralaborales, lo que dificulta la planificación efectiva de las actividades y disminuye la calidad de vida (Cabezas et al., 2017). La organización del tiempo por parte del docente permite una mejor calidad en la enseñanza, ya que lo que se espera, es que el docente emplee una metodología eficaz durante las clases, como la organización del material, de tareas, de explicación a sus estudiantes, brindando educación y aprendizaje de una forma de didáctica (Sandoval, 2020; Ruiz et al., 2018). Según Sein-Echaluze et al. (2016) lo ideal es que el docente por medio de la organización del tiempo consiga la innovación.

Ahora bien, la organización del tiempo, en este documento hace énfasis en la solución de problemas, dado que las dificultades, inconvenientes y contratiempos pueden aparecer en la vida cotidiana, ya sean personales o laborales van a determinar si el docente podrá ejecutar actividades estando en el aquí y el ahora, por lo que relaciona el mindfulness que es una técnica que ha servido para potenciar la salud y el bienestar de los trabajadores, se ha trabajado en el estrés laboral, el manejo de la resiliencia, la satisfacción laboral, los

sentimientos de engagement (compromiso) y la salud física, siendo esta una técnica muy útil y completa para los empleados, de manera que en el presente trabajo se busca llegar a la solución de problemas de los docentes por medio del mindfulness (Goilean et al., 2020). Así mismo, al tomar el término de solución de problemas se puede encontrar que este surge de la segunda oleada de las terapias cognitivo - conductuales y es más conocido como terapia de solución de problemas, que consiste en buscar desde un proceso cognitivo, afectivo y conductual del individuo la identificación y resolución de problemas específicos en la vida cotidiana, en este caso en el ámbito laboral, logrando mejorar el malestar psicológico y desarrollando la competencia social a partir de la identificación y operacionalización del problema, planteamiento de solución, puesta en práctica, retroalimentación y acompañándolo con una gestión del tiempo y organización del trabajo (Becoña, 2010; Marchena et al., 2010).

En el presente trabajo se lleva a cabo la búsqueda de información de lo que han concluido y evidenciado investigaciones realizadas con anterioridad sobre el estrés, la ansiedad, la organización del tiempo y mindfulness como técnica para la solución de problemas, que a continuación se exponen por su relevancia.

### **El estrés**

Según Bairero (2018) el estrés se clasifica en, estrés psicológico causado por estímulos emocionales, pérdida, percepción de amenaza físico y moral; estrés social dado por restricciones culturales, migración o cambio en los valores; estrés económico por restricciones económicas, deudas o desempleo; estrés fisiológico causado por enfermedades o agresiones físicas; estrés psicosocial determinado por la percepción de una persona o vulnerabilidad y su capacidad de adaptación y afrontamiento a un estímulo estresante. Este estrés puede derivar de diferentes estímulos que rodean nuestro ambiente o en nuestro interior como lo son problemas laborales, familiares, ataque de ansiedad e inseguridad (Bairero, 2018).

Por su parte Giraldo (2014) menciona que los factores que se correlacionan con el estrés son la salud física y mental, ambiente, grado de madurez, disponibilidad en la red de apoyo, relaciones satisfactorias, percepción de la vida como ajustada, trabajar productivamente, adaptación al medio, cultura, situación económica, estrés diario en el hogar y trabajo, conocimiento y experiencias previas. Las anteriores variables, tienen una relación bidireccional y múltiple, lo que conlleva a la manifestación del estrés de diferentes maneras.

En el trabajo de Guerrero-Barona et al. (2018) se rescatan las fuentes de estrés laboral que como un resultado, provocan que los docentes disminuyan la calidad de su trabajo, el desempeño óptimo de sus funciones y la productividad, mostrando que los factores más estresantes para los docentes son la indisciplina, falta de interés de los estudiantes y la poca colaboración que se obtiene por parte de las familias, lo anterior se correlaciona con el grado de compromiso, debido a que los profesores esperan buenos resultados, pero en el proceso se ve afectado el plan de trabajo.

De igual forma, los eventos psicoemocionales son difíciles de trabajar en el ambiente escolar, teniendo en cuenta que el rol de enseñanza a los estudiantes es desgastante y esto se convierte en una amenaza que cuando no es trabajado de forma correcta, trae como consecuencia baja productividad, calidad y creatividad del trabajador y algunos síntomas físicos como insomnio y cansancio, así mismo puede afectar a la persona cuando no recibe suficiente apoyo de sus colegas o las exigencias laborales son muy altas (Alvites-Huamaní, 2019; Marengo-Escuderos & Ávila-Toscano, 2016; Mesa & Gómez, 2015; Patlan, 2019; Ribeiro et al., 2020; Romeiro, 2015).

La preocupación por la prevención del estrés en los trabajadores que desempeñan el rol docente, se ve reflejada en los distintos estudios por ejemplo en el estudio que consolidaron Mosquera et al. (2016) efectuando un instrumento que funciona en colegios públicos colombianos, cuya meta fue determinar cómo varios factores psicosociales influyen

en el docente, y entre estos encontraron que el estrés es uno de estos y al que más se debe prestar atención y prevenir un daño a la salud mental.

Cháidez y Barraza (2018) describen cómo algunos docentes con la finalidad de controlar estas situaciones de estrés toman como alternativa algunos ejercicios de respiración y pensamientos positivos, para poder salir de la situación de estrés y utilizan distintos tipos de creencias durante la jornada escolar, mostrándose eficiente.

Cuba (2019) llevó a cabo un estudio cuantitativo con el cuestionario la escala de Maslach, en donde relacionan el estrés con el género, los años de servicio, estado civil, cuáles eran las labores por cumplir y funciones, en estos factores no se encontraron hallazgos significativos para el estudio. Por su parte Calahorrano (2019) tuvo como objetivo identificar los niveles de estrés laboral y su relación con el clima organizacional del personal docente, encontrando que, se relacionan estos dos factores y que en la medida de lo posible se debe manejar un buen clima entre docentes, para permitir que la socialización entre los mismos sea más amena y pueda reforzarse.

En la propuesta que se plantea en este trabajo, se tiene como objetivo abordar el estrés laboral agudo, en particular, debido a que este no tiene afectaciones graves en la vida cotidiana del docente, como el burnout, siendo este un tipo de estrés crónico que es importante resaltar debido a que en la actualidad el estrés psicológico puede afectar la salud mental de los docentes, por condiciones como el burnout o conocido como síndrome del quemado, se comprende por situaciones de agotamiento emocional, psicológico y malestar para realizar las tareas, puede ser causado por aspectos como la edad, las relaciones que establece la persona, el nivel educativo y económico (Larrea, 2015; Saltijeral & Ramos, 2015).

Para hacer énfasis con lo anterior, se rescató una investigación con fines informativos, en esta Carpio et al. (2017) tomo una muestra de 197 docentes, entre los 31 y 40 años, para

identificar el fenómeno de estrés laboral y síndrome de Burnout (o del quemado), evidenció que el alto nivel de estrés genera deterioro en las cogniciones, actitudes, afecto, conductas y salud de los individuos, otra variable identificada fue la culpa como factor que desgasta y crea actitudes negativas en el desarrollo del trabajo y que junto al síndrome del quemado se debe realizar una intervención oportuna en los docentes.

### **La ansiedad**

Es preciso considerar la ansiedad como variable del presente trabajo, debido a que esta se encuentra relacionada a problemas de salud mental y física, teniendo en cuenta que para Barlow (2002) la ansiedad es una emoción que tiene orientación hacia el futuro, en esta emoción se dan percepciones que pueden ser incontrolables y poco predecibles, con respecto al futuro o eventos aversivos, ya sean potencialmente peligrosos o por relación con otros eventos pasados. Varios de estos aspectos también son tratados en el manual de diagnósticos DSM-5 de la American Psychiatric Association (2018).

La ansiedad y los trastornos derivados de esta, se caracterizan por el miedo excesivo y/o evitación en respuesta a situaciones que no presentan peligro real o a un objeto específico, afecta de manera global el desempeño laboral, académico y social, consumiendo recursos en la salud del individuo y haciendo más vulnerable y susceptible al individuo a trastornos como la depresión, abuso de sustancias, trastornos alimenticios y trastornos cardiovasculares (Martínez & López, 2011). Se hacen distintas propuestas sobre el control de la ansiedad mediante el uso de distintas técnicas de ejecución diaria para así lograr el nivel de bienestar personal (Soriano et al., 2019).

Cuando las condiciones laborales son inadecuadas para los docentes, se dificulta hacer un buen manejo de los espacios, pueden aparecer problemas con el alcance de la voz y poca actividad física, que conforme pasa el tiempo se transforma en ansiedad (Ribeiro et al., 2020). Para Sánchez-Narváez y Velasco-Orozco (2017) el malestar de la ansiedad no es algo

perceptible en sus inicios, pero con el paso del tiempo esto se va convirtiendo en un problema de salud mental, que afecta la vida social, personal y económica, demostrando que la ansiedad se ve con niveles más altos en los docentes que trabajan con secundaria.

En la investigación realizada por Carrillo y Condo (2016) se trabajó con la relación entre inteligencia emocional y ansiedad estado rasgo con docentes, encontrando que existe una correlación altamente significativa entre estas dos variables, dando como conclusión que la inteligencia emocional de un docente se ve afectada por los niveles de ansiedad, aunque cuando la inteligencia emocional es muy buena en el docente puede hacer que la ansiedad se somatice mejor. Cabe señalar que Talledo (2019) tuvo como objetivo conocer la relación entre la ansiedad, la inteligencia emocional y las habilidades sociales de los docentes, evaluando en la inteligencia emocional, autoestima, habilidades sociales, asertividad, autoconsciencia y el aprovechamiento emocional, con resultados bajos al ser comparados con las otras variables, demostrando que las habilidades sociales se encuentran estrechamente relacionadas con la inteligencia emocional y que la falta de habilidades sociales se puede dar por la ansiedad.

Las variables ansiedad y depresión tienen una fuerte correlación, en Colombia se han realizado varios estudios que demuestran que la población docente puede presentar la tendencia a sufrir de depresión por los altos niveles de ansiedad, no obstante en el trabajo de Prieto et al. (2016) la correlación de las variables de la población utilizada es baja, lo que fue una limitación para este trabajo debido a que la población utilizada no tenía rasgos característicos de depresión, sin embargo la población no deja de ser vulnerable y tener la tendencia a sufrir por eventos que ocasionen daño psicológico. Otro trabajo realizado en Colombia se fundamentó en la ansiedad laboral, el estrés y depresión que generan daños en la salud mental y el bienestar, en donde se pudo encontrar que los profesores han venido



sufriendo de síndrome de burnout por síntomas como fatiga mental y falta de motivación (Berrio, 2019).

Bernal et al. (2019) pretendían evaluar el síndrome de burnout con relación a sintomatología clínica, utilizaron como muestra a los docentes de una institución y encontraron una alta relación con la ansiedad por fobias y algunos rasgos de trastorno obsesivo compulsivo, para esto utilizaron el cuestionario SCL-90 y Maslach.

### **La organización del tiempo**

Acercas de la organización del tiempo se ha encontrado que es uno de los pilares más relevantes en el personal docente, siendo necesario para mejorar la calidad del aprendizaje del estudiante y a su vez facilitando el trabajo que se viene realizando, en el trabajo de Ribeiro et al. (2020), se ha aplicado el manejo del tiempo para la presencialidad y la virtualidad en tiempo de pandemia, es importante para los trabajadores realizar una organización de tareas y actividades ya que permite una mejor autonomía, motivación, disciplina y la muestra de mejores resultados. Para la organización del tiempo Fernández (2013) proponen que se establezca el diseño de horarios, tener en cuenta las exigencias del ambiente y personales. Los docentes se encuentran sometidos a varias cargas académicas que inciden en el bienestar, deben tener presente que deben organizar su tiempo y sus recursos personales para lograr responder a sus tareas de acuerdo a los horarios establecidos (Romeiro, 2015). Por esto se propone dentro de este trabajo un acercamiento a la matriz de Covey (2003) como forma de gestión del tiempo en docente.

Conviene subrayar que Cabezas et al. (2017) exponen en su trabajo las horas de trabajo y las de no trabajo del personal docente de una institución, en donde establecen por medio de una encuesta que el tiempo de las horas no trabajo son insuficientes para terminar con la asignación de tareas, lo que quiere decir que la preparación del material, la planificación de la clase, la enseñanza que recibe el estudiante, el monitoreo y la

retroalimentación se dificultan por el poco tiempo que se estima, adicional se muestra que estas horas de no trabajo generalmente no son remuneradas, son adicionales al horario laboral y generan insatisfacción por parte del personal docente.

En Colombia la productividad laboral presenta fallas por pérdidas del tiempo en los trabajadores, reduciendo la obtención de lo esperado en una jornada laboral, lo anterior se asocia al poco esfuerzo del trabajador, pero esta problemática se debe a que la organización del tiempo tiene varios factores que pueden influir en los trabajadores entre estos se encuentra la motivación, la asignación de varias tareas, tener necesidades económicas y falta de sentido de pertenencia en la empresa (Suárez, 2018).

### **Mindfulness**

Es preciso buscar en la población docente una alternativa a la solución de problemas, ya que algunos pueden contar con la pedagogía, pero el nivel de cargas y asuntos por responder se convierte en un riesgo para el bienestar, por lo que el mindfulness en los últimos años se ha puesto a disposición de las personas para lograr mejorar la vida cotidiana y las rutinas que esta trae, como se expresaba anteriormente el mindfulness es una técnica específica de meditación en la cual se requiere estar el momento presente y la realidad actual sin juzgar, aceptando y siendo abierto a esta, es una capacidad humana y universal que se puede desarrollar en cualquier etapa de la vida, solo se requiere estar consciente (Álvarez, 2016; Mindfulness, servicio público saludable., 2018; Vásquez-Dextre, 2016).

En palabras de Segovia (2017) el mindfulness es una forma de presentar atención de manera intencional al mundo accediendo a observar los eventos y fenómenos que aparecen en nuestra conciencia con una atención pura, de manera sostenida y sin darle juicios de valor a los pensamientos, sentimientos e ideas que cruzan por nuestra mente, al observar con atención plena todos los fenómenos del mundo externo e interno, percibimos y vivimos todo

tal como es en realidad, sin distorsiones cognitivas ni emocionales y recuperando la observación consciente cada vez que la perdemos.

Esta práctica a partir de un entrenamiento, permite al individuo identificar las propias sensaciones, emociones y pensamientos, aceptando y dejando el prejuicio de estas, el proceso requiere de focalizar la atención en lo que estamos realizando o sintiendo, sacando nuestra mente del piloto automático, convirtiendo todas nuestras respuestas en controladas y conscientes (Moñivas et al., 2012).

El mindfulness proviene de diferentes componentes arraigados del zen los cuales son atención al momento presente que consiste en centrarse en el momento presente, dejando de lado el pasado (rumiaciones) o el futuro (expectativas, temores, deseos). Atendiendo a las actividades de la vida diaria; la apertura a la experiencia o atención al momento presente en donde se debe observar las experiencias sin juzgarla y sin valorarlas desde las creencias; aceptación que se fundamenta en experimentar los eventos sin defensa, viéndolos tal como son: a) dejar pasar, es decir no dejarse atrapar, apegarse o identificarse con ningún sentimiento, sensación, deseo o pensamiento y b) intención, objetivo que se busca practicando el mindfulness (Pérez & Botella, 2007; Vallejo, 2010). De manera análoga, Simón (2013) propone para afrontar las emociones difíciles por medio de siete pasos establecidos en la psicología budista:

### ***Pararse***

Se debe parar y hacer una pausa cuando la emoción es intensa y dirigir la atención a la emoción.

### ***Respirar profundamente, serenarse***

Si la emoción es intensa, respirar profundamente y centrar la atención en aquella parte del cuerpo donde la emoción se esté manifestando permitiendo que la emoción se exprese estando presente en ello.

***Tomar conciencia de la emoción***

Familiarizarse con la emoción a través de la experiencia directa con el cuerpo y mente, viendo qué situación es capaz de activarla, identificando de qué emoción se trata observando el proceso corporal y mental que produce la experiencia emocional.

***Aceptar la experiencia, permitir la emoción***

Observar la resistencia y rechazo al malestar emocional, evitando responder de manera reactiva sino permitiendo que la emoción se exprese tal y como es.

***Darnos cariño (autocompasión)***

Reconocer el malestar permite relacionarnos con nosotros mismo con compasión y ternura.

***Soltar la emoción, dejarla ir***

Dejar que la emoción continúe con su curso natural, hasta que paulatinamente vaya disminuyendo y desaparezca, rompiendo el círculo pensamiento - emoción.

***Actuar o no, según las circunstancias***

Dar una respuesta adecuada a partir de la situación. Todo posterior a la realización de los anteriores pasos.

Existen diversas teorías del mindfulness asociadas al trabajo algunas de estas son la teoría de Hobfoll (1989) sobre la conservación de recursos en donde se busca que los recursos sean debidamente organizados y se realicen de forma eficiente, el mindfulness permite que estos recursos se puedan mantener ante situaciones que generen estrés o altas exigencias en la labor, permitiéndole a la persona que no se desaproveche el trabajo que ha venido haciendo en el manejo de dichos recursos.

Otra es la teoría de las demandas y recursos laborales propuesta por Bakker (2013) proponen que existen recursos para atender a las demandas que aparecen durante el trabajo, pero esto puede verse afectado por la falta de algunos recursos en este caso el mindfulness

permite que se logre trabajar con los recursos disponibles y evitar el burnout y el estrés laboral.

La teoría de Fredrickson (2013) propone la ampliación y construcción de emociones positivas al lograr reconocer las emociones mediante la técnica, estas no solo pueden mejorar el ámbito laboral, sino que también van a permitir que las personas puedan aplicarlo en su vida interpersonal.

Brummelhuis y Bakker (2012) utilizan la teoría de utilización de los recursos trabajo - hogar, es decir que los recursos que se disponen y se generan en el trabajo, pueden ser aplicados en la vida personal del empleado, este al tener una atención plena de lo que sucede a su alrededor puede influir en su contexto.

La relación entre mindfulness y estrés laboral se ha trabajado por la necesidad que han visto algunos autores de implementar esta técnica en esta situación, mostrando que se logra el control del estrés, previniendo ansiedad y depresión, así mismo se logra mejorar la calidad del sueño, mejora la concentración, aumenta la inteligencia emocional, la creatividad y la memoria de trabajo (Carrillo & Serna, 2020; Ramón, 2017; Palláres, 2016). El entrenamiento en mindfulness ha demostrado eficacia en la reducción de estrés y ansiedad junto a una diversa variedad de problemáticas en salud mental (ataques de pánico, depresión, problemas alimenticios) (Vásquez-Dextre, 2016). El manejo de esta técnica permite al individuo un mejor procesamiento cerebral en la administración de las emociones y estrés en determinadas zonas de la corteza prefrontal además de promover cambios positivos en el sistema inmunitario (Kabat-Zinn, 2013). Sumado a esto, se han evidenciado cambios en estructuras cerebrales como el hipocampo, el cual al realizar entrenamiento en esta técnica se engrosa teniendo una relación directa en el aprendizaje y la memoria, mientras que, en otras estructuras cerebrales como la amígdala derecha, cuenta con un efecto adelgazante, teniendo

un efecto directo en las reacciones basadas en el miedo, amenazas percibidas y frustración de los deseos (Kabat-Zinn, 2013).

En la investigación realizada por Modrego et al. (2016) se realizó una revisión literaria científica acerca de los criterios y programas de mindfulness para profesores. En los cuales encontró tres programas con mayor soporte científico (MBWE, SMART y CARE):

**Mindfulness-Based Wellness Education (MBWE).** Programa dirigido a la promoción de salud y bienestar a través del mindfulness, parte de los componentes que implican el rol profesional, personal y reflexivo, desde una visión holística, teniendo en cuenta competencias que desde su rol puedan brindar para mejorar las prácticas en el aula (Poulin et al., 2008; Soloway et al., 2011).

**Stress Management and Relaxation Techniques (SMART) in Education.** Este programa se basa en la reducción del estrés enseñando técnicas que comprenden la regulación del malestar físico y mental (Cullen & Wallace, 2010).

**Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE).** Este programa busca desarrollar y mejorar las competencias y habilidades del docente, desde el bienestar de los docentes, intentando que logre mitigar las distintas situaciones que se presentan en el aula (Jennings et al., 2013).

En la investigación de Body et al. (2016) se buscó indagar el impacto que tenía un programa de mindfulness para la regulación emocional y desarrollo de la inteligencia emocional en docentes, partió de una muestra de 180 profesores de los cuales 90 pertenecen al grupo experimental y los otros 90 el grupo control el cual no recibiría ninguna instrucción al respecto, realizó un diseño pretest-posttest de la intervención midiendo con el cuestionario WLEIS la inteligencia emocional, los resultados manifiestan que los profesores que recibieron el entrenamiento desarrollaron una mayor capacidad para identificar, comprender,

asimilar y regular las emociones mejorando la transmisión de conocimiento y la enseñanza en las aulas.

En la investigación de Enríquez et al. (2017) se aplicó el Programa Inteligencia Emocional Plena (PINEP) en una población universitaria en la ciudad de Juárez, México, el proceso constaba de un entrenamiento durante 8 semanas con dos horas semanales, los resultados arrojaron puntuaciones significativas en reparación emocional, extroversión, mindfulness, empatía y regulación emocional viendo una reducción en las sensaciones de agotamiento y bajos puntajes en sus creencias de desempeño académico, disminuyendo los niveles de los niveles de burnout y aumento en el engagement.

En la solución de problemas, se pone a consideración el manejo del tiempo y la asertividad, así mismo es importante resaltar el control emocional y que existan mecanismos de acción para enfrentar el estrés, de forma grupal se pueden establecer relaciones más cercanas entre docentes, hacer trabajos en equipo, fomentar la participación y la formación (Fernández, 2013).

La investigación de Bermúdez et al. (2018) tuvo como objetivo identificar el síndrome de Burnout en docentes de Soacha y las estrategias de afrontamiento que empleaban estos, utilizaron el cuestionario Maslach para evaluar el nivel de Burnout y el cuestionario de afrontamiento que permite evaluar que piensa, que siente y que hace el docente cuando se enfrenta a situaciones problemáticas que le producen estrés, encontrando que la poca facilidad de resolución de problemas afecta el desarrollo emocional, afectivo y laboral, que se evidencian en lo físico con el cansancio, la despersonalización y baja realización personal.

Para concluir Cázares et al. (2020) trabajaron el concepto de solución de problemas en los docentes haciendo énfasis de que este cumple con un papel mediador, para que los estudiantes puedan construirse por medio del andamiaje, enfatizando en que se deben utilizar

estrategias meta cognitivas para organizar las clases, las tareas y los procesos de aprendizaje en cada estudiante, logrando un aprendizaje autorregulado, por lo que la solución de problemas en el docente es importante.

El sector al que va dirigido este servicio, es a todos los profesores de instituciones públicas de la localidad de Engativá, ya que estos cuentan con mayor cantidad de factores de riesgo psicosocial que puedan desencadenar en estrés laboral y ansiedad. El propósito de este proyecto es brindar al sector de la educación básica pública un servicio en este caso la creación de una aplicación (app) para el manejo de estrés laboral y ansiedad, fortaleciendo la solución de problemas y la organización de tiempo, lo que le permitirá integrar al cliente en su plan de trabajo una herramienta que sea eficaz, que brinde bienestar y calidad de vida a los usuarios, influyendo en la motivación, promoción y prevención, adicionalmente poder generar innovación y un desarrollo de habilidades donde se mejoren las condiciones laborales en profesores. Lo anterior fundamentado en que este sector presenta deficiencias como orientación en clases masivas, carencia en dotación para el desarrollo de la clase, escasas condiciones laborales y bajas prestaciones entre otras situaciones que fomentan la aparición de problemas de salud física y mental (Cornejo, 2009; Díaz & Londoño, 2017).

El cliente que obtenga el servicio tendrá el beneficio de promover estrategias que le sirvan a sus empleados para generar y fortalecer habilidades a nivel físico, mental y laboral, encontrara alternativas que le permitan un crecimiento al espacio educativo. Por otra parte, al hablar de las necesidades que satisface el aplicativo (app) estaría situado en reconocimiento ya que está encaminado a mejorar la calidad de vida generando confianza, logros y éxitos en los usuarios, adicional se pretende que esté implicada la autorrealización en donde el usuario logre gestionar los problemas, que sea autónomo, creativo y espontáneo por medio de las estrategias brindadas en el aplicativo (Taormina & Gao, 2013).



## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Diseñar un servicio de aplicativo (app) de manejo estrés y ansiedad, organización del tiempo y mindfulness para docentes de educación básica primaria en instituciones de educación pública de la localidad de Engativá en la ciudad de Bogotá.

### **Objetivos específicos**

1. Identificar las necesidades de las competencias en las entidades prestadoras del servicio de aplicaciones (app) que promuevan la salud mental en colegios públicos de Engativá.

2. Facilitar conocimiento sobre el manejo de situaciones desde una perspectiva teórico-empírica.

3. Desarrollar un servicio para el manejo de situaciones que brinde estrategias oportunas de promoción y prevención.

4. Reforzar las habilidades de los profesores, para un mejor manejo de situaciones que permitan un mejor desempeño a nivel escolar tanto de ellos como de los estudiantes.

## **Método**

### **Estudio de mercado**

#### **Objetivo general del Estudio de Mercado**

Diseñar un estudio de mercadeo para ofrecer SENSEI en los colegios públicos de Engativá a partir de la necesidad y pertinencia, identificado los criterios demográficos, comportamentales, competencia, mercados y canales de distribución.

#### **Objetivos específicos del Estudio de Mercado**

1. Identificar las características y elementos del producto en pro a suplir las necesidades del cliente.
2. Identificar los aspectos diferenciales demográficos de las instituciones educativas con el fin de ofrecer el producto.
3. Especificar la competencia, con quién se está compitiendo de forma directa y sucedánea.
4. Establecer los canales de distribución acorde a la naturaleza digital del producto.
5. Establecer el precio apropiado del servicio con el fin de competir con las diferentes aplicaciones existentes de mindfulness y manejo de estrés tanto en la play store como en la app store.

#### **Descripción del producto**

“SENSEI” es una aplicación (APP) para el manejo de estrés, ansiedad, organización del tiempo y mindfulness en docentes. La app está dividida en 4 espacios para cada objetivo a mejorar/manejar.

En el espacio de **estrés** existen diferentes elementos, los cuales son: información que psicoeduca sobre la importancia del estrés y el manejo apropiado de este, actividades para el manejo del estrés y pausas activas.

En el espacio de *ansiedad*, al igual que en el de estrés, se encuentran diferentes elementos los cuales son: información de psicoeducación sobre la importancia y el manejo de la ansiedad, ejercicios de relajación y respiración.

En el espacio de *organización del tiempo*, aparecen dos ejes. El primero cuenta con la estrategia pomodoro. En este eje la persona podrá ingresar y encontrará un temporizador pomodoro, junto con una guía de uso. El segundo eje presentará un cuadro interactivo con la técnica Covey y una guía de uso.

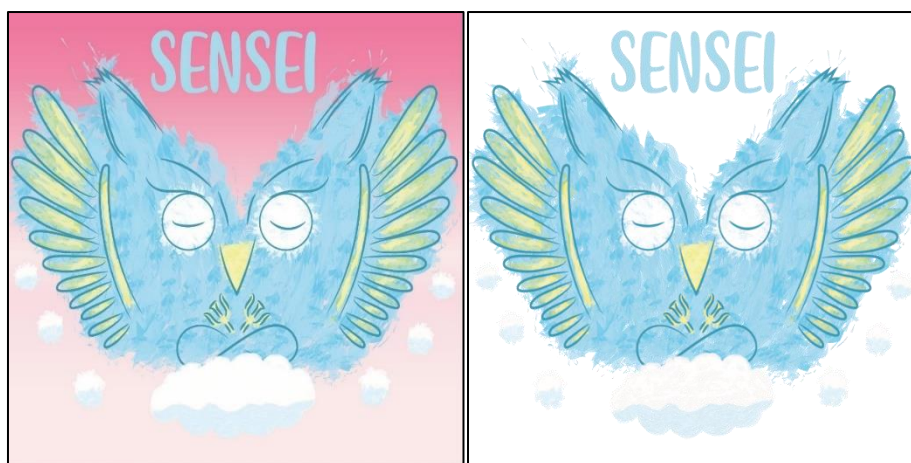
En el espacio de *Mindfulness*, cuenta con elementos psicoeducativos, ejercicios de respiración y está basado en una estrategia de solución de problemas, hay una plantilla basada en el libro de Labrador, donde la persona sabrá identificar y operacionalizar el problema.

### **Nombre, logo-símbolo y slogan**

SENSEI está relacionado con un término japonés y se asocia a maestro o sabio, que posee el conocimiento y es apto para la enseñanza. El nombre del servicio se ha relacionado con dos premisas la primera es el maestro como fuente de conocimiento y la segunda es salud mental, teniendo en cuenta que al hablar de educación es pertinente concebir ambas premisas, ya que estas están relacionadas. En la Figura 2, se encuentra el logo y el nombre del servicio.

### **Figura 1**

*Logotipo y slogan del servicio SENSEI.*



*Nota:* La Figura es de elaboración propia, en el lado izquierdo se puede observar con un fondo que estaría destinado al logo, en el lado derecho sin fondo que permite la adaptación a variaciones de color, permitiendo degradados y colores traslucidos, utilizando cualquier fondo.

El logo se ve representado con un búho que cumple con la metáfora de ser el símbolo de la sabiduría de un docente, a su vez este se encuentra en una posición de padmasana representando la salud mental punto objetivo de la aplicación y sus patas se identifican con el símbolo de psicología. El logo maneja los colores: azul, amarillo, verde, blanco y rosa que se identifican con la tranquilidad, creatividad, compromiso, orden y estabilidad, teniendo como finalidad brindar seguridad y equilibrio.

### **Producto básico**

SENSEI es un servicio que busca la solución de problemas en docentes, por medio del manejo del estrés, ansiedad, organización del tiempo y mindfulness como medio para solucionar problemas que trae la vida cotidiana. Los beneficios que ofrece este servicio son:

1. Bienestar y calidad de vida, debido a que está diseñado para promover la salud mental.
2. Fortalecimiento y desarrollo de habilidades, debido a que las personas en general, pueden no saber cómo enfrentarse a las distintas situaciones que aparecen en el entorno laboral.
3. Inteligencia emocional que por medio de las estrategias desarrolladas la persona podrá conocerse a sí misma y ayudar a otros.
4. Una perspectiva teórica y práctica que permitirá relacionar las situaciones de la vida cotidiana para alcanzar un cambio o mejoría de la misma.

### **Producto real**

#### ***Empaque***

SENSEI se presenta en una plataforma virtual que contiene un inicio con el despliegue de cuatro áreas (estrés, ansiedad, organización del tiempo y mindfulness) en

cada una de estas habrá actividades, materiales, ejercicios y lecturas, que le permitirán al usuario un uso didáctico.

### ***Características***

SENSEI se ha basado en las necesidades que presentan los docentes de educación pública, para esto se recurrió a una exploración teórica y empírica, buscando soluciones a distintas dificultades. Teniendo esto en cuenta se ha conformado el servicio en torno a la calidad de vida del docente y así mismo la mejoría de la educación.

### ***Calidad***

SENSEI es un aplicativo que tiene como meta brindar bienestar, mejorar la calidad de vida, las relaciones interpersonales y el fortalecimiento de distintas áreas en los usuarios. Para lograr esto se realiza un progreso diario que pretende establecer un hábito en las personas.

## **Producto ampliado**

### ***Garantía***

El servicio SENSEI cuenta con parámetros de calidad e innovación, en donde se responderá por posibles daños, se pretende que se den las respectivas reparaciones a la plataforma y se cuente con asistencia técnica para el cliente, entendiendo que existe por parte del proveedor una responsabilidad en términos de garantía, así mismo el servicio cuenta con un botón de preguntas frecuentes en donde el cliente podrá acceder en caso dado que no sea clara una instrucción o exista alguna pregunta sobre el uso.

### ***Entrega***

El servicio será entregado al cliente por medio de un contrato, este contará con un usuario y una contraseña para dar acceso al usuario a la aplicación, se le garantiza al cliente que pueda contar con una cantidad de cuentas registradas en la plataforma de la aplicación, en

primera instancia al obtener la aplicación podrá ver un instructivo de modo de uso, para que el usuario tenga conocimiento de lo que encontrará en la aplicación.

***Postventa***

El servicio contará con un botón de PQRS, se otorga una clave al cliente permitiéndole acceder al soporte técnico directamente en donde el cliente podrá notificar la inconsistencia del servicio si ésta se llegara a presentar, se promueve que el cliente cuente con servicios de atención, para garantizar un servicio adecuado, así mismo se espera que los reclamos no sean extendidos a más de un mes, sino que se dé prioridad a estos.

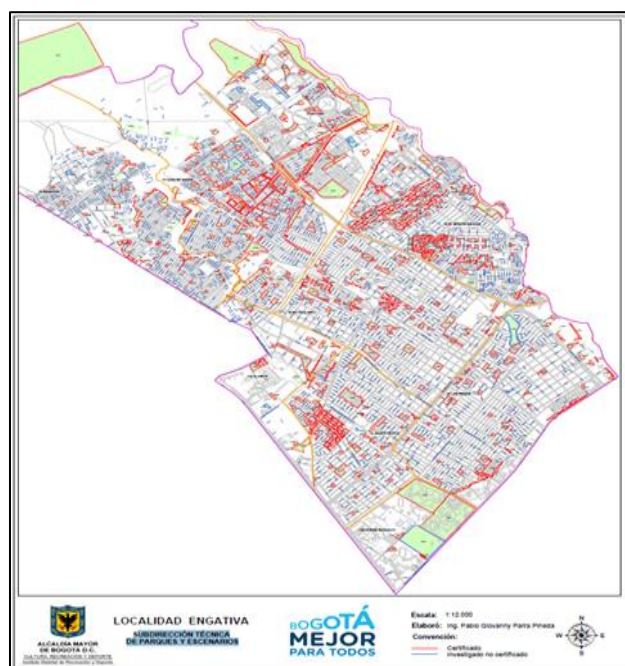
**Cientes – segmentación**

***Criterios geográficos***

Desde los criterios geográficos, se ubican los sectores de servicios ubicados en Bogotá, en la localidad de Engativá, que pertenecen al sector educativo y son instituciones públicas.

**Figura 2**

*Mapa del sector*



*Nota:* La Figura representa el sector en el que se proyecta proponer el servicio. Adaptado de Bogotá web [Fotografía], mapa de Engativá (<http://www.engativa.gov.co/mi-localidad/mapas>).

### ***Criterios demográficos***

SENSEI está dirigido a todos los docentes de educación básica primaria de instituciones públicas de la localidad de Engativá en Bogotá, naciendo como una propuesta para mejorar la calidad de vida de los docentes y encontrando alternativas a las problemáticas de la vida cotidiana. Dentro de la población objetivo que serán aquellos que utilicen la aplicación se conoce que en Bogotá el 94,7% de los colaboradores corresponden al personal docente, en donde el 33,5% está vinculado a básica primaria, en Engativá se cuenta con el 53,1% de la totalidad de docentes en Bogotá, de estos 2.439 son docentes definitivos en las instituciones públicas y 323 son provisionales y finalmente 862 docentes pertenecen a básica primaria en Engativá (Secretaría de educación [SED], 2018). En cuanto al cliente que compra el servicio, es la SED (2021) que dispone sedes para radicar algunos documentos que solicita, esto se puede hacer por medio de algunas líneas y horarios establecidos, la SED dispone canales virtuales como un menú para conocer los requisitos de aplicación, agendar o radicar una cita y consultar el estado del trámite, se soporta en algunas leyes para la compra de servicios o productos para el beneficio de las instituciones educativas y hacen parte de los requisitos de quien quiera vender a las instituciones públicas, estos de acuerdo a la Alcaldía de Bogotá (2021) son el Decreto 1529 de 1990 “Por el cual se reglamenta el reconocimiento y cancelación de personerías jurídicas de asociaciones o corporaciones y fundaciones o instituciones de utilidad común, en los departamentos”, el Decreto 059 de 1991 “Por el cual se dictan normas sobre trámites y actuaciones relacionados con la personería jurídica de entidades sin ánimo de lucro y con el cumplimiento de las funciones de inspección y vigilancia sobre instituciones de utilidad común” y el Decreto 019 de 2012 “Por el cual se

dictan normas para suprimir o reformar regulaciones, procedimientos y trámites innecesarios existentes en la Administración Pública”. Artículo 175.

### **Mercado potencial**

El mercado potencial al cual va dirigido el servicio está ubicado en el sector de servicios compuesto por el estado o entidades privadas relacionadas con la educación pública, en Bogotá, se encuentran 422 instituciones públicas según la Secretaría de educación (2020).

### **Mercado objetivo**

El mercado objetivo se encuentra ubicado en Bogotá por lo que se empiezan a identificar el sector educativo, encontrando que existen 422 instituciones educativas públicas según la SED (2018), a las que se le puede ofrecer el servicio sin el criterio de ser pertenecientes a la localidad de Engativá.

### **Mercado meta**

Las instituciones educativas públicas que se encuentran en la zona de Engativá son en total 33 según el directorio de la SED (2020), Colegio Antonio Nariño, Colegio Antonio Villavicencio, Colegio Charry, Colegio Floridablanca, Colegio Garcés Navas, Colegio General Santander, Colegio Guillermo León Valencia, Colegio Instituto Técnico Industrial Francisco José De Caldas, Colegio Instituto Técnico Juan Del Corral, Colegio Instituto Técnico Laureano Gómez, Colegio Instituto Técnico República De Guatemala, Colegio Jorge Gaitán Cortes, Colegio José Asunción Silva, Colegio La Palestina, Colegio Magdalena Ortega De Nariño, Colegio Manuela Ayala De Gaitán, Colegio Marco Tulio Fernández, Colegio Miguel Antonio Caro, Colegio Morisco, Colegio Naciones Unidas, Colegio Néstor Forero Alcalá, Colegio Nidia Quintero De Turbay, Colegio Nueva Constitución, Colegio República De Bolivia, Colegio República De China, Colegio Republica De Colombia, Colegio Robert F. Kennedy, Colegio Rodolfo Llinás, Colegio San José Norte, Colegio Simón Bolívar, Colegio Tabora, Colegio Tomas Cipriano De Mosquera y Colegio Villa Amalia.



## Competencia

### *Directa*

- **Ansiedad y estrés.** Aplicación sobre el estrés y la ansiedad, se pueden encontrar tips, técnicas de relajación, meditación y respiración, su finalidad es aliviar las repercusiones negativas en la salud (Guevara, 2020).
- **InnerHour autoayuda y terapia: ansiedad, depresión.** Es una aplicación que contiene herramientas de terapia de autoayuda en pro de las necesidades para depresión, ansiedad, estrés y otros problemas, está disponible en inglés. Trabaja desde la TCC, psicología positiva y atención plena, contiene seis tipos de cursos, planes, actividades y recursos (InneHour, 2017).
- **Serenity.** Aplicación que ofrece meditaciones guiadas para incentivar la conciencia plena, tratando temas como el alivio del estrés (Olson Meditation and Mindfulness Apps, 2021).
- **Norbu: control del estrés basado en el mindfulness.** Es una aplicación que cuenta con distintos juegos de meditación permitiendo la reducción del estrés mediante la respiración (Mindfulness App Dev, 2018).

### *Sucedánea*

- **Meditopia.** Es una aplicación que ayuda a reducir el estrés y otros problemas, disponible en varios idiomas, incluye distintos tipos de meditación con la opción de distintos tonos de fondo, su objetivo es que la meditación sea asequible para todos (Meditasyon, 2021).
- **Siente - Mindfulness y psicología positiva.** Es una aplicación que pertenece a un proyecto sin ánimo de lucro, su objetivo es mejorar el bienestar de las personas por medio de la meditación, la psicología positiva y la atención plena, permitiéndole a los usuarios reducir el estrés, aceptar las situaciones de la vida,

resiliencia, procesos de duelo, mejorar las relaciones y otros. Cuenta con tres tipos de plan gratuito, mensual y anual, siendo los dos últimos pagos (Fundación Facilísimo, 2020).

- **Planificador & Calendario en Widget de reloj.** Es una aplicación que permite la organización de eventos y tareas destinadas para hacer en el día, permite la planificación diaria y la sincronización con un reloj inteligente (Laboratory, 2021).
- **Habinow.** Aplicación que permite organizar las tareas y generar hábitos, permitiendo poner recordatorios y alarmas para cumplir con objetivos, personalizar y refuerzos como medallas dentro de la misma aplicación (HabiNow, 2020).

**Tabla 1**

*DOFA*

<b>DOFA</b>	
<b>Debilidades</b>	<b>Oportunidades</b>
1. Es un producto nuevo, lo que puede generar en el cliente incertidumbre sobre la funcionalidad y propósito del mismo.	1. Altos indicadores de personas que acceden a servicios de salud mental 2. Escasos niveles de acceso a programas de salud mental, por la falta de promoción y prevención. 3. Por requisitos de las instituciones los docentes pueden entrar a la aplicación para dejar la constancia de haber entrado, pero realmente no aprender nada.
<b>Fortalezas</b>	<b>Amenazas</b>

- 
1. Cuenta con soporte teórico y empírico, es una aplicación que cuenta con información verídica y sustentada.
  2. Permite el contacto con el cliente y los usuarios.
  3. Como garantía del producto, brindarles a distintas personas, la oportunidad de acercarse a la salud mental, teniendo en cuenta la dificultad que tiene el acceso al conocimiento sobre esta, por lo distintos estigmas y tabúes que se generan alrededor del bienestar.
- 

1. Existen aplicaciones dedicadas a dar un servicio de salud mental a las personas, lo que puede verse afectado en este servicio.
2. Las instituciones públicas no hacen énfasis en la salud mental de los docentes.

Las estrategias para ofrecer el producto se pueden ver en las fortalezas que tiene el servicio como el buen contacto con el cliente y los usuarios, ya que se está brindando la posibilidad de un soporte técnico y un manual de uso, para que las novedades no sean variadas, teniendo acceso al herramientas que son de poco conocimiento, se reconoce que el servicio es nuevo en el mercado y puede traer consigo incertidumbre frente a su propósito, lo que este pretende es brindar la oportunidad de que las personas accedan a la salud mental desde la promoción y la prevención mejorando la calidad de vida, mediante el acercamiento a la salud mental desde lo teórico hacia lo práctico, consiguiendo que los usuarios puedan tener un mejor desarrollo de habilidades que se fortalezcan a su ritmo, sin la necesidad de recibir una terapia personalizada. Para las amenazas se crea el aplicativo a partir de información verídica y sustentada, lo que permite que se pueda establecer más confianza en lo que se está mostrando en la aplicación a diferencia de otras aplicaciones que solo crean contenido sin ser verificado.

**Canal de distribución**

Para vender el servicio se pretende radicar los documentos requeridos en la secretaría de educación que demuestran la finalidad del producto, para esto se debe esperar la asignación de una cita, posteriormente una aprobación que le da un aval, se requiere mostrar la funcionalidad y como esta soportado de forma verídica con información sustentada, siguiente a esto el producto entraría en proceso de prueba dentro de algunas instituciones para verificar su funcionalidad. Adicionalmente, se realizará por medio de la publicidad en redes sociales y dentro de otras aplicaciones, lo ideal es que esta aplicación pueda tener presencia en la página de la cámara de comercio y en algunas revistas de servicios y educación. Se piensa que puede tener dentro de su contenido algunas opciones gratuitas (Freemium).

**Presupuesto**

El presupuesto que se tuvo para el desarrollo de la aplicación tiene en cuenta los siguientes criterios, horas de diseño y de ejecución, materiales del diseño y de ejecución, costos administrativos como impuestos, reservas y excedentes, como se ve en la Tabla 2.

**Tabla 2**

*Presupuesto*

	Número	Valor unitario	Total	
Total, diseño del servicio*			\$ 25.200.000	
Diseño por hora	190	\$ 120.000	\$ 22.800.000	
Horas de consultoría profesional	20	\$ 20.000	\$ 400.000	
Costos operacionales	Materiales e insumos diseño	4	\$ 500.000	\$ 2.000.000
	Total, ejecución del servicio			\$ 333.000
	Horas de consultoría profesional	3	\$ 11.000	\$ 33.000
	Materiales e insumos ejecución	1	\$ 300.000	\$ 300.000
	Valor diseño y ejecución			\$ 25.533.000

Costos no operacionales	Costo administrativo	15%	\$ 3.829.950
Impuestos		19%	\$ 727.691
Excedentes		20%	\$ 145.538
Reservas		10%	\$ 14.554
Costo del servicio			\$ 30.250.732
Número de horas del servicio			50
Valor hora a cobrar como empresa			\$ 605.015
Valor de venta del servicio			<b>\$ 30.250.732</b>

*Nota:* Los elementos que aparecen con un asterisco (\*) pertenecen a la totalidad del diseño y de la ejecución del servicio.

### Resultados del Estudio de Mercado

El servicio de la aplicación tiene como nombre “SENSEI: aplicación para el manejo de problemas en docentes”. Es diseñado a partir de la construcción teórica y práctica estableciendo objetivos y teniendo en cuenta distintos recursos para su fin. Para la aplicación se tienen en cuenta diferentes variables descritas en la Tabla 3, así mismo, se encontrarán debajo, las respectivas Figuras mencionadas en cada una de las tablas (Tabla 4 hasta Tabla 9), estas Figuras fueron construidas con algunos vectores de acceso libre en la aplicación de imágenes Freepik y la aplicación Adobe Illustrator.

**Tabla 3**

*Descripción de la aplicación*

General	<b>Colores:</b> Se utilizan los siguientes colores, con base al logo son azul, amarillo, verde, blanco y rosa.	<b>Fuente:</b> Open Sans.	<b>Contenido:</b> Inicio, pestaña estrés, pestaña ansiedad, pestaña organización del tiempo, pestaña mindfulness y pestaña de progreso
---------	--	---------------------------	--

**Tabla 4**

*Pestaña de inicio*

<b>Pestaña</b>	<b>Descripción</b>
	Es la entrada de la aplicación, se muestra el logo (Figura 3) y al tocar la pantalla pasa a un mensaje de bienvenida y se pregunta cómo desea hacer el registro o iniciar sesión, existen dos opciones como persona o como parte de una institución, (Figura 4), en las Figuras 5 y 6 se muestra como aparece para cada una de las opciones.
Inicio	<p>Luego de este registro, se harán aclaraciones sobre la aplicación (Figura 7).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. No es una aplicación hecha para atender en situación de crisis.</li> <li>b. No puede reemplazar la terapia profesional.</li> <li>c. No puede determinar un diagnóstico; finalmente se podrá acceder a cuatro pestañas interactivas.</li> </ul> <p>Al continuar aparecerá el menú de la aplicación (Figura 8).</p>

**Figura 3**

*Inicio*



*Nota:* Elaboración propia

**Figura 4**

*Bienvenida y registro*



*Nota:* Elaboración propia

**Figura 5**

*Inicio de sesión y registro como persona*



*Nota:* Elaboración propia

**Figura 6**

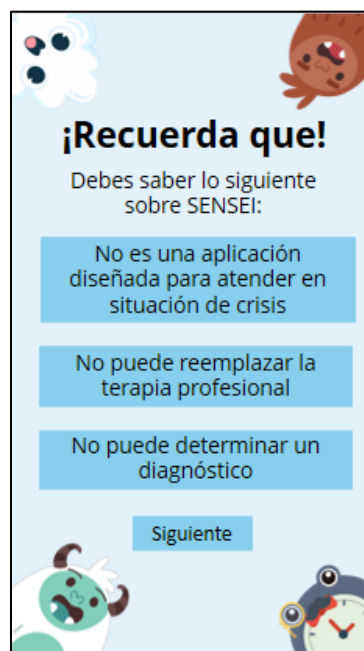
*Inicio de sesión y registro como parte de una institución*



*Nota:* Elaboración propia

**Figura 7**

*Especificaciones de la aplicación*

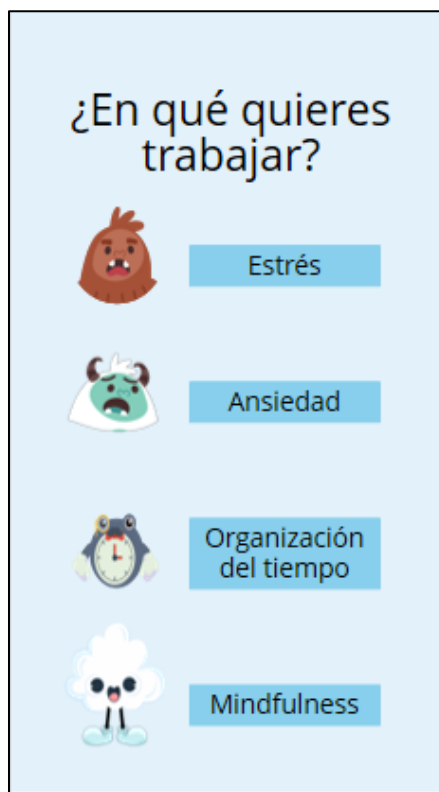


*Nota:* Elaboración propia



**Figura 8**

*Menú de la aplicación*



*Nota:* Elaboración propia

**Tabla 5**

*Pestaña de estrés*

<b>Pestaña</b>	<b>Descripción</b>	<b>Actividades</b>
Estrés	La pestaña contiene distintas opciones en un menú (Figura 9) con actividades para el manejo del estrés, se pretende psicoeducar a los profesores sobre la importancia del estrés y del manejo de este. Al final de la pagina se encuentra un punto que	<p><b>Infografías sobre el estrés:</b> Existirán dos materiales que le permitirá a los usuarios conocer y acercarse a lo que es el estrés de acuerdo a sus factores, consecuencias y cómo se clasifica (Figura 11 y 12).</p> <p><b>Ejercicio:</b> Consiste en 30 minutos diarios, ayuda a mantenerse activo y aliviar las preocupaciones de la vida cotidiana (Figura 13).</p> <p><i>Paso 1.</i> Siéntate en posición de padsmadana, cierra los ojos y llena tu estómago de aire</p>

muestra el objetivo de realizar esta actividad (Figura 10).

contando mentalmente hasta 10. Luego bota el aire contando mentalmente hasta 10 y haciendo el sonido “shh”.

Repítelo de 8 a 10 veces.

*Paso 2.* Estira tus piernas e intenta tomar tus pies con las manos, mantente así durante 10 segundos y lentamente vuelve a sentarte, repítelo 10 veces.

*Paso 3.* Ahora ponte boca abajo y apoya tus manos, elevando la cabeza y el torso del suelo, espera 10 segundos y vuelve lentamente al piso.

Repítelo 5 veces.

*Paso 4.* Estando boca abajo, apoya tus manos y pies en el suelo, levanta tu cola formando un puente, espera 10 segundos vuelve lentamente al piso.

Repite 5 veces.

*Paso 5.* Ahora ponte de pie despacio, coloca tus pies de forma paralela a los hombros y lleva tu brazo derecho al lado izquierdo y luego al lado derecho.

Repítelo 10 veces.

*Paso 6.* Respira profundamente levantando tus brazos para inhalar y bajando los brazos para exhalar.

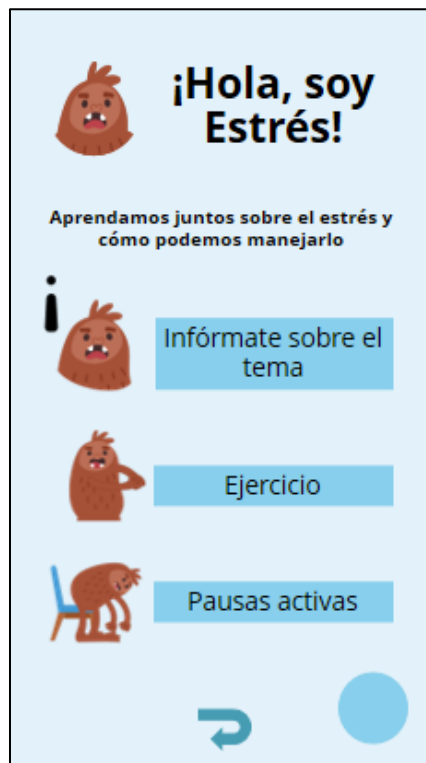
Ahora puedes continuar con tu día.

**Pausas activas:** Se recomienda hacer las pausas activas al menos 3 veces al día, durante 10 min, con el objetivo de mejorar el desempeño y aumentar la productividad (Figura 14).

---

**Figura 9**

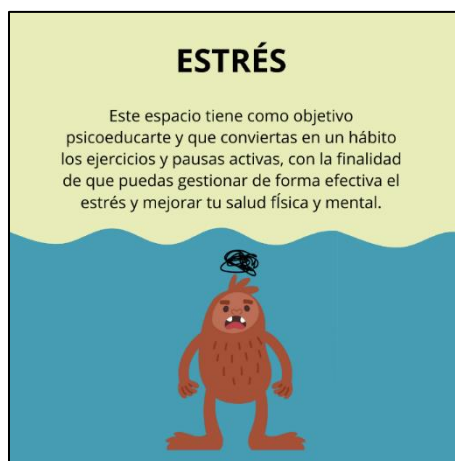
*Menú pestaña de estrés*



*Nota:* Elaboración propia

**Figura 10**

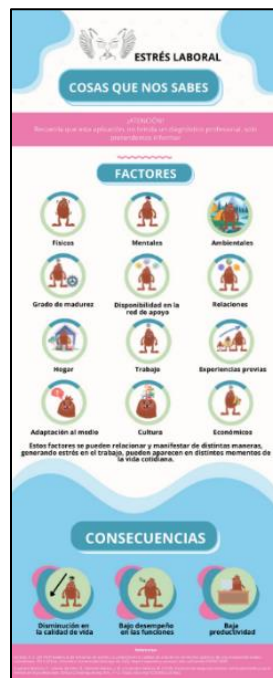
*Objetivo estrés*



*Nota:* Elaboración propia

**Figura 11**

*Infografía estrés*



*Nota:* Elaboración propia

**Figura 12**

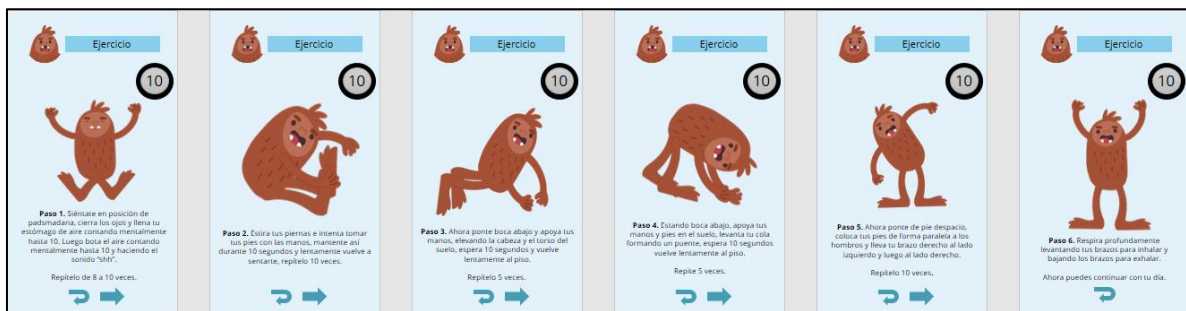
*Infografía clasificación del estrés*



*Nota:* Elaboración propia

**Figura 13**

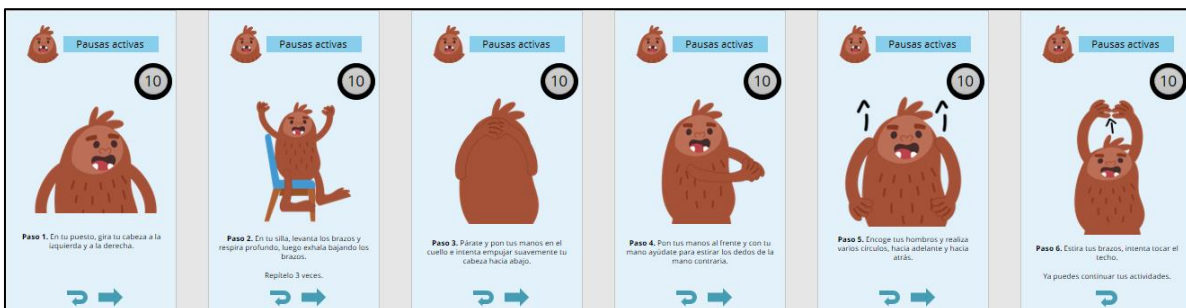
*Ejercicios para el estrés*



*Nota:* Elaboración propia. Las flechas tienen la función de continuar y volver al menú de estrés.

**Figura 14**

*Pausas activas para el estrés*



*Nota:* Elaboración propia. Las flechas tienen la función de continuar y volver al menú de estrés.

**Tabla 6**

*Pestaña de ansiedad*

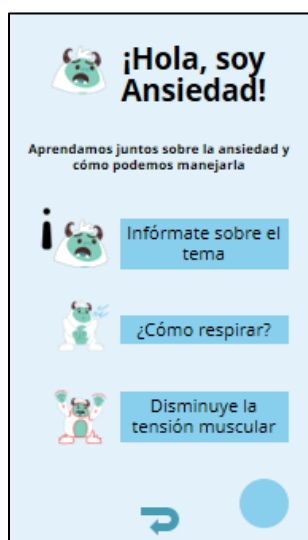
Pestaña	Descripción	Actividades
Ansiedad	El objetivo es psicoeducar a los profesores sobre la importancia de la ansiedad y del manejo de las diferentes situaciones que pueden generarla, en la	<b>Infografía sobre ansiedad:</b> Existirá un recurso que le permitirán a los usuarios conocer y acercarse a lo que es la ansiedad, características y consecuencias (Figura 17). <b>Ejercicios de respiración:</b> basados en la respiración diafragmática (Figura 18).

Figura 15 se puede ver el menú. Al final de la página se encuentra un punto que muestra el objetivo de realizar esta actividad (Figura 16).

**Ejercicios de relajación muscular:** basados en la teoría de relajación progresiva de Jacobson (Figura 19).

**Figura 15**

*Menú pestaña ansiedad*



*Nota:* Elaboración propia. Las flechas tienen la función de volver al menú de ansiedad.

**Figura 16**

*Objetivo ansiedad*



*Nota:* Elaboración propia.

**Figura 17**

*Infografía ansiedad*



*Nota:* Elaboración propia.

**Figura 18**

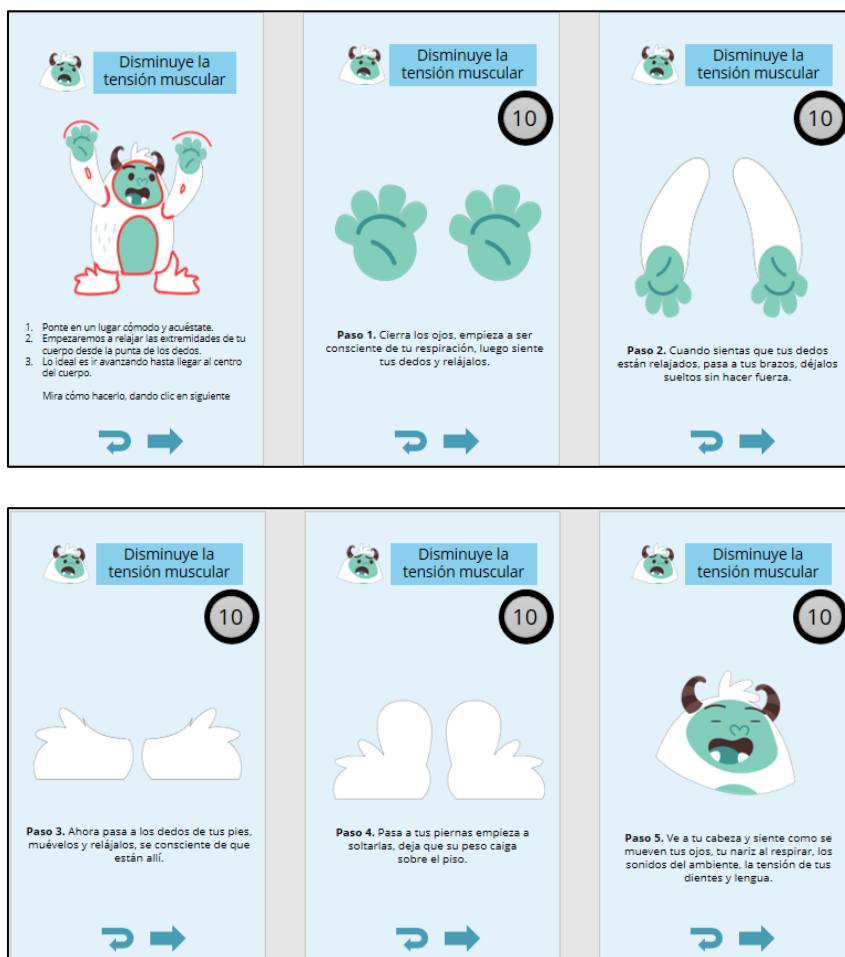
*Respiración diafragmática*



*Nota:* Elaboración propia. Las flechas tienen la función de continuar y volver al menú de ansiedad.

**Figura 19**

*Relajación muscular*



*Nota:* Elaboración propia. Las flechas tienen la función de continuar y volver al menú de ansiedad.

**Tabla 7**

*Pestaña de organización del tiempo*

Pestaña	Descripción	Actividades
Organización del tiempo	Se tienen en cuenta tres pestañas (Figura 20), una para activar la opción de pomodoro, otra con el uso de la técnica de Eisenhower y una de psicoeducación. Al final	<p><b>Infografías sobre organización del tiempo:</b> Le permiten a la persona saber cómo debe organizar su tiempo, utilizando tips (Figura 22).</p> <p><b>Agenda de tareas:</b> Le permitirá al usuario contar con un planeador para establecer las tareas importantes y urgentes, técnica de</p>



de la página se encuentra un punto que muestra el objetivo de realizar esta actividad (Figura 21).

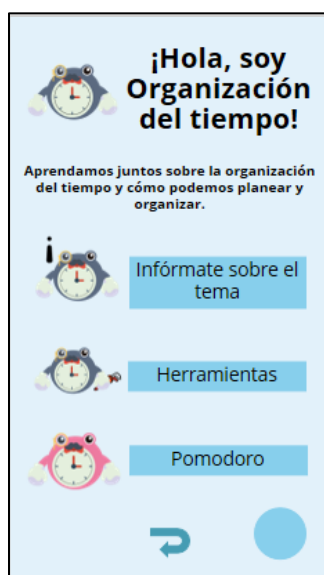
Covey en el cual el profesor indicará sus actividades a partir de la importancia y la urgencia de estas. A partir de cada cuadro, al usuario se le notificará con una determinada intensidad la actividad a realizar y podrá colocar recordatorios (Figura 23).

**Pomodoro:** Al acceder a este modo, la persona podrá bloquear aplicaciones de su celular para poder ejecutar otras tareas, con el fin de que se consiga una buena concentración (Figura 24).

La aplicación (APP) bloqueará el uso de todas las demás aplicaciones durante 25 minutos para permitir un trabajo continuo. Al pasar estos 25 minutos, el teléfono dará 5 minutos de descanso en el cual el usuario podrá utilizar el teléfono de manera libre. Esto hasta completar 4 tiempos de 25 minutos de trabajo continuo, donde en vez de 5 minutos dará entre 15, 20 o 30 m de descanso.

**Figura 20**

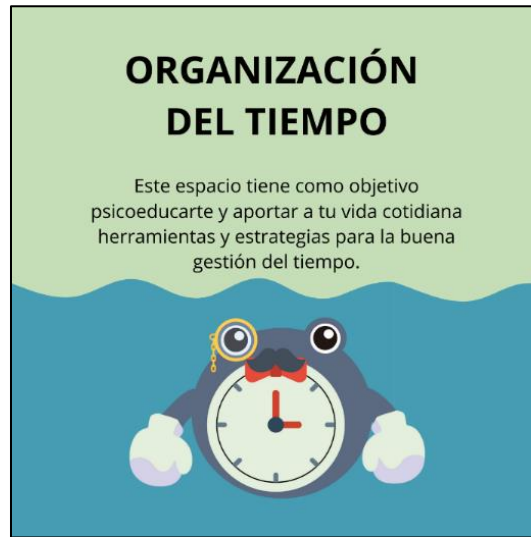
*Menú de organización del tiempo*



*Nota:* Elaboración propia.

**Figura 21**

*Objetivo de la organización del tiempo*



*Nota:* Elaboración propia.

**Figura 22**

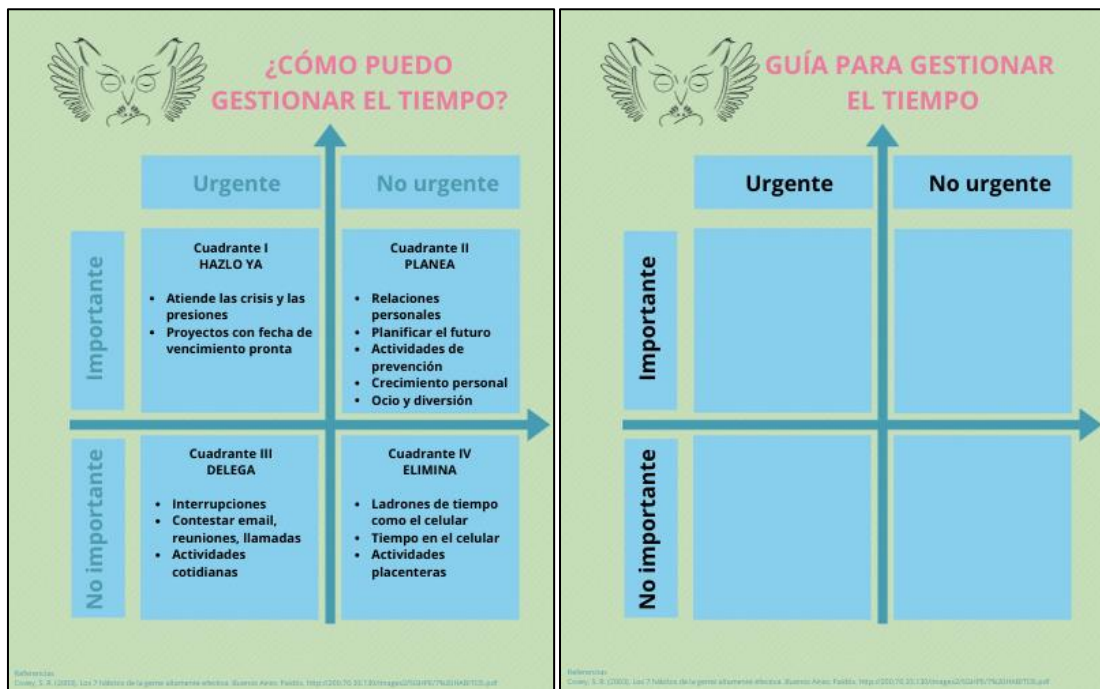
*Infografía organización del tiempo*



*Nota:* Elaboración propia.

**Figura 23**

*¿Cómo puedo gestionar el tiempo?*



*Nota:* Elaboración propia.

**Figura 24**

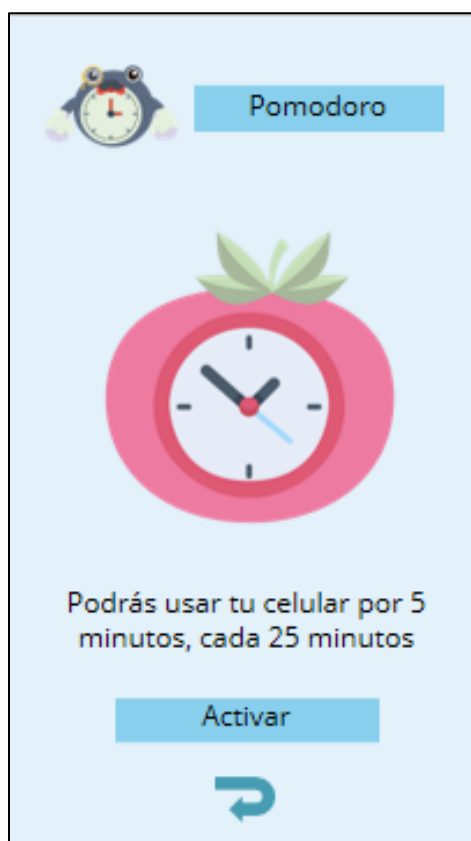
*Método pomodoro*



*Nota:* Elaboración propia.

**Figura 25**

*Pomodoro*



*Nota:* Elaboración propia.

**Tabla 8**

*Pestaña de Mindfulness*

<b>Pestaña</b>	<b>Descripción</b>	<b>Actividades</b>
Mindfulness	Se pretende psicoeducar a los profesores sobre la solución de problemas por medio de la planeación de alternativas (Figura 26). Al final de la página se encuentra un punto que muestra el objetivo de	<p><b>Infografía sobre Mindfulness:</b> Pretende orientar a las personas sobre el Mindfulness (Figura 28).</p> <p><b>Ejercicios:</b> Estos le permitirán a la persona tener consciencia del momento presente (Figura 29).</p> <p><b>Infografía sobre solución de problemas:</b> Muestra un aspecto teórico práctico para la solución de problemas (Figura 30).</p>

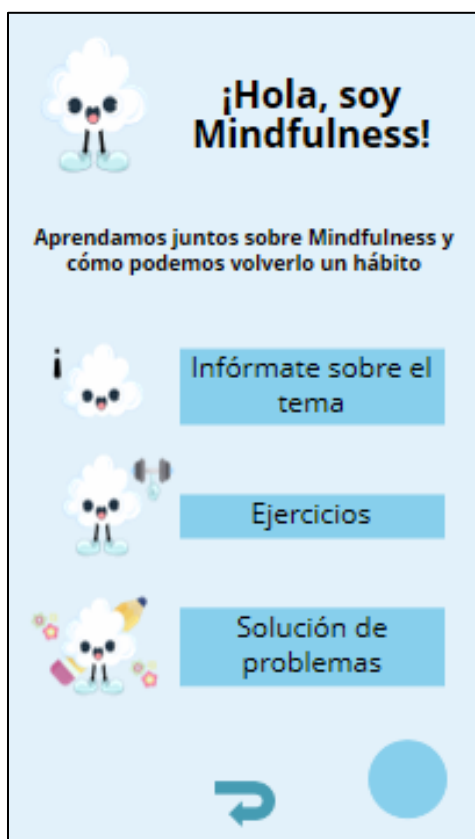
realizar esta actividad  
(Figura 27).

**Plantilla para solución de problemas:**

Se basa en una estrategia, para establecer alternativas a un problema. En esta misma pestaña se dará un cuadro para que la persona pueda indicar que soluciones alternas se le ocurren para su problemática, que pros y contras maneja dichas soluciones, que efectos tendrían, que esfuerzo requeriría entre otras variables a analiza (Figura 31).

**Figura 26**

*Menú Mindfulness*



*Nota:* Elaboración propia.

**Figura 27**

*Objetivo de Mindfulness*



*Nota:* Elaboración propia.

**Figura 28**

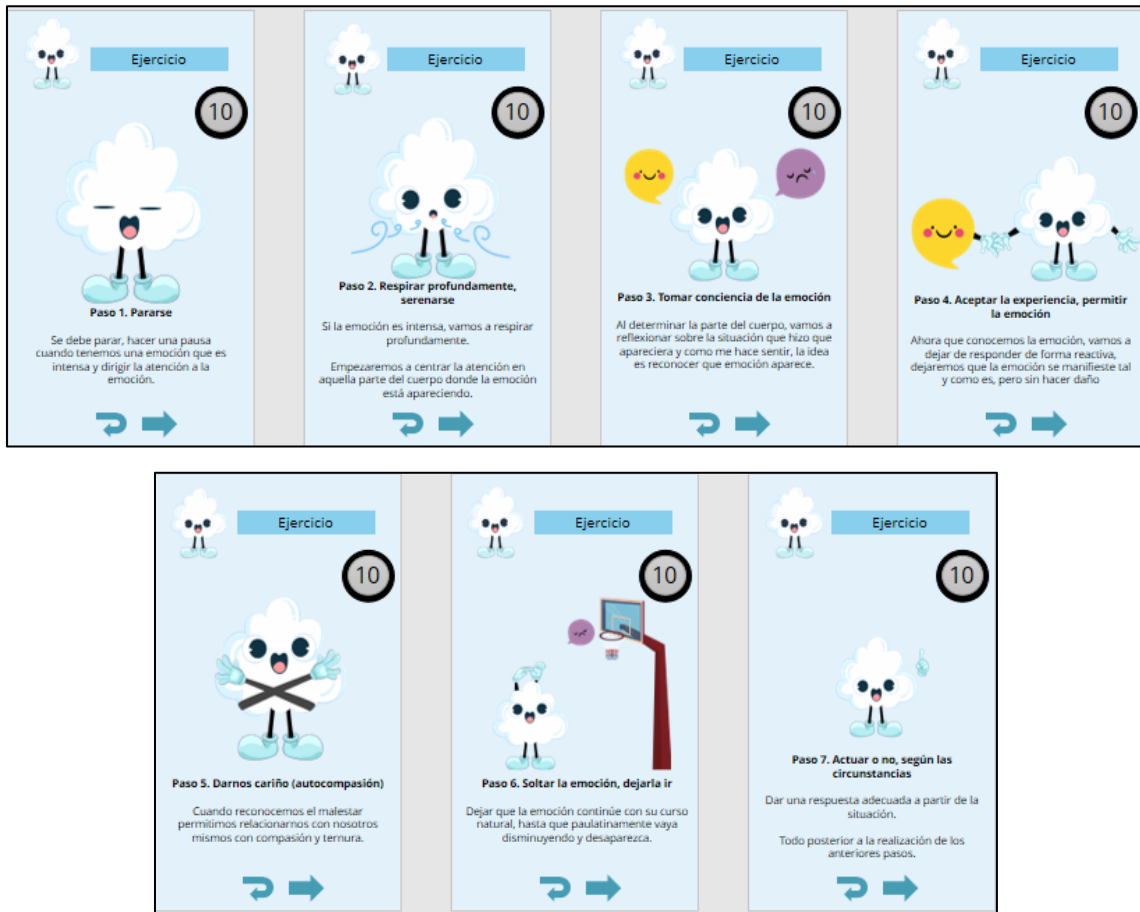
*Infografía Mindfulness*



*Nota:* Elaboración propia.

**Figura 29**

*Ejercicios*



*Nota:* Elaboración propia.

**Figura 30**

*Infografía solución de problemas*



*Nota:* Elaboración propia.

**Figura 31**

*Plantilla solución de problemas*

**PLANTILLA PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS**

Poner el problema aquí:

	Alternativas				
	1	2	3	4	5
<b>Ventajas</b>					
— Beneficios					
— Consecuencias positiva					
— Tiempo y esfuerzo requerido					
— A corto plazo					
— A largo plazo					
— Adecuación a los propios valores y metas					
— Adecuación al medio (familiar, laboral, amistades, otros)					
Total _____					
<b>Desventajas</b>					
— Costos					
— Consecuencias negativas					
— A corto plazo					
— A largo plazo					
— Adecuación a los propios valores y metas					
— Adecuación al medio (familiar, laboral, amistades, otros)					
Total _____					
<b>Ventajas – desventajas</b>					
<b>Alternativas</b>					
1. _____					
2. _____					
3. _____					
4. _____					
5. _____					

**¿Cómo llenar la tabla?**

- Se debe poner el problema en la parte superior.
- Buscar de una a cinco alternativas para solucionar el problema.
- Para escoger una alternativa, se debe evaluar las ventajas y desventajas teniendo en cuenta los factores y asignándole un valor a cada uno.
- Finalmente establecer el orden de las alternativas, planeando tener una opción A, B, C...

Lo ideal es llegar a una solución efectiva entre las distintas alternativas.

Referencias:  
 Bouché, E. (2018). *Manejo de problemas en docentes*. Valencia: Universidad de Valencia. España. 480-495.  
 Martínez, E., Janda, P., Díaz, C., & Baggio, C. (2012). *Diagnóstico de competencias docentes*. <https://doi.org/10.1016/j.compeduc.2012.05.001>

*Nota:* Elaboración propia.

**Tabla 9**

*Pestaña de progreso*

<b>Pestaña</b>	<b>Descripción</b>	<b>Actividades</b>
Progreso	El progreso es una forma de generar el hábito en las personas de hacer ejercicios para el manejo de situaciones.	En la figura 32 se puede ver que hay 27 ilustraciones, estas aparecerán cada día del mes como forma de avance desde el día 1 hasta el 27.  Al llegar al día 27 se obtienen 1 búho que es de categoría especial, lo ideal es conseguir 6 búhos, estos aparecerán en negro hasta ser desbloqueados cada mes (Figura 33).



**Figura 32**

*Progreso diario*



*Nota:* Elaboración propia.

**Figura 33**

*Progreso mensual*



*Nota:* Elaboración propia.

### Conclusiones

El presente trabajo hizo énfasis en la importancia de la salud mental de los miembros de las comunidades educativas, particularmente los docentes. Lo anterior se propuso a partir de cuatro variables que influyen en el bienestar subjetivo de los docentes; según lo encontrado a nivel teórico y empírico estas son el estrés, la ansiedad, la gestión del tiempo y la solución a problemas.

Los estudios que se han rescatado para tal fin, demuestran que la presencia de problemas y situaciones que aquejan a los docentes en gran medida afecta la calidad con la que imparten sus clases, debido a que no siempre logran tener un equilibrio entre su vida laboral y personal. Por esta razón se ha construido una herramienta práctica e interactiva que facilite al docente crear un hábito positivo y establezca nuevas rutinas dentro de su trabajo, previniendo algunas situaciones que pueden afectar su salud mental.

Dentro de la construcción se abarcaron distintos supuestos y técnicas que han funcionado desde la psicología para promover mejores resultados en la ejecución de actividades de una persona, permitiéndole desenvolverse y adquirir nuevas competencias personales e interpersonales por medio de una aplicación. El uso de aplicaciones es conocido y cercano en el contexto colombiano, especialmente para el rol del docente se hace necesario estar en frecuente interacción con algunas herramientas para proporcionar un mejor aprendizaje a sus estudiantes. Lo anterior apunta a que el acceso al aplicativo que se planteó en general sea sencillo y para quien es nuevo en el uso de las tecnologías tenga un manejo amigable que facilite la disposición de uso.

Para conocer la percepción de los docentes de la población escogida, se efectuó una encuesta que arroja resultados positivos frente a la propuesta que se realiza, fue respondida por docentes de colegio públicos de la localidad de Engativá en Bogotá, quienes afirman que

el producto cubriría sus necesidad en relación a la salud mental. Adicional que pagarían el costo propuesto y recomendarían la aplicación a sus colegas.

Por lo tanto, se da por hecho que se ha cumplido a cabalidad con el objetivo del presente trabajo, que consistió en el diseño de un servicio aplicativo para el manejo de problemas en docentes de educación básica primaria de instituciones publicas en Bogotá. Así mismo, se pudieron identificar las entidades que compiten con esta aplicación prestando servicio de salud mental, proporcionando un plus por medio de material psicoeducativo refiriendo lo teórico y empírico en un lenguaje apropiado, estableciendo estrategias y herramientas para generar un hábito, dando cumpliendo con los objetivos específicos.

Concibiendo lo mencionado, se recomienda que para futuras investigaciones el desarrollo de herramientas y estrategias estén dirigidas a la salud mental desde el bienestar socioemocional, pactando habilidades y competencias tales como: trabajo en equipo, comunicación asertividad y toma de decisiones, las cuales no abarcan solo el aspecto personal como lo hace gran parte de este trabajo, sino que cubra necesidades sociales.

Para finalizar, la principal limitación que tuvo el presente trabajo fue la insuficiencia de estudios previos en Colombia, debido a que la población docente es poco explorada en ámbitos de la salud mental. En segundo lugar, al proponer temas en donde se aborde la salud mental, se deben tener en cuenta las áreas de ajuste que poseen las personas, puesto que en el presente trabajo se restringió en gran medida al área laboral, fisiológico y emocional.

### Referencias

- Álvarez, M. (2016) *Mindfulness en las empresas: un estudio de caso en Google*. [Tesis de grado en Relaciones Laborales y Recursos Humanos. Universidad de Jaime I]. España.
- [http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/164487/TFG\\_2016\\_AlvarezBlesaMaria.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/164487/TFG_2016_AlvarezBlesaMaria.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Alvites-Huamaní, C. G. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 141.
- <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>
- American Psychiatric Association. (2018) *DSM-5: Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (5.a ed.)*. Editorial Médica Panamericana S.A. de C.V.
- Bairero, M. E. (2018). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *MULTIMED*, 21(6), 971-982. <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688/1054>
- Bakker, A. B. (2013). La teoría de las demandas y los recursos laborales. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 29(3), 107-115.
- <https://dx.doi.org/10.5093/tr2013a16>
- Barlow, D. H. (2002). Anxiety and its disorders: The nature and unified treatment of emotional disorders. *Behavior therapy*, 35, 205-230.
- [https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/terapia\\_cognitiva\\_para\\_trastornos\\_de\\_anxiety\\_dad1.pdf](https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/terapia_cognitiva_para_trastornos_de_anxiety_dad1.pdf)
- Becoña, E. (2010) *Técnicas de modelado*. En F.J. Labrador (coord.), *Técnicas de modificación de conducta* (pp. 461-480). España: Pirámide.
- Belloch, A., Sandín, B., & Ramos, F. (2009) *Manual de Psicopatología*. McGraw Hill/Interamericana de España, S.A.U. Volumen II. Segunda edición.

<http://www.untumbes.edu.pe/vcs/biblioteca/document/varioslibros/1248.%20Manual%20de%20psicopatolog%C3%ADa.%20Vol.%202.pdf>

Bermúdez, D. C., Noy, B. P. y Riaño, C. (2018) *Síndrome de burnout en profesores de primaria y secundaria del municipio de Soacha y sus estrategias de afrontamiento - 2018* [Tesis de grado, Universidad Minuto de Dios].

[https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/6652/TSO\\_BermudezPi% c3 % b1erosDianaCarolina% 20 \\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/6652/TSO_BermudezPi%c3%b1erosDianaCarolina%20_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Bernal, M. V., Salazar, M. C. y Cañar, L. E. (2019) *Burnout y síntomas clínicos en los docentes de educación básica de la Escuela Luis Cordero Crespo* [Tesis de grado, Universidad del Azuay]. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/9486>

Berrio, H. D. (2019) *Identificación de síntomas asociados al síndrome de burnout en docentes del área de educación básica y media en la institución educativa Jorge robledo en la ciudad de Medellín*. [Gestión de la seguridad y salud laboral. Institución Universitaria Politécnico Gran colombiano].

[https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/1579/Proyecto% 20 Hernan % 20 Berrio % 20 Echeverri.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/1579/Proyecto%20Hernan%20Berrio%20Echeverri.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Body, L., Ramos, N., Recondo, O. y Pelegrina del Río, M. (2016). Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (87), 47-59.

Brummelhuis, L. L. y Bakker, A. B. (2012). A resource perspective on the work–home interface: The work–home resources model. *American Psychologist*, 67(7), 545-556. Doi: 10.1037/a0027974

Cabezas, V., Medeiros, M. P. Inostroza, D. Gómez, C., & Loyola, V. (2017). Organización del tiempo docente y su relación con la satisfacción laboral. Evidencia para el caso

chileno. *Archivos Analíticos de Políticas Educativas*, 25 (1), 1-33. DOI: 10.14507 / epaa.25.2451

Calahorrano, O. I. (2019) *Identificación de los niveles de Estrés Laboral y su relación con el Clima Organizacional del Personal Docente de Educación Básica de una Unidad Educativa Fiscal*. [Trabajo de magíster en seguridad y salud laboral. Instituto superior de investigación y posgrado].

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/19801/1/T-UCE-0007-CPS-012-P.pdf>

Carpio I., Bravo, G., Campos, N., Padilla, A., Banegas, T. y Méndez, L. (2017). Estrés laboral en docentes y trabajadores universitarios. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3), 145–164.

[https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol20num3\\_monografico/Vol20No3Art8.pdf](https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol20num3_monografico/Vol20No3Art8.pdf)

Carrillo, B. C y Condo, R. L. (2016). Inteligencia emocional y ansiedad rasgo-estado en futuros docentes. *Avances en Psicología*, 24(2), 175–192.

<https://doi.org/10.33539/avpsicol.2016.v24n2.153>

Carrillo, E. y Serna, M. (2020) *Mindfulness y mejoramiento del clima organizacional*. [Trabajo de grado. Universidad Cooperativa de Colombia].

[https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/17971/1/2020\\_mindfulness\\_mejoramiento.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/17971/1/2020_mindfulness_mejoramiento.pdf)

Cázares, M. J., Páez, D. A., y Pérez, M. G. (2020). Theoretical discussion on teaching practices as mediators in the development of metacognitive strategies for solving mathematical tasks. *Educacion Matemática*, 32(1), 221-240.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7506123>

Cháidez, J. y Barraza, A. (2018). Afrontamiento al estrés y su relación con el tipo de jornada laboral en docentes de educación primaria. *Informes Psicológicos*, 18(2), 63-75.

<http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v18n2a04>

Chiang, M. M., Heredia, S. A. y Santamaría, E. J. (2017). Clima organizacional y salud psicológica: una dualidad organizacional. *Dimensión Empresarial*, 15(1), 63-76.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5826333>

Cornejo, R (2009). Condiciones de trabajo y bienestar/malestar docente en profesores de enseñanza media de Santiago de Chile. *Educação & Sociedade* 30(107): 409-426.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=87313702006>

Covey, S. R. (2003). Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. Buenos Aires: Paidós.

<http://200.70.33.130/images2/SGHPE/7%20HABITOS.pdf>

Cuba, R. N (2019) *Estrés laboral en docentes de educación secundaria del Distrito de Mazamari – Satipo* [Tesis de maestría en educación, Universidad Nacional del Centro del Perú]. <http://hdl.handle.net/20.500.12894/5365>

Cullen, M., & Wallace, L. (2010). Stress management and relaxation techniques in education (SMART) training manual. Unpublished manual, Impact Foundation: Aurora, Colorado.

Decreto 019 de 2012 [Alcaldía de Bogotá]. Por el cual se dictan normas para suprimir o reformar regulaciones, procedimientos y trámites innecesarios existentes en la Administración Pública. Enero 10 del 2012.

<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=45322>

Decreto 059 de 1991 [Alcaldía de Bogotá]. Por el cual se dictan normas sobre trámites y actuaciones relacionados con la personería jurídica de entidades sin ánimo de lucro y con el cumplimiento de las funciones de inspección y vigilancia sobre instituciones de

utilidad común. Febrero 21 de 1991.

<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Normal.jsp?i=2215>

Decreto 1529 de 1990 [Alcaldía de Bogotá]. Por el cual se reglamenta el reconocimiento y cancelación de personerías jurídicas de asociaciones o corporaciones y fundaciones o instituciones de utilidad común, en los departamentos. Julio 12 de 1990.

<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Normal.jsp?i=3364>

Delgado, I., Obando, M., & Monroy, R. (2010) *Estrategias de promoción y prevención de los riesgos psicosociales del instituto técnico Guaimaral*. [Tesis de especialización, Universidad Libre Seccional].

<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/11696/ESTRATEGIAS%20DE%20PROMOCION%20Y%20PREVENCION%20DE%20LOS%20RIESGOS%20PSICOSOCIALES%20DEL%20INSTITUTO%20TECNICO%20GUAIMARAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Díaz, J. J. y Londoño, D. A. (2017). El reto de los directivos docentes: desarrollo integral a través de las prácticas educativas de la IE Román Gómez. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, (23), 109-128.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5888115>

Donayre, C. E. (2016) *Percepción sobre estrés laboral en docentes de educación básica regular de nivel secundario que aplican programas internacionales en una institución educativa privada bilingüe* [Tesis de Maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/6945>

Enríquez, H., Ramos, N., y Esparza, O. (2017). Impact of the mindful emotional intelligence program on emotional regulation in college students. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17(1), 39-48.

<https://www.redalyc.org/pdf/560/56049624002.pdf>



- Fernández, R. (2013). *La productividad y el riesgo psicosocial o derivado de la organización del trabajo*. San Vicente (Alicante), España. <https://elibro-net.ucatolica.basesdedatosezproxy.com/es/ereader/ucatolica/62308?page=64>
- Frenzel, A., Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Durksen, T., Becker-Kurz, B., & Klassen, R. (2016) Measuring teacher's enjoyment, anger, and anxiety: the teacher emotions scales (TES). *Contemporary Educational Psychology*, 46, 148-163. [https://www.researchgate.net/publication/303030608\\_Measuring\\_Teachers'\\_Enjoyment\\_Anger\\_and\\_Anxiety\\_The\\_Teacher\\_Emotions\\_Scales\\_TES](https://www.researchgate.net/publication/303030608_Measuring_Teachers'_Enjoyment_Anger_and_Anxiety_The_Teacher_Emotions_Scales_TES)
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In E. A. Plant & P. G. *Advances in experimental social psychology* 47(1). California. [http://www-personal.umich.edu/~prestos/Downloads/DC/Fredrickson\\_AESp2013.pdf](http://www-personal.umich.edu/~prestos/Downloads/DC/Fredrickson_AESp2013.pdf)
- Fundación Facilísimo. (2020). *Siente - Mindfulness y psicología positiva* (4.2.2) [Aplicación móvil]. Google Play. <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.facilisimo.dotmind&hl=en&gl=U>
- Gallego, J., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J, Boleto, A. F., y Lángier, Á. I. (2016). Efecto de intervenciones mente/cuerpo sobre los niveles de ansiedad, estrés y depresión en futuros docentes de educación primaria: Un estudio controlado. *Revista de Psicodidáctica*, 21(1). [https://www.researchgate.net/profile/Adolfo\\_Cangas/publication/282002734\\_Efecto\\_de\\_intervenciones\\_mentecuerpo\\_sobre\\_los\\_niveles\\_de\\_ansiedad\\_estrs\\_y\\_depresin\\_e\\_n\\_futuros\\_docentes\\_de\\_educacin\\_primaria\\_Un\\_estudio\\_controlado/links/5601035808aec948c4fa97a0.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Adolfo_Cangas/publication/282002734_Efecto_de_intervenciones_mentecuerpo_sobre_los_niveles_de_ansiedad_estrs_y_depresin_e_n_futuros_docentes_de_educacin_primaria_Un_estudio_controlado/links/5601035808aec948c4fa97a0.pdf)
- Goilean, C., Gracia, F. J., Tomás. I. y Subirats, M. (2020). Mindfulness en el ámbito del trabajo y de las organizaciones. *Papeles del Psicólogo*, 41(2), 139–146. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2929>

Giraldo, V. E. (2014) Prevalencia de síntomas de estrés y su relación en la calidad de vida de los servidores públicos de una entidad del estado colombiano, 2014. [Tesis, Colombia: Universidad Santiago de Cali].

<https://repository.urosario.edu.co/handle/10336/10061>

Guerrero-Barona, E., Gómez de Amo, R., Moreno-Manso, J. M. y Guerrero-Molina, M.

(2018). Factores de riesgo psicosocial, estrés percibido y salud mental en el profesorado. *Clínica Contemporánea*, 9(1), 1–12. <https://doi.org/10.5093/cc2018a2>

Guevara, C (2020) *Ansiedad y estrés* (3.0) [Aplicación móvil]. Google play.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.andromo.dev722938.app813490&hl=en&gl=US>

HabiNow. (2020) *HabiNow* (1.3.45) [Aplicación móvil]. Google Play.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.habitnow&hl=en&gl=US>

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress.

*American Psychologist*, 44(3), 513–524. doi:10.1037/0003-066x.44.3.513

Husain, W., Gulzar, A., Aqueel, M., y Rana, A. (2016). The mediating role of depression, anxiety and stress between job strain and turnover intentions among male and female teachers. *Journal of Social Sciences*, 10(1), 48-57.

[https://www.researchgate.net/publication/305748568\\_The\\_mediating\\_role\\_of\\_depression\\_anxiety\\_and\\_stress\\_between\\_job\\_strain\\_and\\_turnover\\_intentions\\_among\\_male\\_and\\_female\\_teachers](https://www.researchgate.net/publication/305748568_The_mediating_role_of_depression_anxiety_and_stress_between_job_strain_and_turnover_intentions_among_male_and_female_teachers)

InnerHour. (2017). *InnerHour autoayuda y terapia: ansiedad, depresión* (3.45) [Aplicación móvil]. Google Play.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.theinnerhour.b2b&hl=en&gl=US>

Jennings, P. A. Frank, J. L., Snowberg, K. E., Coccia, M. A. y Greenberg, M. T. (2013).

Improving classroom learning environments by Cultivating Awareness and Resilience

- in Education (CARE): Results of a randomized controlled trial. *School Psychology Quarterly*, 28(4), 374-390. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24015983/>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Editorial Kairós.
- Laboratory. (2021). *Planificador & Calendario en Widget de reloj* (5.19.7) [Aplicación móvil]. Google Play.  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=prox.lab.calclock&hl=en&gl=US>
- Larrea, A (2015) *Salud Mental en Docentes: Un Análisis desde la Perspectiva del Burnout*. Universidad de los Hemisferios.  
<http://dspace.uhemisferios.edu.ec:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/208/Ensayo%20Acad%c3%a9mico.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Marenco-Escuderos, A. D. y Ávila-Toscano, J. H. (2016). Burnout y problemas de salud mental en docentes: diferencias según características demográficas y socio laborales. *Psicología. Avances de la disciplina*, 10 (1), 91-100.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297245905009>
- Marchena, E., Hervías, F., Galo, C., & Rapp, C. (2010). Organiza tu tiempo de forma eficaz. <https://sap.uca.es/wp-content/uploads/2017/03/Gu%C3%ADa-de-organizaci%C3%B3n-del-tiempo.pdf?u>
- Martínez, M., & López, D. N. (2011). Trastornos de ansiedad. *Revista Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 44(3), 101–107.  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revneuneupsi/nnp-2011/nnp113d.pdf>
- Meditasyon. (2021). *Meditopia* (3.14.5) [Aplicación móvil]. Google Play.  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=app.meditasyon&hl=en&gl=US>
- Mesa, A. M. y Gómez, A. C. (2015). Salud Mental, Función Docente y Mentalización en la Educación Preescolar. *Revista Cuadrimestral da Associação Brasileira de Psicologia*

*Escolar e Educativa, SP. 19(1)*, 117-125.

<https://www.scielo.br/j/pee/a/bmQ6B6VBPyhHsWxzRMS9kZb/abstract/?lang=es>

Mindfulness App Dev. (2018). *Norbu: control del estrés basado en la mindfulness* (6.0 and up) [Aplicación móvil]. Google Play.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=app.norbu&hl=en&gl=US>

Mindfulness, servicio público saludable (2018). Guía de implementación de la práctica mindfulness en centros de la junta de Andalucía. <https://psicopedia.org/wp-content/uploads/2020/02/Mindfulness-Junta-Andalucia.pdf>

Ministerio de salud (2015) *Encuesta nacional de salud mental. Colombia*.

[http://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/estudios/nacionales/COO31102015-salud\\_mental\\_tomoI.pdf](http://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/estudios/nacionales/COO31102015-salud_mental_tomoI.pdf)

Modrego, M., Val, L., Montoyo, A., Borao, L., Margolles, R., y Garcpia-Campayo, J. (2016).

Mindfulness en contextos educativos: profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, (87), 31-46. <https://www.redalyc.org/journal/274/27449361003/html/>

Montiel-Jarquín, Á. J., Torres-Castillo, M. E., Herrera-Velasco, M. G. Ahuamada-Sánchez,

Ó. O., Barragán-Hervella, R. G., García-Villaseñor, A. y Loría-Castellanos, J. (2015).

Estado actual de depresión y ansiedad en residentes de traumatología y ortopedia en una unidad de tercer nivel de atención médica. *Educación Médica*, 16(2), 116-125.

<https://doi.org/10.1016/j.edumed.2015.09.006>

Moñivas, A., García-Diex, G. y García-De-Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena):

concepto y teoría. *Portularia*, 12 (1), 83-89. ISSN: 1578-0236.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=161024437009>

Moreno, B. y Báez, C. (2010). Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias,

medidas y buenas prácticas. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.

<https://www.insst.es/documents/94886/96076/Factores+y+riesgos+psicosociales%2C+formas%2C+consecuencias%2C+medidas+y+buenas+pr%C3%A1cticas>

Mosquera, R., Parra-Osorio, L., y Castrillón, O. D. (2016). Metodología para la Predicción del Grado de Riesgo Psicosocial en Docentes de Colegios Colombianos utilizando Técnicas de Minería de Datos. *Información tecnológica*, 27(6), 259–272.

<https://doi.org/10.4067/s0718-07642016000600026>

Olson Meditation and Mindfulness Apps. (2021). *Serenity* (2.20.3) [Aplicación móvil]. Google Play.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.co.serenity.guided.meditation&hl=en&gl=US>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2016). *Temas de salud: depresión*.

<http://www.who.int/topics/depression/es/>

Pallares, R. M. (2016). La “mindfulness” y su relación con el estrés laboral. Universidad de Jaime I. España.

[http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/165234/TFG\\_2015\\_pallaresR.pdf?sequence=1](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/165234/TFG_2015_pallaresR.pdf?sequence=1)

Patlan, J. (2019) ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? *Revista Científica Salud Uninorte*, 35(1), 156-184. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-55522019000100156&script=sci_abstract&tlng=es)

[55522019000100156&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-55522019000100156&script=sci_abstract&tlng=es)

Pérez, M. A. y Botella, L. (2007) Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de Psicoterapia* 17(66/67), 77-120.

[https://www.researchgate.net/publication/257921110\\_Conciencia\\_plena\\_Mindfulness\\_y\\_psicoterapia\\_Concepto\\_evaluacion\\_y\\_aplicaciones\\_clinicas](https://www.researchgate.net/publication/257921110_Conciencia_plena_Mindfulness_y_psicoterapia_Concepto_evaluacion_y_aplicaciones_clinicas)

Poulin, P. A., Mackenzie, C. S., Soloway, G. y Karayolas, E. (2008). Mindfulness training as an evidenced-based approach to reducing stress and promoting well-being among

human services professionals. *International Journal of Health Promotion and Education*, 46(2), 72–80.

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14635240.2008.10708132>

Prieto, J. A., Leal, L. C. y Ramírez, Y. K. (2016). *Ansiedad y depresión en docentes del Colegio Nacionalizado Femenino de Villavicencio*. [Trabajo de grado, Universidad Cooperativa de Colombia].

[https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/4440/1/2017\\_ansiedad\\_depresio\\_n\\_docentes.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/4440/1/2017_ansiedad_depresio_n_docentes.pdf)

Ramón, L. G. (2017). *Mindfulness en las Organizaciones*. Trabajo de grado. Universidad del Rosario. Bogotá. <https://core.ac.uk/download/pdf/86442768.pdf>

Ribeiro, B. M., Scorsolini-Comin, F. y Barcellos, R. C. (2020). Being a professor in the context of the COVID-19 pandemic: reflections on mental health. *Index de Enfermería*, 29(3), 137-141.

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962020000200008&lng=es&tlng=en](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200008&lng=es&tlng=en)

Romeiro, S. (2015). Bienestar psicológico y laboral en los docentes: un estudio empírico correlacional. *Revista Científica Internacional*, 2(1), 361–369.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7336144>

Ruiz, C. M., Lara, A. J., López, F. J., Cachón, J. y Valdivia, P. (2018). Análisis del tiempo de clase en EF y propuestas para su optimización (Analysis of class time in physical education and proposals for optimization). *Retos*, 35, 126-129.

<https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.61880>

Saltijeral, M. T. y Ramos-Lira, L. (2015). Identificación de estresores laborales y burnout en docentes de una secundaria para trabajadores del Distrito Federal. *Salud mental*,

38(5), 361–369. <https://doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2015.049>

- Sánchez-Narváez, F. y Velazco-Orozco, J. J. (2017). Comorbilidad entre síndrome de Burnout, depresión y ansiedad en una muestra de profesores de Educación Básica del Estado de México. *Papeles de Población*, 23(94), 261–286.  
<https://doi.org/10.22185/24487147.2017.94.038>
- Sandoval, C. H. (2020). La Educación en Tiempo del Covid-19 Herramientas TIC: El Nuevo Rol Docente en el Fortalecimiento del Proceso Enseñanza Aprendizaje de las Prácticas Educativas Innovadoras. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 9(2), 24-31. <https://doi.org/10.37843/rted.v9i2.138>
- Secretaria de educación [SED] (7 de mayo de 2018) ¿Qué tanto afecta a la ciudad la salida de colegios de su entorno?. <http://observatorio.dadep.gov.co/noticias/que-tanto-afecta-la-ciudad-la-salida-de-colegios-de-su-entorno>
- Secretaria de educación [SED] (2020) Caracterización del sector educativo 2019-2020, Engativá. Bogotá.  
[https://www.educacionbogota.edu.co/portal\\_institucional/sites/default/files/2021-03/Informe\\_10\\_Engativa%CC%81.pdf](https://www.educacionbogota.edu.co/portal_institucional/sites/default/files/2021-03/Informe_10_Engativa%CC%81.pdf)
- Secretaria de educación [SED] (2021) Registro de libros de fundaciones, corporaciones y/o asociaciones de utilidad común y/o sin ánimo de lucro.  
<https://guiatramitesyservicios.bogota.gov.co/tramite-servicio/registro-de-libros-de-fundaciones-corporaciones-yo-asociaciones-de-utilidad-comun-yo-sin-animo-de-lucro/#>
- Sein-Echaluze, M. L., Fidalgo-Blanco, A. y Alves, G. (2016). Technology behaviors in education innovation. *Computers in human behavior*, 71, 596-598.  
<https://zaguan.unizar.es/record/76033?ln=es>

- Segovia, S. (2017). Mindfulness: un camino de desarrollo personal: programa de desarrollo personal Mindfulness Based Mental Balance (MBMB), Edición 2. Editorial Desclee de Brouwer, S.A. <https://www.edesclée.com/img/cms/pdfs/9788433029157.pdf>
- Skaalvik, E. M. y Skaalvik, S. (2016). Teacher stress and teacher self-efficacy as predictors of engagement, emotional exhaustion, and motivation to leave the teaching profession. *Creative Education*, 7(13), 1785-1799.  
<https://www.scirp.org/journal/paperinformation.aspx?paperid=69852>
- Skaalvik, E. M. y Skaalvik, S. (2017). Dimensions of teacher burnout: relations with potential stressors at school. *Social Psychology of Education*, 20(4), 775-790.  
<https://psycnet.apa.org/record/2017-35169-001>
- Simón, V. (2013). Aprender practicar mindfulness. Barcelona, España: Sello Editorial.
- Soloway, G. B, Poulin, P. A. y Mackenzie, C. S. (2011). Preparing new teachers for the full catastrophe of the twenty-first century classroom: Integrating mindfulness training into initial teacher education. Breaking the mold of pre-service and in-service teacher education, 219-228. <http://www.ahi.org.il/pdf/art-en-3.pdf>
- Soriano, J. G, Pérez-Fuentes, M., Molero, M., Tortosa, B. M. Y González, A. (2019). Beneficios de las intervenciones psicológicas en relación al estrés y ansiedad: Revisión sistemática y meta-análisis. *European Journal of Education and Psychology*, 12(2), 253. <https://doi.org/10.30552/ejep.v12i2.283>
- Suárez, R. M. (2018). El tiempo como recurso para el incremento de la productividad laboral / time as a resource for increasing working productivity. *Revista Teckne*, 15(2).  
<https://www.semanticscholar.org/paper/EL-TIEMPO-COMO-RECURSO-PARA-EL-INCREMENTO-DE-LA-%2F-A-Castro/022ba16df5a6d6f5e90d7eb212e867b79b9a7b49>



- Talledo, E. A. (2019). *Nivel de ansiedad y su influencia en la inteligencia emocional y habilidades sociales en docentes de educación secundaria de colegios públicos del cercado de Tacna, 2019* [Tesis de grado, Universidad Privada de Tacna].  
<http://repositorio.upt.edu.pe/handle/UPT/670>
- Taormina, R. y Gao, J. H. (2013). Maslow and the Motivation Hierarchy: Measuring Satisfaction of the Needs. *The American journal of psychology*. 126. 155-77.  
[https://www.researchgate.net/publication/249964580\\_Maslow\\_and\\_the\\_Motivation\\_Hierarchy\\_Measuring\\_Satisfaction\\_of\\_the\\_Needs](https://www.researchgate.net/publication/249964580_Maslow_and_the_Motivation_Hierarchy_Measuring_Satisfaction_of_the_Needs)
- Tudón J. E. (2004) La medicina del trabajo y la salud ocupacional. *Revista Latinoamericana de la Salud y el Trabajo*, 4(2):45.
- Vallejo, M. (2010) *Mindfulness o atención plena: de la meditación y de la relajación a la terapia*. En F.J. Labrador (coord.), *Técnicas de modificación de conducta* (pp. 225-242). España: Pirámide.
- Vásquez-Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51.  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-85972016000100006&lng=es&tlng=pt](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006&lng=es&tlng=pt)