



SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO



TECNOLÓGICO
NACIONAL DE MÉXICO

TES I

TECNOLÓGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES

IXTAPALUCA

TECNOLÓGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE IXTAPALUCA
MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN

GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

DISEÑAR TALLER DE TÉCNICAS DE LIBERACIÓN DE ESTRÉS
DIRIGIDO AL CENTRO DE SEGURIDAD SOCIAL CHALCO.

TESIS

QUE PRESENTA:

ADRIANA NAFARRATE VALDÉS

PARA OBTENER EL GRADO DE:

MAESTRA EN ADMINISTRACIÓN

DIRECTOR DE TESIS:

DR. HUMBERTO ESPINOSA VEGA

IXTAPALUCA, ESTADO DE MÉXICO

AGOSTO, 2025



COMITÉ DE REVISIÓN Y TITULACIÓN APROBADO POR EL CONSEJO DE POSGRADO

Ixtapaluca, Estado de México a 5 de septiembre de 2025.

Los abajo firmantes, Miembros del Jurado para el Examen de Grado de Maestría, hacen CONSTAR QUE, habiendo revisado el trabajo de tesis desarrollado por la Licda. **Adriana Nafarrate Valdés**, bajo el título "Diseñar taller de técnicas de liberación de estrés dirigido al Centro de Seguridad Social de Chalco", hemos dictaminado que ha sido aprobada y aceptada por el Comité asesor indicado, como requisito parcial para obtener el grado de Maestría en Administración, por lo que se autoriza su impresión.

ATENTAMENTE

PRESIDENTE



Dr. Humberto Espinosa Vega

SECRETARIO



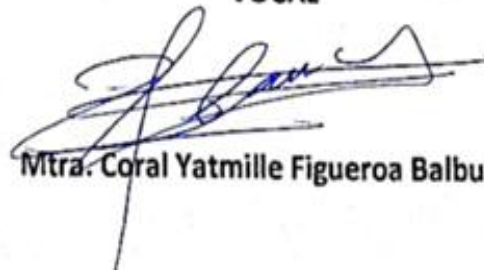
Mtra. María Juana Hernández Flores

VOCAL



Mtro. Obed Abinadab Pérez Alfaro

VOCAL



Mtra. Coral Yatmille Figueroa Balbuena





EDUCACIÓN



"2025. Bicentenario de la vida municipal en el Estado de México".

CARTA DE CESIÓN DE DERECHOS

En el Estado de México, la que suscribe **Licda. Adriana Nafarrate Valdés**, estudiante de la Maestría en Administración, adscrita al Tecnológico de Estudios Superiores de Ixtapaluca, manifiesta que es autora intelectual del presente trabajo de Tesis bajo la dirección del **Mtro. Humberto Espinosa Vega** cede los derechos del "**Diseñar taller de técnicas de liberación de estrés dirigido al Centro de Seguridad Social de Chalco**", al Tecnológico de Estudios Superiores de Ixtapaluca para su difusión, con fines académicos y de investigación.

Los usuarios de la información no deben reproducir el contenido textual, graficas o datos de trabajo sin el permiso del autor y/o director del trabajo. Si el permiso se otorga a algún usuario, deberá dar el agradecimiento correspondiente y citar la fuente del mismo.

Ixtapaluca, Estado de México a 5 de septiembre de 2025.

AUTORA INTELECTUAL

Licda. Adriana Nafarrate Valdés





EDUCACIÓN

TES



"2025. Bicentenario de la vida municipal en el Estado de México".

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y DE NO PLAGIO

En el Estado de México, la que suscribe **Licda. Adriana Nafarrate Valdés**, estudiante de la Maestría en Administración, adscrita al Tecnológico de Estudios Superiores de Ixtapaluca, manifiesta que se responsabiliza por la autenticidad y originalidad del contenido del presente trabajo de Tesis titulado **"Diseñar taller de técnicas de liberación de estrés dirigido al Centro de Seguridad Social de Chalco"**, el cual ha sido elaborado y presentado por la obtención del grado en la Maestría en Administración.

Ixtapaluca, Estado de México a 5 de septiembre de 2025.

AUTORA INTELECTUAL

Licda. Adriana Nafarrate Valdés



Dedicatoria

“Adoptar la actitud adecuada puede convertir
un estrés negativo en positivo”

Hans Selye

En ocasiones he pensado que conocí la investigación un poco tarde, no obstante, puedo decir que me ha gustado... ¿Qué si ha sido sencillo? No, no lo ha sido... ha sido estresante y a pesar de eso quiero seguir intentándolo, porque como diría descartes “cambiaría todo lo que sé por la mitad de lo que ignoro”; además de que nunca me sentí sola en este recorrido de la maestría, pues invariablemente conté con el apoyo de una linda persona a quien dedico este trabajo, ella es mi hija Erika Nahomi, quien en mis momentos más oscuros me explicó lo que no entendía o con su característico sarcasmo me preguntaba ¿ya lloraste? y así terminábamos riendo a carcajadas (sin lugar a dudas una efectiva técnica de liberación de estrés) por aquello que se me dificultaba, así que aprendí a reírme de mis tropiezos “con la tecnología” porque si bien es cierto cada vez que caigo no necesito que me levanten sino un poco de compañía hasta recuperar la calma y la fuerza para volver a ponerme en pie, y fuiste tú Erika la que se recostó a mi lado esperando pacientemente a que recuperara el aliento y la fuerza para ponerme nuevamente de pie.

Erika, espero que cuando vuelvas a leer esta tesis lo hagas con otra óptica, aquella que te haga recordar todo el esfuerzo y el tesón que puse en aprender cada uno de los detalles que me mostraste, aunque me quedan pendientes los saltos de página. ¡Mil gracias!

Te amo nenita

Agradecimientos

Agradezco al director del Centro de Seguridad Social Chalco el haberme permitido realiza esta investigación brindándome todo el apoyo al utilizar sus instalaciones y conminar a los sociolaumnos a participar conmigo.

Agradezco a cada socio alumno del centro del Centro de Seguridad Social Chalco que participó activamente en el taller de técnicas de liberación de estrés y me permitió saber cómo se sintió antes, durante y después de este.

Agradezco con todo mi corazón a mis padres por siempre tenderme la mano cuando necesito apoyo de cualquier índole, por mostrarme el camino de la superación y por todo el amor que me dan.

Agradezco a mis hijas Erika y Adriana por ser quienes son, auténticas y llenas de vida, que me contagian para aun tener metas por alcanzar y sueños por realizar; así como a mi nieto Leonardo quien a pesar de su corta edad siempre respeto mi espacio de clases y momentos de estudio demostrando así su respeto y cariño.

Agradezco al Dr. Humberto Espinosa Vega por su paciencia, por todos los conocimientos proporcionados y ese gran compromiso con la educación.

Índice

Resumen con palabras clave o descriptores en una sola página	5
Palabras clave: Estrés, Taller, Técnicas, liberación.	5
Abstract (Resumen traducido al idioma inglés)	6
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	7
1.1. Situación Problemática	8
1.2. Planteamiento del Problema	10
1.3. Justificación	12
1.3.1. Justificación teórica	22
1.3.2. Justificación práctica	23
1.4 Hipótesis.....	23
1.4.1 Hipótesis general.....	23
1.4.2 Hipótesis específica.....	23
1.5. Variables.....	24
1.5.1. Variable dependiente.....	24
1.5.3. Variables independientes.....	26
1.6. Objetivos	26
1.6.1 Objetivo general.....	27
1.6.2 Objetivos específicos.....	27
1.7. Alcance y delimitación de la investigación.....	27
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	29
2.1 Antecedentes de la investigación	30
2.2 Marco histórico	33
2.2.1 Historia del Estrés.....	33

2.2.2. Historia de los Centros de Seguridad Social.....	37
2.3 Bases Teóricas	39
2.3.1 Modelo de Kurt Lewin	39
2.3.2. Modelo de Nadler-Thushman	40
2.3.3. Modelo de Kotter	41
2.3.4. Modelo ADKAR.....	42
2.3.5. Modelo SWICH	43
2.4. Teorías Psicológicas del estrés	46
2.4.1. Teoría de Adaptación general de Hans Selye	46
2.4.2. Teoría Transaccional del estrés de Richard Lazarus.....	47
2.4.3. Teoría del estrés psicosocial de Holmes y Rahe.....	48
2.4.4. Teoría del Estrés y la adaptación de Lazarus y Folkman	48
2.4.5. Teoría del Estrés crónico de allostasis y carga de McEwen	49
2.5 Marco legal.....	54
2.5.1 Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos	54
2.5.2. Ley General de Salud	55
2.5.3. Ley Federal del Trabajo	56
2.5.4. Ley del Seguro Social	57
2.5.5. La Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018,	58
2.5.6. PRONABET	59
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	61
3.1 Tipo y diseño de investigación	62
3.2 Población y muestra.....	62
3.3 Instrumentos	62
3.4 Procedimientos	65
CAPITULO IV:	69

RESULTADOS Y DISCUSION.....	69
4.1 Presentación y análisis de resultados	70
CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	81
6.1 Conclusiones	82
6.2 Recomendaciones	83
6.3. Discusiones.....	83
Referencias.....	85
Anexo 1.....	91
Anexo 2.....	94
Anexo 3.....	96
Anexo 4.....	98
Anexo 5.....	99
Anexo 6.....	101

índice de figuras

Figura1. FODA: herramienta de diagnóstico del taller de técnicas de liberación de estrés para el C.S.S. Chalco	14
Figura2. Línea de Tiempo modelos de cambio.	45
Figura3. Sistema de salud en México integrado por instituciones de seguridad social población abierta y sector privado.	50
Figura4. Organigrama del Instituto Mexicano del Seguro Social.	52
Figura5. Organigrama del C.S.S.Chalco.	53

Índice de tablas

Tabla1. Matriz de riesgo	16
Tabla2. Gráfico de fortalezas con las que cuenta el C.S.S. Chalco ante la competencia.	18
Tabla3. Gráfico de debilidades del C.S.S. Chalco ante la competencia.	19
Tabla4. C.S.S. Chalco y la competencia.	20
Tabla5. Cuadro estratégico.	21
Tabla6. Matriz de tránsito de variables a ítems.	25
Tabla7. Variables sociodemográficas.	70
Tabla8. Sistema de Salud.	71
Tabla9. Consentimiento informado.	72
Tabla10. Edad.	73
Tabla11. Genero.	74
Tabla12. Estado Civil.	75
Tabla13. Situación Laboral Actual.	76
Tabla14. Estado de Seguridad Social.	77
Tabla15. Correlaciones.	78
Tabla 16. Resultados de Selección de Expertos	¡Error! Marcador no definido.
Tabla17. Alfa de Cronbach.	80

Resumen con palabras clave o descriptores en una sola página

La vida en la actualidad se vive de manera acelerada, en donde el estrés es un agente que acompaña a la población, en este caso hablaremos del estado de México oriente, área en donde se desarrolló la presente investigación, algunas de las situaciones que elevan los niveles de estrés pueden ser, el tránsito pesado, el clima extremo, problemas familiares o las cuestiones económicas, todos los temas anteriores implican toma de decisiones las cuales son causas de estrés, sin embargo no todas las personas se estresan por las mismas cuestiones, es por ello que el objetivo del presente trabajo de investigación es Diseñar y aplicar un taller de técnicas de liberación de estrés de acuerdo con las características de la población que participará en el taller, buscando mejorar en sus padecimientos.

Se gestionó con el Gobierno del Centro de Seguridad Social el permiso para realizar el taller de técnicas de liberación de estrés en sus instalaciones y con algunos de su socio alumnos, ya inscritos en algunas actividades. Se realizó un test de estrés para ser utilizado en el taller.

La población fue de 22 socioalumnos los cuales fueron muy entusiastas dentro del taller. Los resultados fueron muy favorables considerando que los resultados obtenidos del test, y a través de la correlación de Pearson se pudo observar que la hipótesis alterna es viable.

Palabras clave: Estrés, Taller, Técnicas, liberación.

Abstract (Resumen traducido al idioma inglés)

Life today is lived at a fast pace, where stress is an agent that accompanies the population. In this case, we will talk about the state of Mexico Oriente, the area where this research was developed. Some of the situations that elevate stress levels can be heavy traffic, extreme weather, family problems, or economic issues. All of the above topics imply decision-making, which are causes of stress. However, not everyone gets stressed by the same issues. Therefore, the objective of this research work is to design and apply a stress relief techniques workshop according to the characteristics of the population that will participate in the workshop, aiming to improve their conditions.

Permission was obtained from the Government of the Social Security Center to hold the stress relief techniques workshop in their facilities and with some of their participants, who are already enrolled in some activities. A stress test was conducted to be used in the workshop.

The population consisted of 22 students who were very enthusiastic during the workshop. The results were very favorable considering that the outcomes obtained from the test, and through the Pearson correlation, it could be observed that the alternative hypothesis is viable.

Keywords: Stress, Workshop, Techniques, Release.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Situación Problemática

En la actualidad la vida es muy demandante, rápida, vertiginosa y llena de desafíos, no importa si se es estudiante, ama de casa, profesionista, emprendedor o incluso jubilado, en el acontecer de la vida diaria la toma de decisiones, las actividades y la economía por mencionar algunas, generan estrés.

Hay muchas personas que conocen este término e incluso lo manejan cotidianamente, por ejemplo “el tránsito pesado me estresa”, “debo entregar mis reportes mañana, estrés total”, “mis finanzas no andan bien” etc. sin embargo se usa la palabra o el término sin saber con claridad cuál es su significado, que de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2023), el estrés es: “Estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Es la forma en que reaccionamos al estrés lo que marca el modo en que afecta a nuestro bienestar”

Del mismo modo el Instituto Mexicano del Seguro Social IMSS, (2022) define el estrés como “Conjunto de reacciones físicas y mentales que la persona sufre cuando se ve sometida a diversos factores externos que superan su capacidad para enfrentarse a ellos”; como se puede observar en esta definición se habla de reacciones físicas provocadas por el estrés.

En la actualidad muchas personas padecen de niveles altos de estrés sin estar conscientes de ello y si hablamos de estrés laboral el dato que arroja el I.M.S.S es verdaderamente interesante ya que menciona que “El 75% de los mexicanos padece de fatiga crónica por estrés laboral, superando a países como China y Estados Unidos”(Instituto Mexicano del Seguro Social, 2022)

El tema es extenso y por momentos relegado, sin embargo, como menciona Salinas en las conclusiones de su investigación:

El estrés es un concepto complejo que incluye una variedad de estímulos, respuestas y efectos fisiológicos que influyen en la práctica clínica, por lo que es importante que los profesionales sanitarios comprendan e identifiquen estos factores para poder tratar eficazmente de manera individual. (Salinas, 2023).

Sin embargo, es de vital importancia que no solo el personal clínico o sanitario comprenda esto, sino cada persona y sin importar el ámbito en el que se desarrolla, no debe minimizarse el padecimiento por el contexto en el que se desenvuelve la persona ya que de acuerdo a la actividad que se ejerce, el estrés puede adjetivarse como “Estrés académico, estrés laboral, estrés familiar, estrés quirúrgico, estrés docente, estrés por crianza de hijos con discapacidad, etc.” (Barraza, 2020). Entre más conscientes sean las personas de todo lo que puede desencadenar, y como se puede afrontar este padecimiento, estarán más abiertas a buscar estrategias para gestionarlo y por consiguiente mejorar su calidad de vida.

No se puede dejar de lado la contingencia sanitaria que se vivió durante el 2020, situación problemática que a gran parte de la población afectó en temas de salud física, psicológica, emocional y el tema financiero que en la actualidad es un factor que influye en los niveles altos de estrés.

Investigadores interesados en el tema, han realizado artículos de sus investigaciones en los cuales exponen las implicaciones o consecuencias de padecer niveles altos o consecutivos de estrés, dando a conocer las manifestaciones fisiológicas que se presentan al no permitir al organismo que se equilibre por falta de una correcta homeostasis (Canda Cardenas y otros, 2024).

Considerando que esta investigación se realizará en un Centro de Seguridad Social, será pertinente que se hable sobre ellos en algún punto de esta investigación, ya que, al

pertenecer al Instituto Mexicano de Seguro Social, tienen el pacto de producir actividades que fomenten el conocimiento, así como una existencia lozana y activa en la población derechohabiente y de la población en general.(Armando David Palacios Hernández, 2015)

1.2. Planteamiento del Problema

El estrés es un concepto que se estudia desde tiempo atrás, Christiane Donse hace referencia al Dr. Hans Selye a quien se le conoce como el padre del estrés y que en 1936 emite este vocablo que significa tensión, presión, coacción para definir la condición con la que el organismo responde a agentes externos (Dosne, 2013).

Sin importar el tiempo que haya pasado desde la concepción de este padecimiento y de acuerdo con Salina (2023) en la actualidad las personas sufren de niveles altos de estrés y desconocen los efectos nocivos que causa el mantener altos estos niveles y por periodos prolongados, ya que este agente no solo se aísla en la psique, sino que afecta a las otras esferas que constituyen al ser humano: la biológica y la social (Salinas, 2023).

Es cierto que el estrés debe estar presente en la vida de los seres humanos, de lo contrario no hubiese sobrevivido hasta estos momentos de la vida en la tierra, ya que el estrés lo mantiene alerta ante cualquier circunstancia, pero no todo es negativo, ya que del otro lado de la moneda se encuentra el eustrés, termino designado a las experiencias estresantes que causan satisfacción, de acuerdo con Usaín (2025) el eustrés motiva e impulsa, y algunas de sus características son:

- Sensación de control.
- Motivación.
- Sensación de logro

Como se observa el estrés resulta ser una parte importante en la existencia de los seres vivos, sin embargo, debe de ampliarse el conocimiento de los pormenores que provoca el padecer de niveles altos de estrés (Distrés) por periodos prolongados, ya que este puede

incidir en la disminución de la homeostasis y fungir como coadyuvante en la aparición temprana de padecimientos físicos (Canda Cardenas y otros, 2024).

Si bien es cierto que al correr de los años y los avances tecnológicos la vida se ha transformado de forma significativa, ya la gran mayoría de los seres humanos no deben cazar para proveerse de alimentos o de pieles para proteger su cuerpo, a este tipo de estresores el Dr. Barraza (2020) menciona “Este tipo de situaciones que provocan estrés, en los libros especializados se le denominan estresores mayores” (p.10).

Sin embargo, con el desarrollo de la civilidad, el factor de estresores mayores era cada vez menor, ahora los estresores se dirigen hacia momentos de desastre natural, algún tipo de agresión personal, transgredir las normas sociales y de convivencia, incluso contraer matrimonio (Acuña, 2012).

De acuerdo con Velázquez-Paniagua y otros (2025) en la actualidad el estrés es el precursor de inflamación, así como de enfermedades cardiovasculares, trastornos metabólicos y psicológicos, si bien es cierto el sistema de salud no se da abasto y este es uno de los motivos por lo que es necesario que la población conozca sobre el estrés y sus consecuencias, buscando así que cada persona haga lo posible por gestionar sus niveles de estrés evitando desarrollar enfermedades como las antes mencionadas.

1.3. Justificación

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, OMS (2023), el estrés afecta no solo la mente, sino también al organismo, esta organización menciona que todos manejan ciertos niveles de estrés, permitiendo estar alerta ante los estímulos externos, es la manera de respuesta los que define la manera en que aqueja el confort.

De acuerdo con la Organización Internacional del Trabajo, OIT (2022), el estrés laboral es el resultado del desequilibrio entre los requisitos y la presión que el individuo enfrenta por un lado y su conocimiento y por otro lado su capacidad para desarrollar las tareas que se le solicitan (Leka, 2004).

En la actualidad es más habitual hallar datos relacionados con la salud mental en el trabajo. Ya que tanto la Organización Internacional del Trabajo, así como entidades particulares expresan que el aumento del estrés laboral va en aumento, considerando que aproximadamente el 30% de la población mundial sufren por este mal. Las estadísticas manifiestan que en América Latina cerca del 40% de los trabajadores padecen de estrés en México, Argentina y Colombia.

En el contexto nacional, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), informa a través del blog Gobierno de México, que el 75% de la población mexicana padece de cansancio crónico, esto provocado por estrés laboral, superando así a países como China y Estados Unidos (Social I. M., 2025). Algunos datos que el IMSS refiere a la ciudadanía, es que estar cerca de personas que padecen de estrés, eleva el cortisol del observador, considerando así que este puede considerarse contagioso.

Así mismo el IMSS hace referencia a 5 posibles causas que desencadenan niveles altos de cortisol, generando con esto estrés, y estas son: Trabajo, problemas familiares, finanzas personales, tránsito vehicular, violencia (Social I. M., 2025).

El Instituto Mexicano del Seguro Social en conjunto con la Organización Internacional del Trabajo realizan el programa Entornos Laborales Seguros y Saludables (ELSSA), en el cual se incluye la Prevención de Enfermedades de Trabajo Relacionadas con Factores de Riesgo Psicosocial en el trabajo (Social I. M., Gobierno de México, 2024).

Es a través de los años que el estrés se ha ido haciendo evidente en diferentes entornos, es por lo que ya diferentes disciplinas han puesto los ojos en él para su estudio y no solo a través del comportamiento sino por todo aquello que se manifiesta físicamente en las personas que lo padecen.

Estas diferentes disciplinas que observan interactúan y estudian las reacciones provocadas por estrés, también están enfocadas en la búsqueda de actividades, recreativas, culturales y deportivas que ayuden a gestionar los niveles de estrés en las personas, sin importar que sean trabajadores, estudiantes, jubilados o amas de casa (Velázquez-Paniagua y otros, 2025)

Taller de Técnicas de Liberación de Estrés.

Misión

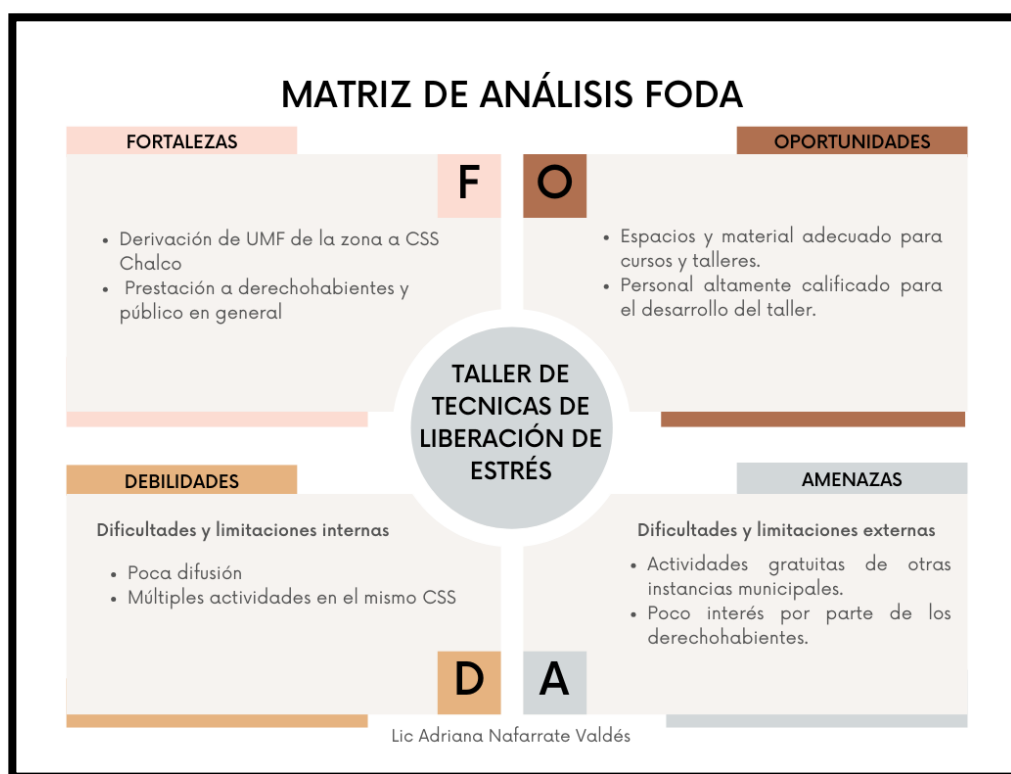
Brindará a las personas salud física, emocional y psicológica, proporcionando relajación, así como momentos de felicidad.

Visión

Se aspira a ser una herramienta que ofrezca a las personas salud física, emocional y psicológica. dirigida al cuidado cognitivo y de habilidades físicas, así como coordinación y fuerza.

Figura1.

FODA: herramienta de diagnóstico del taller de técnicas de liberación de estrés para el C.S.S. Chalco



Nota. Elaboración propia

Estrategias

- Difusión e información sobre el taller de técnicas de liberación de estrés y el CSS Chalco.
- A través del personal calificado se realizará una invitación a toda la población del CSS Chalco a participar en el taller.
- Posicionar el taller dentro de los Centros del Seguridad Social de la delegación oriente estado de México.

Amenazas

- Capacitar y sensibilizar al personal para que conozca a profundidad los beneficios del taller, con la intención de que motiven a sus pacientes a acudir al mismo.
- Difundir en la zona que el taller está abierto al público en general.

Tabla1.
Matriz de riesgo

TALLER DE TÉCNICAS DE LIBERACIÓN DE ESTRÉS								
PERSEPECTIVAS	OBJETIVOS	INDICADORES	PELIGRO	PRECAUCIÓN	META	REAL	SEMAFORO	OBSERVACIONES
FINANZAS	Aumentar el número de participantes anuales en el taller	Número de inscripciones anuales	20	23	25	26		
	Fidelizar a los participantes	No de participantes 3 años atrás	9	10	15	20		Durante el 2do semestre del 2022 se participo en un taller hibrido, por lo tanto los participantes fueron 10 presenciales y 10 a distancia, en la actualidad todos los participantes son
CLIENTES	Incrementar la población participante en el taller	Número de inscripciones	20	23	25	26		
	Ampliar el espectro de población de participantes en el taller.	Clasificación de la población.	5	8	10	0		Se pretende invitar a población de otros CSS o de extensión para el siguiente semestre del año en curso.
PROCESOS	Mejorar la calidad del taller	Porcentaje de talleres realizados.	1	2	3	3		
	Entrega responsable	No y frecuencia de quejas de los participantes	10	5	0	0		
		Porcentaje de entregas en tiempo y forma con respecto a lo planeado.	1	2	3	3		
APRENDIZAJE	Aplicar una cultura de mejora continua.	Número de ideas para mejorar la calidad y los procesos antes durante y después del taller	1	2	3	3		
		Encuesta de satisfacción de los participantes del taller.	15	20	23	26		

Nota. Fuente: Mini plan estratégico

Matriz de riesgo, que incluye el cuadro de mando integral, el cual muestra 7 objetivos a alcanzar dentro del desarrollo del taller, al encontrarse dentro de una institución como el IMSS se deben considerar los procesos que la institución marca para el buen funcionamiento de CSS Chalco, como se puede observar, dentro de los objetivos considerados dentro de la matriz de riesgo se alcanzaron a cubrir de manera satisfactoria 6 ya que uno de estos objetivos es a futuro, ya que se pretende invitar a trabajadores de los centros de extensión pertenecientes al Centro de Seguridad Social Chalco.

Tabla2.

Gráfico de fortalezas con las que cuenta el C.S.S. Chalco ante la competencia.

GRÁFICO CUADRO ESTRATEGICO			
	CONCEPTO	VALOR PUNTOS 1 A 10 MI EMPRESA	VALOR PUNTOS 1 A 10 COMPETENCIA
1	Pacientes diferidos de UMF	10	3
2	Prestación a derechohabientes y público en gral	9	2
3	Espacios y materiales adecuados para la actividad	10	6
4	Personal altamente calificado	10	5
5	Calidad y servicio	10	4
6	Fidelización	9	5
7	Poca difusión	8	7
8	Ubicación	10	4
9	Otras actividades en el mismo centro	5	4
10	Actividades similares en el municipio	5	5

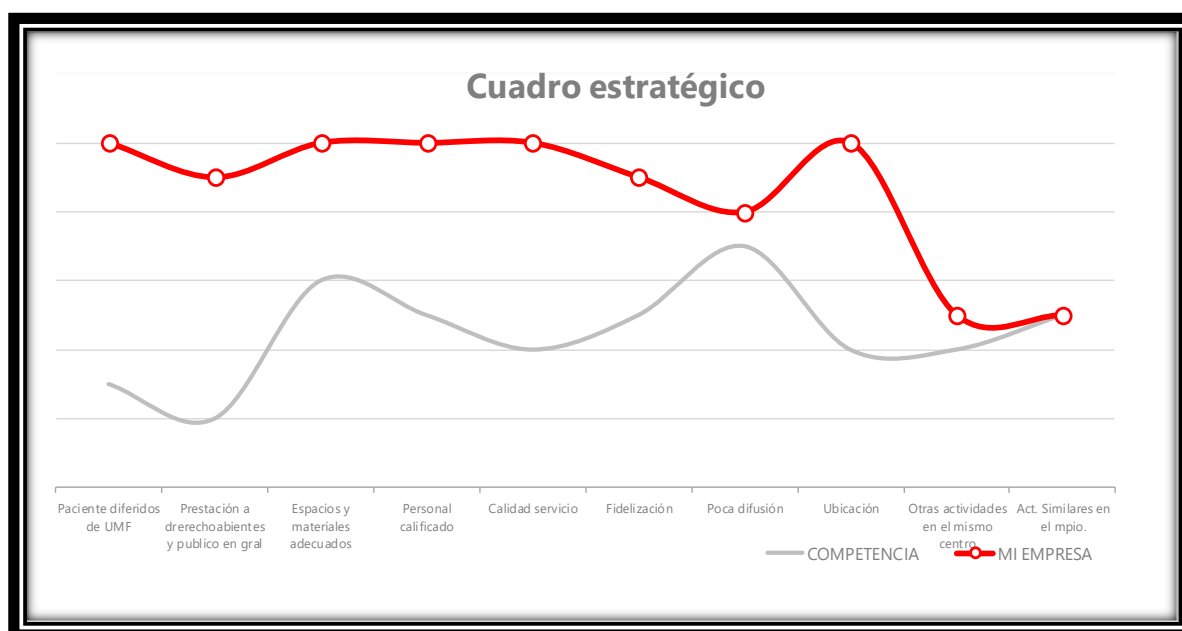
Nota. Fuente Mini plan estratégico 2020

Como se puede observar en el gráfico anterior, se enlistan las fortalezas con qué cuenta el CSS Chalco, buena ubicación por su accesibilidad tanto en transporte particular como público, cuenta con instalaciones adecuadas, así como personal altamente calificado para hacer del taller una experiencia agradable y positiva que busca la

fidelización de los participantes del taller, estos pueden ser pacientes referidos de su UMF o HGZ

Tabla3.

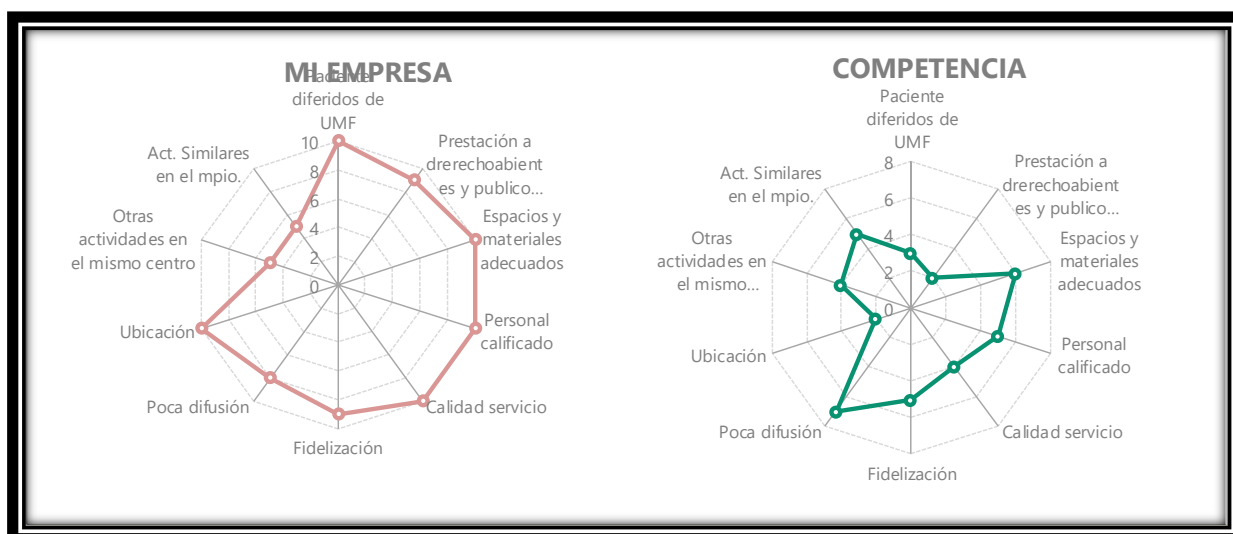
Gráfico de debilidades del C.S.S. Chalco ante la competencia.



Fuente: Mini plan estratégico 2020

Dentro de esta gráfica, la atención estará dirigida a una de las debilidades del taller, la cual es la poca difusión que realiza el CSS Chalco, en este momento la difusión únicamente se realiza por recomendación de los mismos usuarios, sin embargo, se podría hacer uso de la herramienta de Business to Consumer (B2C) la cual es ideal ya que permite que no existan intermediarios para brindar el servicio y así personalizar la experiencia del derechohabiente dentro del taller.

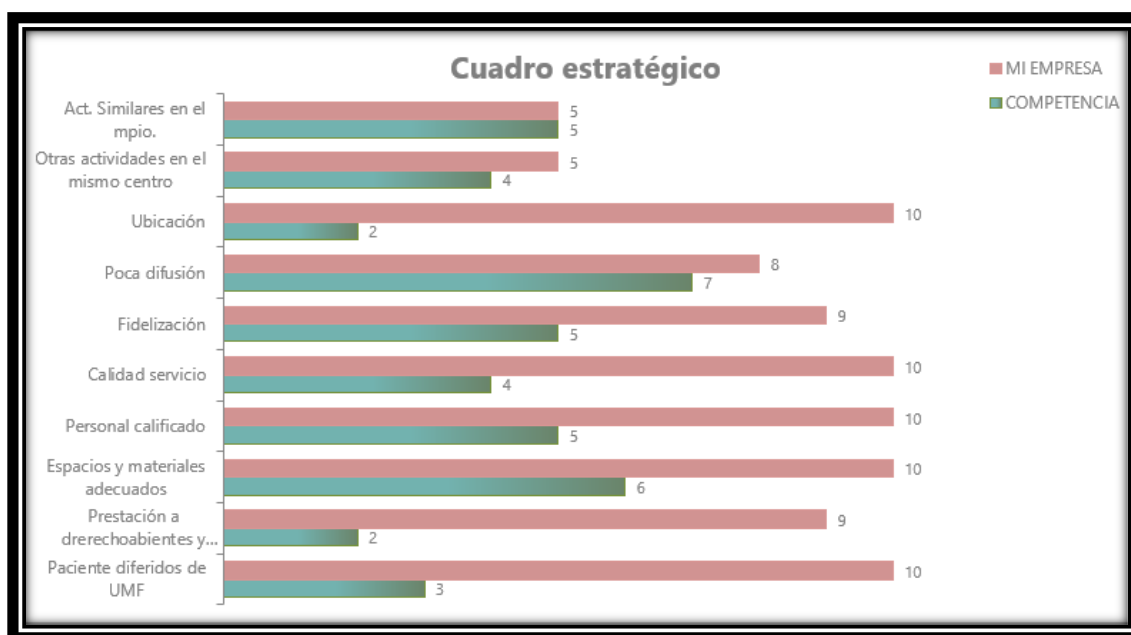
Tabla4.
C.S.S. Chalco y la competencia.



Nota. Fuente Mini plan estratégico 2020

En esta tabla se puede examinar como es que las variables aquí consideradas se encuentran cerca de 1 lo que indica una correlación positiva, esto le brinda al taller la oportunidad de llegar a más personas, ya sean diferidos de sus UMF u HGZ, así como aquellos que buscan una actividad con el propósito de mejorar su salud y bienestar personal.

Tabla5.
Cuadro estratégico.



Nota. Fuente: Mini plan estratégico 2020

Considerando que la competencia es siempre será esencial para el mejoramiento de las actividades en cualquier ámbito, las actividades que se imparten dentro del CSS serán siempre la competencia más fuerte para el taller, el cual con base a la competencia deberá buscar actualizarse, mejorarse en cada edición, esto con la intención de mantenerse en el gusto y preferencia de los socioalumnos.

1.3.1. Justificación teórica

Considerando que el estrés es un agente que ha proliferado y se ha convertido en un tema de estudio en pro de la salud física y mental para la población, también es de interés la búsqueda de diferentes técnicas que puedan aportar a la liberación de estrés en las personas, buscando evitar el deterioro en las esferas biológicas, físicas y sociales.

De acuerdo con Salinas (2023), “El estrés es un concepto complejo que incluye distintos tipos de estímulos, respuestas y efectos a nivel fisiológico” esto permite considerar que el estrés y sus repercusiones en las diferentes esferas que conforman al ser humano deben darse a conocer, dándole la relevancia que requiere para que las personas hagan consiente la necesidad de buscar las herramientas necesarias para liberar el estrés al que continuamente se está expuesto.

Con lo anterior Ontiveros (2024), hace referencia a la importancia de “Desarrollar habilidades personales para gestionar el estrés correctamente es una necesidad creciente” esto sin importar el género, profesión o edad por mencionar algunas, ya que cada persona percibe los estímulos estresores de forma diferente y del mismo modo el afrontamiento de este.

Considerando que instituciones como el IMSS y el ISSSTE (ISSSTE, 2024), están poniendo manos a la obra a través de sus blogs gubernamentales, brindando información sobre el tema y algunas actividades que pueden aportar mejoras a la población, la presente investigación pretende ampliar el espectro de técnicas para la liberación del estrés.

En el artículo de estrés y enfermedad cardiovascular los autores mencionan como el estrés continuo da paso a eventos cardiovasculares, desde una arritmia hasta un infarto al miocardio (Canda Cardenas y otros, 2024).

1.3.2. Justificación práctica

Teniendo en cuenta que el tema del estrés es amplio y con grandes connotaciones, médicas, biológicas, psicológicas y sociales, se pretende transmitir el conocimiento sobre éste, así como todas sus implicaciones de forma práctica y sencilla, con la cual la población pueda observar dentro de su contexto personal como es que el estrés está presente y como lo ha venido gestionando a través de su vida.

Se busca que la población del C.S.S. Chalco se beneficie con el taller de técnicas de liberación de estrés y haga consciente los beneficios que puede obtener al practicar alguna de las sencillas técnicas o alguna de las actividades recomendadas para practicar cotidianamente.

Será de interés observar los cambios que la población desarrolle antes, durante y después del taller y cuyos resultados permitirán sugerir la apertura de este tipo de talleres como actividades regulares en los C.S.S. a nivel delegacional como primer paso.

1.4 Hipótesis

Se pretende validar que las técnicas de liberación de estrés que conforman este taller coadyuban a la disminución de padecimientos físicos y psicológicos de los participantes, siendo esta una razón para su práctica continua.

1.4.1 Hipótesis general

La práctica de técnicas de liberación de estrés se relaciona con la disminución de padecimientos físicos

1.4.2 Hipótesis específica

La población del Centro de Seguridad Social Chalco, al practicar regularmente técnicas de liberación de estrés disminuyen sus padecimientos físicos.

1.5. Variables

El tipo de variables en este proyecto se denominan discretas

El estrés es un agente que ha acompañado al ser humano desde sus inicios, siendo este el que lo ha mantenido vivo y en desarrollo hasta la actualidad, sin embargo, se ha transformado en enemigo, ya que el padecer de niveles altos de estrés por periodos prolongados puede desencadenar diferentes tipos de afectaciones físicas, psicológicas y sociales.

1.5.1. Variable dependiente

Estas variables cambiaran su valor con respecto a la variable con la que se vincula.

- **Calidad de sueño:**
- **Ansiedad**
- **Preocupación crónica**
- **Nerviosismo y tensión**
- **Presión sanguínea**

Tabla6.
Matriz de tránsito de variables a ítems.

variable	Definición	Dimensiones	Indicadores	Índices
Calidad de sueño	Los trastornos del sueño son uno de los problemas de salud más acuciantes en la sociedad occidental. La importancia de un sueño de calidad no solo un determinante de la salud, sino también un factor para promover una buena calidad de vida. La calidad de sueño se refiere no solo al buen sueño, sino también al buen funcionamiento durante el día (suficiente concentración para realizar diversas tareas). (Miro, 2024)	Calidad subjetiva. Latencia Duración Eficiencia	-Tiempo para quedarse dormido (en promedio 10 minutos) -Continuidad del sueño (sin interrupciones) -Duración del sueño (al menos 7 hrs. para adultos)	Nunca Casi nunca A veces Con frecuencia Siempre
Ansiedad	La ansiedad es parte de los seres humanos ya que es un reflejo adaptativo. (Sierra, 2024) De acuerdo con el diccionario de la Real Academia de la lengua española, ansiedad deriva del latín anxietas, que hace referencia a un estado de inquietud o perturbación del ánimo. (Española, Diccionario de la Lengua Española, 2025)	Cognitiva: <i>Implica preocupación o expectativa aprensiva de algún mal resultado.</i> Fisiológica: <i>incluye síntomas físicos como inquietud, nerviosismo, tensión muscular, trastorno del sueño y dificultades para concentrarse.</i> Motora: <i>Afecta al individuo</i>	-Síntomas psíquicos. -Sensación de ahogo. -Peligro inminente. -Reacción de sobresalto.	Nunca Casi nunca A veces Con frecuencia. Siempre

		<i>creando sensaciones desagradables y desequilibrio.</i>		
Preocupación crónica	La preocupación crónica es un trastorno del estado de ánimo en el que los pacientes experimentan ansiedad y estrés constantes. Estos sentimientos suelen estar relacionados con el miedo a afrontar problemas o situaciones difíciles, ésta puede transformarse en desadaptativa. (Delgado, 2010)	-Tensión muscular generalizado. -Taza cardiaca medida a través de electrocardiograma.	-Reflejo de sobresalto. -Respuesta cardiaca de defensa.	Nunca Casi nunca A veces Con frecuencia. Siempre

Presión sanguínea	Fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de los vasos sanguíneos.
--------------------------	--

Nota. Fuente: Elaboración propia

1.5.3. Variables independientes

Se pretende que esta variable produzca cambios en aquellas con la que está vinculada.

“Técnicas de liberación de estrés”.

1.6. Objetivos

Aspirar a que la población participante en el taller de técnicas de liberación de estrés, logré incorporarlas a su vida cotidiana, aprendiendo de forma práctica y didáctica un procedimiento de gestión del estrés al que se enfrenta diariamente.

1.6.1 Objetivo general

Diseñar y aplicar taller de técnicas de liberación de estrés de acuerdo con las características de la población que participará en el taller, buscando mejora en sus padecimientos.

1.6.2 Objetivos específicos

- Desarrollar prueba de estrés a través del método Delphi
- Seleccionar la muestra (segmentación)
- Aplicar prueba de estrés a la muestra
- Diseñar taller con la selección de las mejores técnicas de liberación de estrés de acuerdo con la población
- Aplicar taller de técnicas de liberación de estrés a la muestra antes seleccionada.
- Adaptar cultura de mejora continua en los procesos

1.7. Alcance y delimitación de la investigación

- La planeación de este taller tiene el propósito de que la población del centro de seguridad social Chalco, identifiquen cuales son las anomalías de salud que se desencadena el estrés.
- Beneficios en la salud de los socioalumnos, de los cuales podemos mencionar, mejora del autoconcepto, autoestima e imagen corporal, mejora en la ventilación pulmonar, por mencionar algunos de los beneficios que se podrán obtener con la práctica continua.

Este taller de técnicas de liberación de estrés se limita a aplicarse a la población del centro de seguridad social Chalco, estos pueden ser trabajadores y socioalumnos, por lo tanto, todas las actividades que se desarrollen se realizarán dentro de este centro y serán acordes

a sus capacidades. Posterior a esto se pretende ampliar el espectro de población invitando a trabajadores o socio alumnos de otros CSS a participar del taller.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

El estrés a acompañado al ser humano desde sus albores y los estudios sobre el tema a través del tiempo han dejado huella para que diferentes disciplinas, continúen investigando y aportando sus descubrimientos sobre cómo es que el estrés afecta la salud física; La salud es un tema que atrae la atención de los gobiernos al rededor del mundo, siendo la población quien genera los recursos para una buena economía, por lo tanto teniendo una población poco saludable los recursos del lugar serán insuficientes y el lugar será poco competitivo.

Lo anterior ha sido motivo para que diferentes organizaciones e instituciones internacionales como nacionales, estén poniendo manos a la obra en atención a los padecimientos por estrés, el cual está considerado por organismos como la “Organización Internacional del trabajo (OIT) y La Organización Mundial de la Salud (OMS) como la epidemia del siglo XXI” (Guillen, 2024). esto como consecuencia de las exigencias o situaciones actuales a las que se enfrenta el ser humano, por ejemplo, economía, distribución del tiempo laboral, descanso, enfermedad, el envejecimiento y sin dejar de lado la situación de distanciamiento físico que se vivió durante la pandemia.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) a través de su página de internet define al estrés como “Estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. (Organización Mundial de la Salud, 2023). Todas las personas tenemos cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos”. Si bien es cierto, es respuesta a alguna amenaza, no obstante, es la forma en la que la enfrentamos lo que altera nuestra tranquilidad.

La OMS preocupada por el tema del estrés en los trabajadores, publicó “La organización del trabajo y el estrés” Lekas S. (2023) en la cual muestra estrategias para el cuidado de la salud en los trabajadores, siendo que en la actualidad prevalecen las altas exigencias e incluso la inseguridad laboral.

Durante el 2012 el Gobierno Federal publica Pausas para la Salud, el cual está dirigido al personal del Instituto Nacional de Desarrollo Social (INDESOL) (Social I. N., 2021), este manual contiene diferentes temas relacionados con el estrés, desde definición, identificación de niveles personales, así como diferentes opciones para gestionar este padecimiento, se mencionarán algunos de los tópicos que maneja este manual.

- Principios de auto ayuda y manejo positivo del estrés.
- Cuidando mi sueño
- Cuidando mi alimentación
- Relajándome ante el estrés

La Secretaría del Trabajo y Previsión Social durante el 2015 realiza la apertura de su Programa de Bienestar Emocional en el Trabajo (PRONABET) el cual tiene como objetivo desarrollar una cultura basada en el cuidado de las emociones, así como la prevención de los riesgos de trabajo. (Social S. d., 2015), acciones que han dado la pauta para generar educación emocional en las organizaciones, así como en sus colaboradores y sus familias, hábitos que este programa considera de importancia:

- Nutrición
- Actividad física
- Sueño saludable.

La Norma Oficial Mexicana, de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo identificación, análisis y prevención. De acuerdo con el Blog del Gobierno de México (2019), el objetivo de la NOM035 “Establecer los elementos para identificar, analizar y prevenir los factores de riesgo psicosocial, así como para promover un entorno organizacional favorable en los centros de trabajo” (Social S. d.,

Gobierno de México, 2024), Esta Norma está vigente en todo el territorio Nacional y existen 3 niveles

- Centros de trabajo con 15 trabajadores
- Centros de trabajo con trabajadores entre 16 y 50
- Centros de trabajo donde laboran más de 50 trabajadores.

Es en 2019 que la Organización Mundial de la Salud (2019) después de una investigación, manifiesta que involucrarse en actividades culturales y artísticas, coadyuvan al mejoramiento psicológico, fisiológico y social, recomendando incluir el arte y la cultura en los procedimientos sanitarios (Ávila, 2024).

La OMS durante el 2020 lanzó una guía ilustrada llamada “En tiempos de estrés haz lo que importa” la cual forma parte de un curso sobre gestión de estrés; en esta guía se puede encontrar información que auxilie a enfrentar las situaciones de infortunio, colaborando con la salud mental de las personas (Salud O. M., 2024).

En el 2021, el gobierno de México a través de la Subsecretaría de Prevención y Promoción de la salud y el Secretariado Técnico del Consejo Nacional de Salud Mental, implementa un protocolo para la implementación de grupos de apoyo emocional a distancia y presenciales en México, brindando las herramientas necesarias que sensibilicen a la población en materia de salud mental, con la finalidad de promover que las personas puedan detectar ciertos problemas de salud mental en sus inicios pues así se tiene mejor control, incluso recuperación (Salud S. d., 2021).

Durante el 2022 el IMSS a través de prestaciones económicas y sociales “integra esfuerzos para establecer una nueva cultura de protección, prevención y promoción de la salud en los centros de trabajo” (Social I. M., 2022), esto a través del programa ELSSA que por sus siglas refiere, Entornos Seguros y Saludables, la cual tiene una plataforma que

brindará programas de promoción a la salud. Podrán acceder a de la plataforma las organizaciones, empresas, sindicatos y trabajadores, la cual le brindarán recursos didácticos sobre salud, previsión de accidentes, así como de violencia, toxicomanía y salud mental.

Después de un largo camino las actividades deportivas y culturales empiezan a abrirse camino hacia la aceptación dentro del medio de la salud, ya sea preventiva o de rehabilitación en las diferentes etapas de la vida. La danza es una de las disciplinas con propiedades curativas de la mente y cuerpo, así es como lo transmiten Hugo Enrique Asian y Edwin Saúl Siñani (2024), en su caso de estudio, aun cuando este caso está dirigido a estudiantes universitarios, no se descarta la influencia positiva que tiene en personas de cualquier edad, género o estatus social. (Asian Cancgis, 2024)

2.2 Marco histórico

2.2.1 Historia del Estrés

Los estudios sobre el tema del estrés han sido variados y han abarcado diversas disciplinas, desde la medicina, fisiología, psicología, psiquiatría, neurociencia, incluso la filosofía a estado inmersa en este tema. Heráclito durante la época clásica fue el primero en sugerir que un estado inmutable o estacionario no correspondía al estado habitual de los seres vivos y que podían modificarse, su conocida frase “panta rei” que significa todo fluye manifiesta que la transformación es la única constante en la vida.

Al pasar de los años Claude Bernard considero que los cambios del ambiente exterior logran alterar al organismo, mostrando que los seres vivos tienen la posibilidad de mantener su equilibrio interior, aunque el ambiente exterior se modifique (Capezzuto, 2017). El armonioso equilibrio interior, es consecuencia de la continua actividad del sistema nervioso central.

Quien acuño el termino de homeostasis fue el fisiólogo Walter Cannon considerando que todos los organismos tienen un esbozo para mantenerse en un estado de homeostasis,

esto significa que todos los sistemas del organismo laboren de manera impecable, sin embargo, es también Cannon (Berra Ruíz E. M., 2025), quien con sus estudios sobre el estrés y a las reacciones que este provoca, las nombró como “la respuesta de lucha y huida”.

Durante la I Guerra Mundial es cuando Cannon prueba que al prepararse el organismo para operar cuando se encuentra en peligro, los niveles de adrenalina aumentan, la frecuencia cardiaca se eleva y también observó la tensión muscular. Esto muestra la relación entre mente y cuerpo, es decir que el cuerpo muestra visiblemente lo que está sintiendo a través de las emociones (Kort, 2024).

Hans Seyle que en 1936 propuso el estrés biológico, es reconocido como el padre del estrés, realizó experimentos en ratas para demostrar reacciones biológicas que existen ante la exposición a situaciones estresantes, y lo llamo Síndrome de adaptación, la cual seccionó en tres: Alarma, adaptación y agotamiento (Miro, 2024).

🚦 La reacción de alarma se compone de diferentes exteriorizaciones como querer huir, así como movilizar al sistema nervioso, mostrando transpiración, boca seca, rigidez muscular y taquicardia, así como el incremento en la síntesis de azúcares y de la emisión de adrenalina y noradrenalina. Asimismo, hay una ampliación en la tensión y la concentración (Capezzuto, 2017).

🚦 Si el estímulo no es nocivo y persiste durante un breve periodo, se pasa a la fase de resistencia, que supone una transición entre el entorno externo e interno del sujeto, dando como resultado un estado de homeostasis. La duración de esta fase está determinada por la resistencia del cuerpo, pero si persiste en reaccionar ante el estímulo pasará a la siguiente fase (Capezzuto, 2017).

🚦 Los cambios psicósomáticos ocurren en la fase de agotamiento cuando los mecanismos de afrontamiento previos no son efectivos y se extienden más allá de cierto punto. Al finalizar este período, uno puede volver a la normalidad o enfrentar la muerte (Capezzuto, 2017).

📌 Seyle puede observar muestras de cambios físicos regulares, durante la exposición a los estresores, dándose cambios en las tareas de algunos órganos, así como perturbaciones gastrointestinales a los que se añaden señales indefinidas. Seyle se centra únicamente en las reacciones fisiológicas, ignorando que los impactos de los estresores son moderados por elementos psicológicos (Capezzuto, 2017).

📌 Mason por su parte considera que el conciliador o intermediario troncal en los análisis fisiológicas de Seyle podría considerar como sostén al sistema nervioso central ya que participa en una agitación emocional (Sierra, 2024).

📌 En 1966 uno de los arquetipos más notable en el terreno de la psicología, fue la propuesta de Lazarus, el cual hace hincapié en las variables psicológicas del estrés, mediante diversos factores que se vislumbran en el progreso como (exigencias y demandas del medio extrínseco e intrínseco, el nivel de bienestar que experimenta la persona, así como las herramientas con las que cuenta) (Sierra, 2024)

📌 La escala de ajuste social de Holmes y Rahe, concebida por los psicólogos Thomas Holmes y Richard en 1967 (Capezzuto, 2017), fue creada con el propósito de explorar la conexión entre eventos estresantes de la vida y el desarrollo de enfermedades. Para este fin, elaboraron una lista de 43 eventos estresantes, cada uno asignado con una puntuación que refleja el impacto en la vida de las personas (Lazzari L. L., 2025).

📌 En los albores de los años 70 el cardiólogo Herbert Benson Exhibe un cumulo de reacciones fisiológicas que serenan, y las nombro “Respuesta de relajación” las cuales buscaban la disminución de la respiración, la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea Kort (2024). McGrath durante la misma década en donde el estrés se considera una inestabilidad decisiva adentrándose a las demandas ambientales y la cualidad de solución del ente, esta examinación se observa como una sentencia negativa, desdeñando su calidad de adecuación (Sierra, 2024).

🌈 Posteriormente Lazarus en 1984 aborda el impacto de los eventos cotidianos en el bienestar individual, él describe este juicio como una relación específica entre el individuo y su entorno, evaluada según si se percibe como amenazante o abrumadora para los recursos del individuo, lo que podría poner en riesgo su bienestar. Aquí, se destaca la importancia de la percepción individual, ya que esta explica las variadas respuestas de las personas ante las mismas situaciones. En este sentido, no es el evento estresante en sí mismo lo que determina la respuesta, sino más bien la percepción que el individuo tenga de dicho evento (Capezzuto, 2017).

🌈 En 1993, se publicó el Manual de Estrés: Aspectos Teóricos y Clínicos de Breznitz y Gold Berger, el cual se ha convertido en una referencia fundamental para profesionales y estudiantes en los campos de la salud mental y el comportamiento. Este libro aborda una variedad de temas, incluyendo la teoría del estrés, aspectos clínicos, así como técnicas de prevención y tratamiento de trastornos relacionados con el estrés (Fierro, 2024).

🌈 Durante la pandemia por Covid-19 el Dr. Arturo Barraza realizó una investigación enfocada a producir una herramienta de medición de estrés en la etapa del distanciamiento social, con el objeto de estatuir un perfil que detalla el estrés de pandemia en los mexicanos, según Barraza (2020), la etapa de distanciamiento social y el cierre de actividades esenciales provocó en la sociedad exigencias de actuación que pudieron causar diferentes estresores, y a este conjunto se le puede designar como estrés de pandemia. Si bien el Dr. Arturo Barraza ha desarrollado esta investigación durante la pandemia por covid-19 sus investigaciones se han dirigido al estudio del estrés, así como el afrontamiento de este en diferentes tipos de población (Barraza, 2020).

2.2.2. Historia de los Centros de Seguridad Social.

Considerando que el taller de técnicas de liberación de estrés se realizará en un Centro de Seguridad Social del Instituto Mexicano del Seguro Social, es pertinente que se incluya en este marco parte de la historia de estos Centros y cual su labor con población derechohabientes y público en general.

En 1945 para apoyar la campaña de alfabetización del gobierno, el Instituto y el sindicato establecieron centros de lectura y escritura, esto fue bien visto por los medios de comunicación los cuales brindaron su apoyo; de 1949 a 1959 estos centros se convirtieron en centros de educación masiva. El ministerio de Seguridad Social, que estableció el programa de educación materno infantil en 1954, en 1955 lo traslada a las unidades de medicina familiar, esto tiene una gran acogida por las mujeres, tanto que se tuvieron que abrir doble jornada.

Las mujeres beneficiarias inician su capacitación en actividades de corte, costura y juguetería, sin embargo, esto provocó desacuerdos entre los directores de las unidades de medicina familiar, ya que sus salas de espera estaban saturadas de mujeres en cursos de capacitación, ante esto un grupo de mujeres se organizó creando los Clubes de la Asegurada.

Ante esta acción y la demanda, el Instituto toma la decisión de fundar la Casa de la Asegurada. Es así como el 19 de enero de 1956, se da a conocer la creación de las Casas de la Asegurada, con la finalidad de que las mujeres se eduquen, capaciten y adquieran conocimientos básicos de higiene, primeros auxilios e incluso buenas costumbres y bien moral.

A finales de 1956, funcionaban 14 casas de la asegurada en la ciudad de México, Veracruz, Sonora y Jalisco, donde se ofrecían cursos de alfabetización, así como actividades culturales, educación médica sanitaria, educación materno infantil, seguridad aboral, primeros

auxilios, prensa, costura, tejido, juguetería, así como decoración, cocina y nutrición, cultura de la belleza, artes escénicas, danza contemporánea, folclórica y actividades deportivas.

Para 1960 La Casa de la Asegurada se convierte en Centro de Seguridad Social para el Bienestar Familiar, con el objetivo de proporcionar espacios educativos a los miembros de las familias derechohabientes. En ese momento ya existían 58 centros en el territorio nacional y las actividades se agrupaban en: actividades familiares del hogar, cuidados de la salud e iniciación cultural.

En 1964 se contaba con 79 centros en todo el país y en 1978 se cambia el nombre a Centros de Seguridad Social y Educación Técnica en apoyo a cambios legislativos, los cuales, dentro de las leyes laborales, le brindan al trabajador el derecho de a la educación, esto dentro de la Unidad Coordinadora para el Empleo, la capacitación y el adiestramiento (UCECA).

Se separa la capacitación de los Centros de Seguridad en 1985, argumentando que existen otras instancias para esta función, como resultado de esta decisión se adopta el nombre actual de Centro de Seguridad Social, sin embargo, en el 2002, los servicios de capacitación y formación se fusionaron nuevamente, esto a través de cursos, seminarios, talleres ofrecidos por los Centros de Seguridad Social.

La unidad básica de organización para la concesión de servicios de prestaciones sociales son los Centros de Seguridad Social, ya que en ellos se fomenta la salud, se previenen enfermedades y accidentes, así como el aumento de bienestar, considerando esto la calidad de vida de los derechohabientes y población en general.

Como unidad de servicio y de acuerdo con sus planes elaborados conforme a la ley, funciona como una estructura flexible diseñada para servir a una población abierta con realce en la derechohabiencia, que anexiona en un mismo campo múltiples de interés, por lo tanto,

puede actuar como Centro de Evaluación de Competencia Laboral, Centro de Envejecimiento Activo, Entidad Capacitadora Externa, Plaza Comunitaria.

Actualmente el Instituto Mexicano del Seguro Social cuenta con 122 Centros de Seguridad Social en todo el territorio Nacional, en donde se suministra servicios de prestaciones sociales institucionales (Social I. M., Repositorio IMSS, 2021).

2.3 Bases Teóricas

Las teorías administrativas exponen un grupo de planteamientos, así como conceptos e ideas que indagan para conocer y expresar como se debe planear, organizar, dirigir y controlar una compañía, organización o institución de modo competente y operativo.

Teniendo en cuenta que con el taller de técnicas de liberación de estrés se busca un cambio significativo en los participantes, pondremos a consideración las siguientes teorías que se enfocan en el cambio planeado.

2.3.1 Modelo de Kurt Lewin

Considerado como uno de los iniciadores en las ciencias del comportamiento y del desarrollo organizacional, fue Lewin quien sentó el precedente de lo que se conoce actualmente como cambio social, sustancialmente en las organizaciones. Conforme con Lewin, el proceder es una labor de la personalidad abordada en términos de intereses o necesidades o del círculo en donde la persona está procediendo. El círculo está interpretado como un campo de fuerzas que influyen en la persona, por lo que la conducta de ésta puede ser preestablecido si se conocen sus intereses y necesidades se puede establecer si la fuerza es negativa o positiva.

Desde el punto de vista de Lewin la Organización es como un sistema social, con subsistemas. El modelo de Lewin propone:

- Necesidad de cambio “Detectar la necesidad del cambio”

- Preparación para el cambio
- Descongelar la posición de actividad presente para introducir el cambio.
- Movimiento de cambio
- Nuevo nivel de actividad
- Congelar nuevamente el sistema por medio de pasos que consoliden su conservación (Garza, 2024).

2.3.2. Modelo de Nadler-Thushman

Esta es una técnica con marco de diagnóstico organizacional, este modelo se creó con la intención de apoyar a las organizaciones a examinar y enriquecer su ejercicio reconociendo su relación entre varias partes de la organización. Hace énfasis en el valor de enfilar los factores internos y externos para una mejor adaptación de la organización. Sus componentes clave son:

1. Trabajo: tareas, procesos y actividades dentro de la empresa.
2. Gente: Considera los comportamientos, capacidades y habilidades de los individuos, así como de los equipos.
3. Estructura: La jerarquía formal, los roles y los vínculos jerárquicos dentro de la organización.
4. Cultura: Valores, normas y creencias de la organización.
5. Tares y objetivos: Estrategias, metas y estrategias marcados por la organización.
6. Medio ambiente: Agentes externos incluidos las competencias y las condiciones del mercado y las actividades regulatorias.

El modelo también destaca el menester que deben considerar las organizaciones en la adecuación a su ámbito externo y la adecuación efectiva necesita armonizar las partes internas para concordar con los cambios externos.

Este modelo se puede implementar en varios contextos como: planificación estratégica, DO, gestión del cambio y mejora continua (Garza, 2024)

2.3.3. Modelo de Kotter

Este modelo es una pauta realizada por el Profesor John Kotter con la intención de dirigir de forma apropiada y táctica los procedimientos de cambio y conversión dentro de una organización. El modelo está formado por 8 pasos, los cuales son:

1. Crear un sentido de urgencia: En este primer paso se debe tener en cuenta que para que una transformación se establezca todos participantes deben notar y aceptar que se necesita un cambio para la mejora y crecimiento, se estima que para que esta etapa del modelo tenga éxito se necesita contar con el apoyo del 75% de la dirección de la organización.

2. Formar una coalición: En este paso se debe congregarse un equipo robusto con muchas capacidades, competente, prestigio, relaciones y mando inevitable para capitanear las propuestas de cambio y contribuir con las fracciones interesadas.

Ya reunido el equipo se deben establecer los objetivos que se desean alcanzar, estos deben ser claros, además de labrar una cultura de seguridad y responsabilidad en todos los niveles de la organización.

3. Crear una visión para el cambio: La finalidad de esta etapa es edificar una visión transparente a la decisión de la organización y proyectar tácticas efectivas para auxiliar al equipo a conseguirlas.

4. Comunicar la visión: Al comunicar la visión del cambio deberá ser de una forma que contagie a todos los que laboran en la organización, es cuestión de ganarse los corazones convenciéndoles de que el cambio es factible y la retribución favorecerá tanto a la empresa como para los colaboradores.

5. Eliminar obstáculos: El desarrollo inadecuado, la resistencia al cambio por parte de los colaboradores, la carencia de dominio por parte de la dirección, las normas, la estructura de la organización, son un modelo de un obstáculo serio.

6. Asegurar triunfos a corto plazo: Es de importancia implantar objetivos a corto plazo que se logren alcanzar y elogiar para mantener el ímpetu e impulsar a los colaboradores a seguir favoreciendo el esfuerzo.

7. Construir sobre el mismo camino: Aquí se debe nutrir el cambio que ya está en marcha, afianzando a los quipos de trabajo que laboran por alcanzar la visión del cambio.

8. Anclar el cambio en la cultura de la empresa: La finalidad de los líderes del cambio tienen que realizar una cultura reciente en la que el cambio pueda nutrirse, esto sin duda necesita adecuar las normas y valores de la organización, así como los métodos, los sistemas de compensación, así como otros ingredientes de la infraestructura con la intención de avalar que todo esté en afinidad con la nueva estrategia.

Dentro de estos ocho pasos o etapas el modelo pretende que los primeros tres conjuntan el momento de crear un clima para el cambio, los tres pasos o etapas siguientes tiene como objetivo comprometer y habilitar a toda la organización y las dos últimas son para implantar y mantener la modificación (García G. A., 2023).

2.3.4. Modelo ADKAR:

Este modelo impulsado en el 2006 por Jeff Hiatt, este modelo consiste en cinco pasos a ejecutar, sus siglas en inglés son “Awareness, Desire, Knowledge, Ability y Reinforcement”, las cuales en seguida se definirán en español.

- **Concientización:** con mucha anticipación anunciar el cambio a los colaboradores, así como explicar los argumentos que motivan el cambio, considerando los conflictos actuales y la posible solución.

- Deseo: Evaluar la oposición de los colaboradores ante los cambios, reconocer a los mejores, es de interés mostrar a aquellos que se resisten al cambio los beneficios que personales que este generará.
- Conocimiento: Proporcionar capacitación o informar al colaborador que necesita realizar posterior al cambio, además de brindar material de consulta que los colaboradores puedan utilizar posteriormente.
- Habilidad: Sé deberá programar algunas prácticas antes de la activación completa del cambio, así como vigilar el desempeño al momento del cambio y dedicar comentarios positivos, estipular metas y escalas prudentes desde el inicio, así como adaptar los procedimientos si esto es necesario.
- Refuerzo: Observar el cambio durante el tiempo de aplicación para verificar si alcanza el efecto que se pretende. Así mismo utilizar comentarios positivos, retribuciones y agradecimientos alentando así a los colaboradores durante el nuevo proceso (García G. A., 2023).

2.3.5. Modelo SWICH

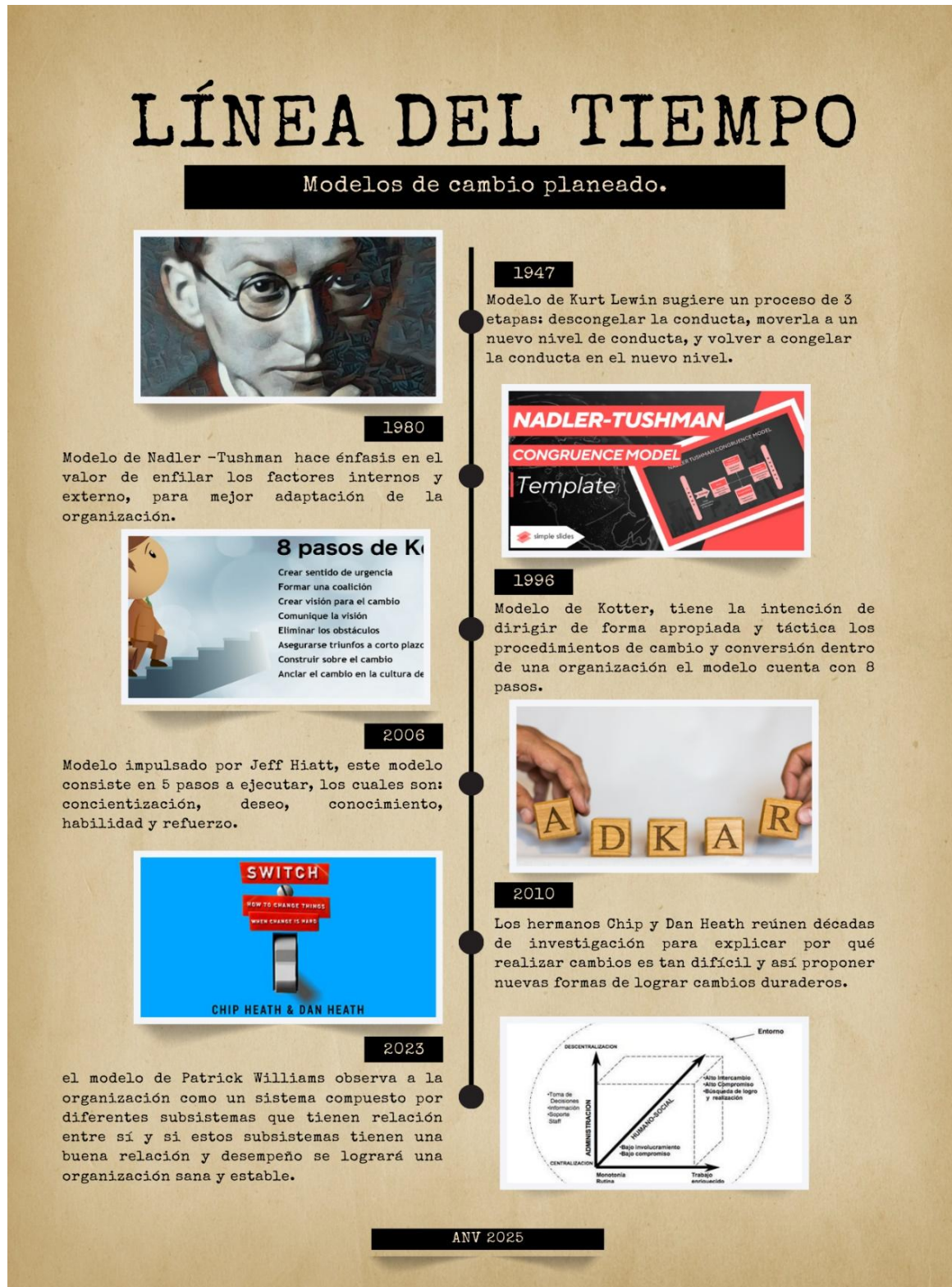
Este modelo de los hermanos Chip y Dan Heath ofrece una aproximación transparente y sencilla de usar para alcanzar variaciones efectivas, soportándose en la ciencia del comportamiento y la psicología, así mismo explican de forma sencilla porque realizar cambios es tan difícil y proponen nuevas formas de lograr los cambios y que estos sean perdurables.

Los autores comentan la dimensión de la cultura organizacional y como los valores y normas colectivas logran simplificar o entorpecer el cambio. Así mismo preponderan la magnitud de promover una cultura que apoye la transición y brinde sustento y motivación a los participantes (Heath, 2010).

Modelo de Patrick Williams Bemaguali: Observa a la organización como un sistema compuesto por diferentes subsistemas que tiene relación entre sí, estos subsistemas si tienen un buena relación y desempeño se logrará una organización sana y estable.

- Subsistema Humano: Está conformado por las personas que brindan a la empresa sus habilidades e inteligencia, así como planteamientos técnicos y administrativos. Al mismo tiempo incorpora las causas, condiciones, aspiraciones, forma de pensar y actuar.
- Subsistema Tecnológico: Lo conforma todo aquello que este inmerso en la técnica, utensilios, maquinarias, desarrollo y tácticas necesarias para fabricar bienes y servicios. Sin dejar de lado la cuestión de mantenimiento y si el equipo opera óptimamente. Este subsistema, deberá estar siempre atento a las innovaciones que aplicará el mercado y cuáles serán los desarrollos en el futuro. Otra de las áreas dentro de este subsistema es el diagnostico de asistencia técnica, buscando la de manera externa o interna.
- Subsistema administrativo: En este se puedo observar toda la estructura de la organización, sus funciones y obligaciones. En gran medida impactado por la tecnología de la organización e incorpora elementos como las políticas, procesos, estilos de supervisión, la toma de decisiones, sistema de sanciones y retribuciones, considerando facilitar todo el proceso administrativo.
- Subsistema entorno: Este considera todo el entorno interno y externo competitivamente (A.C., 2012).

Figura2.
Línea de Tiempo modelos de cambio.



Nota. Creación propia.

2.4. Teorías Psicológicas del estrés

2.4.1. Teoría de Adaptación general de Hans Selye

Esta es una de las teorías más influyentes sobre el tema de estrés, la cual tuvo sus inicios mientras Hans Selye buscaba una nueva hormona, la cual nunca surgió a través de los experimentos, sin embargo, sus ratas con las que experimentaba, arrojaron datos que lo hicieron modificar su investigación y aun que él consideraba que el trabajo había sido infructuoso, resulto ser un tema puramente nuevo dentro de la medicina (De la Caridad Cassanova Moreno, 2023).

Selye propuso que, si se está 100% libre de estrés, es estar sin vida, el estrés es una respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda o estímulo llamado estresor, ya sea positivo identificado como Eustrés, este da la oportunidad al organismo de adaptarse y perdurar, esto favorece a quien lo vive, y en el otro lado de la moneda se encuentra el estrés negativo o Distrés, el cual se presenta con cargas emocionales de vivencias negativas, en otras palabras es una etapa de oposición que si permanece por tiempo prolongado lleva al que lo vive a un periodo de agotamiento en la cual se perciben rasgos emocionales, que se identifican como irritabilidad, fatiga, apatía, ansiedad, rasgos en la conducta como: poca responsabilidad, desidia física y autodestrucción, y rasgos físicos como: enfermedad, agotamiento, quebranto. Todo esto no fue bien recibido en el mundo de la investigación generando debates pues consideraban que faltaban fundamentos. Sin embargo, a mediados del siglo XX sus investigaciones fueron retomadas y adaptadas en diferentes campos como Alergia clínica, medicina militar Sociobiología, Medicina veterinaria, estudios de población, psiquiatría y cibernética. (De la Caridad Cassanova Moreno, 2023).

Selye puso a disposición de los investigadores un valioso soporte metodológico para científicos e investigadores clínicos interesados en vislumbrar el emparejamiento de la enfermedad con la estresante vida actual (De la Caridad Cassanova Moreno, 2023).

2.4.2. Teoría Transaccional del estrés de Richard Lazarus

Según esta teoría, el estrés surge de la evaluación cognitiva que una persona hace de una situación como amenazante o desafiante. Lazarus postuló que esta evaluación se basa en dos procesos: la evaluación primaria (evaluación de la relevancia y significado de la situación) y la evaluación secundaria (evaluación de los recursos disponibles para hacer frente a la situación). Sin embargo, Lazarus no fue el primero en considerar estos tópicos, transacción o desbalance entre demandas y afrontamiento en vinculación a la manifestación del estrés, sin embargo, si fue él quien lo divulgó esta percepción de manera mundial (Gómez, 2024).

Lazarus trabajo durante varios años en conjunto con sus colaboradores desarrollando una teoría sobre el estrés que incluían la valoración cognitiva y el afrontamiento, incluso su libro *Emotion and adaptation* se muestran los resultados de este trabajo, ya que él reconocía que no era simple entenderlo (Gómez, 2024).

Con el tiempo Lazarus hablo sobre el estudio de las emociones, puntualizando que el estrés es parte del estudio de las emociones, siendo que estas, durante las experiencias estresantes, arrojan más información que ninguna variable (Gómez, 2024).

Lazarus y Folkman desarrollaron en 1988 la prueba CSI (Inventario de estrategias de afrontamiento) y con base en este inventario los estudiosos han desarrollado algunos otros adecuándolos y validándolos de acuerdo las características de la población (Atanco, 2019).

2.4.3. Teoría del estrés psicosocial de Holmes y Rahe

A pesar de que hubo otros investigadores que observaron y estudiaron los sucesos vitales, fue Holmes quien inicia la sistematización de estos, considerando una diferencia entre ellos, los primeros pueden estar relacionado con los estímulos ambientales, la sensación de amenaza, el aislamiento, la presión social, sin embargo, los estresores psicológicos que desata una respuesta fisiológica de estrés son: exponer ante un público, las tareas matemáticas así como la prontitud de los estímulos, entre muchos otros. También consideran sucesos vitales que no son sencillas de estudiar son: las guerras, el terrorismo, la agresión, los éxodos entre otros (Arias, 2024).

Algunos de los sucesos vitales pueden ser discretos que se presentan en algún momento de la existencia de las personas y que hacen mella en la salud física y mental de quien lo experimenta. Se considera que estos sucesos vitales se asocian a procesos de cambio representados por transiciones evolutivas como: el inicio de la adolescencia, la llegada de la edad adulta, la madurez y la ancianidad (Arias, 2024).

Los sucesos vitales pueden ser negativos y positivos, aunque no se pueden clasificar, ya que algo positivo para una persona puede ser muy negativo para otra, así que esta valoración es muy personal, además de estar relacionarlos con los estilos de vida de cada persona (Arias, 2024).

2.4.4. Teoría del Estrés y la adaptación de Lazarus y Folkman

Esta proposición expande la teoría transaccional del estrés de Lazarus al introducir el concepto “coping”, afrontamiento. Propone que las personas utilizan estrategias de afrontamiento para manejar el estrés percibido y reducir su impacto en el bienestar persona. Identifica dos tipos de estrategias de afrontamiento: centradas en el problema y centradas en la emoción, la primera propone aplicar medidas precisas para solventar o dirimir el problema

que causa el estrés, entre tanto el afrontamiento centrado en la emoción involucra la regulación de las respuestas emocionales al estrés (Berra Ruíz E. M., 2013).

Esta teoría es muy reconocida en el ámbito psicológico, ya que permite observar como las cuestiones cognitivas y emocionales juegan un papel importante, en la transformación del afrontamiento para el manejo del estrés psicológico. A través de los años, Lazarus refiere que no se debe perder de vista el estudio de la emoción, tomando en cuenta la adaptación, cognición y la motivación. Tomando de referencia el desarrollo en la toma de decisiones para examinar los beneficios o deterioro que se presenta en el individuo al relacionarse con su entorno (Zavala Yoe, 2024).

2.4.5. Teoría del Estrés crónico de allostasis y carga de McEwen

Esta teoría se centra en los efectos acumulativos del estrés crónico en el cuerpo y la mente. Propone que el cuerpo se adapta constantemente al estrés a través de un proceso llamado “allostasis”.

En 1993 Bruce McEwen y Eliot Stellar emitieron carga alostática, el cual manifiesta el resultado orgánico del contacto prolongado a una reacción cerebral como consecuencia del estrés arraigado. Este término plantea que las respuestas de todos los sistemas se activan de manera constante, acelerando el avance de la enfermedad. Incluso se considera que la variación duradera de carga alostática pueda dar lugar a la variación de la estructura cerebral (Gross Ochoa y otros, 2022).

Figura3.

Sistema de salud en México integrado por instituciones de seguridad social población abierta y sector privado.



Nota. Fuente. División de Ciencias de la Salud (2025).

Dentro del sistema de Salud en México se encuentra el primer sector el cual está conformado por instituciones de seguridad social, que brindan servicios a los trabajadores del sector formal de la economía y sus familias.

- Instituto Mexicano del Seguro Social. (IMSS)
- Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los trabajadores del Estado (ISSSTE)

- Petróleos Mexicanos (PEMEX)
- Las Fuerzas Armadas (SEDENA)
- Instituto de Seguridad Social para las Fuerzas Armadas Mexicanas (ISSFAM)

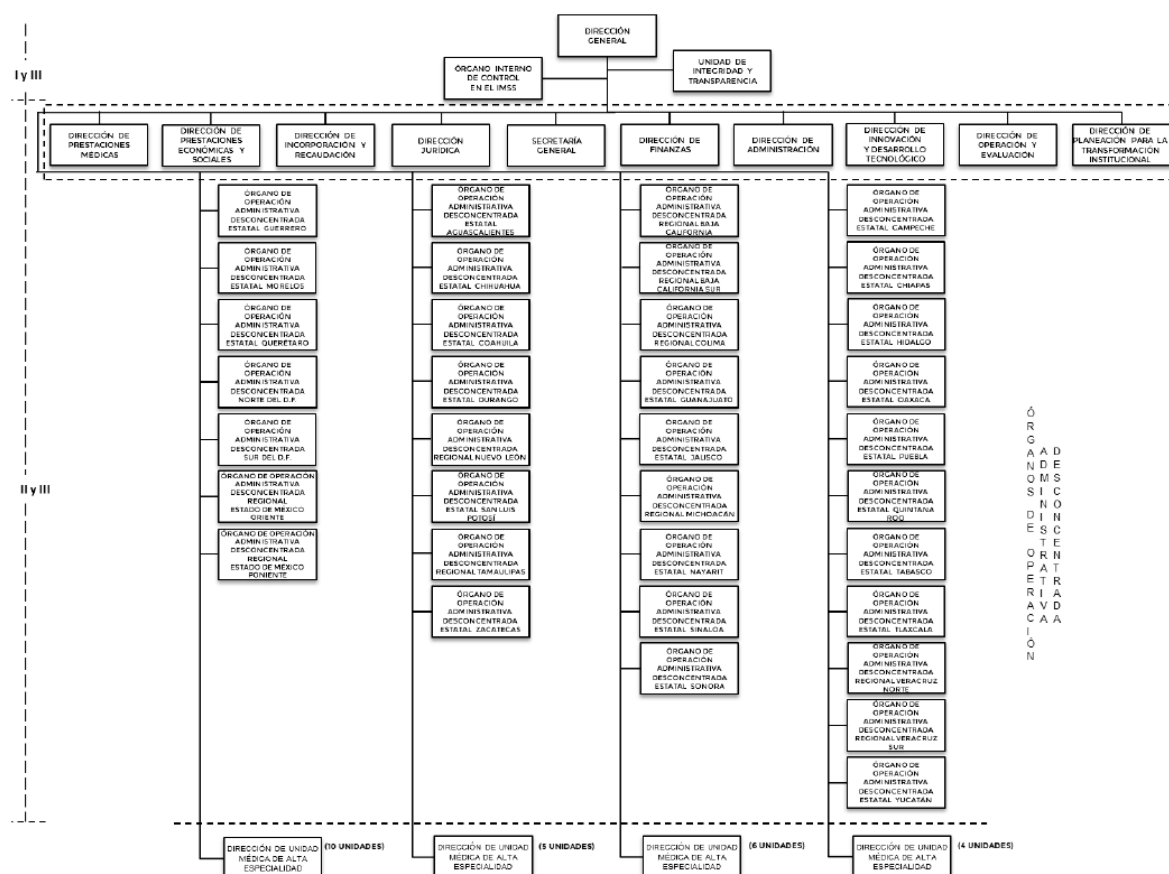
El Segundo sector, brinda atención a la población abierta, que carece de seguridad social.

- La secretaria de Salud e IMSS Bienestar
- El sistema nacional para el desarrollo integral de las familias (DIF) dirige su atención a la población desprotegida.
- Los servicios estatales de salud y el programa IMSS bienestar, que se enfoca en aquella población que no tiene seguridad social en los estados.

El tercer sector es el privado, quien dirige su atención de servicio a la población que cuenta con el poder adquisitivo para proveerse de sus gastos de salud (División de Ciencias de la Salud, 2025).

En un esfuerzo por mapear de forma clara la ubicación y pertenencia del centro en donde se llevó a cabo este proyecto de investigación, se consideró mostrar el organigrama estructural del Instituto Mexicano del Seguro Social, en el cual se podrá observar de color verde el nivel de la Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales, así como el Órgano de Operación Desconcentrada Regional Estado de México Oriente, al cual pertenece el Centro de Seguridad Social Chalco.

Figura4.
Organigrama del Instituto Mexicano del Seguro Social.

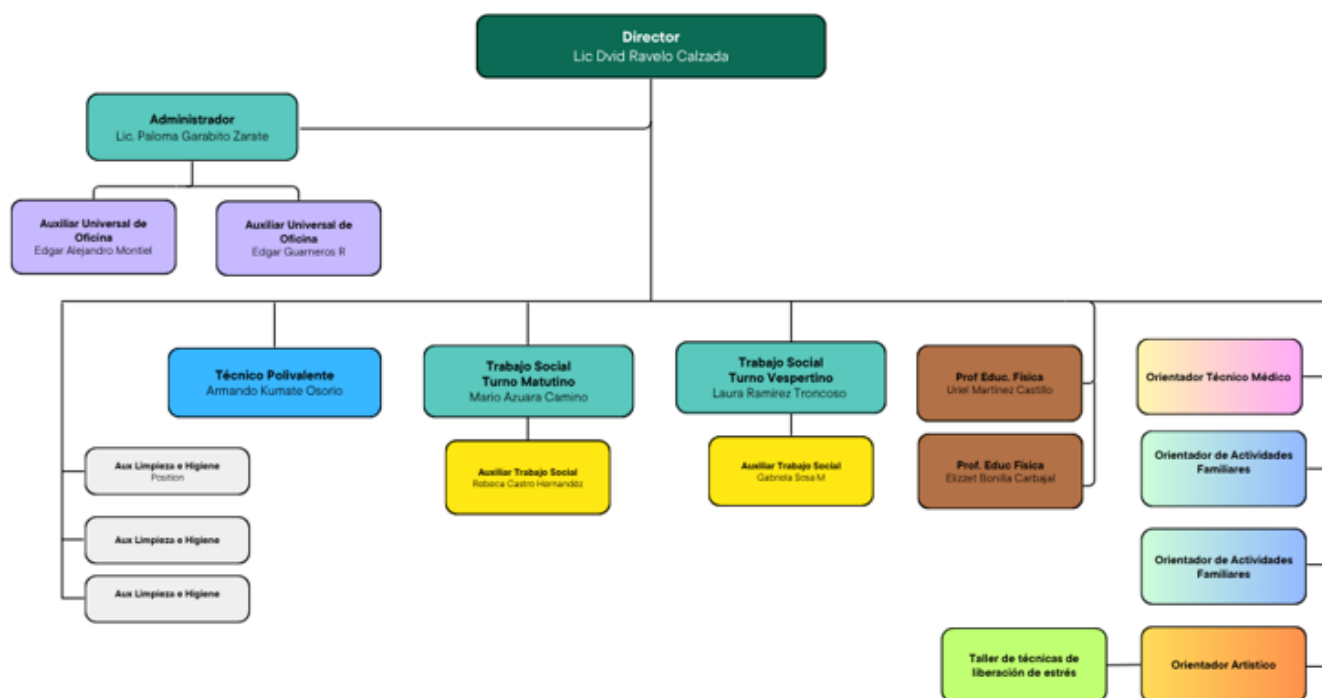


Nota. Fuente: Social I.M, Web, 2022

“Para su funcionamiento, el IMSS cuenta con cuatro órganos superiores, la Asamblea General, el Consejo Técnico, La comisión de vigilancia y la Dirección General” (Unión C. d., Cámara de diputados, 2024); “Siendo el consejo Técnico, el encargado de aprobar el Manual de Organización del IMSS, de conformidad a lo señalado en el artículo 31 fracción XII, del Reglamento interior del Instituto Mexicano del Seguro Social” (Diario Oficial de la Federación, 2024).

Figura5.
Organigrama del C.S.S. Chalco.

Organigrama CSS Chalco



Nota. Fuente Elaboración propia.

Así mismo se muestra el organigrama del centro de Seguridad Social Chalco, ubicando al Taller de técnicas de liberación de estrés, en el departamento de desarrollo cultural con el Orientador Artístico Danza.

2.5 Marco legal

Para este marco se tomará como primer elemento la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, La ley general de la Salud, La ley del Seguro Social, La Norma Oficial 035 de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social.

2.5.1 Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos

Artículo 4º. Artículo 4o.- La mujer y el hombre son iguales ante la ley. Ésta protegerá la organización y el desarrollo de las familias. El Estado garantizará el goce y ejercicio del derecho a la igualdad sustantiva de las mujeres (Unión C. d., 2025).

Párrafo reformado DOF 06-06-2019, 15-11-2024

Toda persona tiene derecho a decidir de manera libre, responsable e informada sobre el número y el espaciamiento de sus hijos.

Toda persona tiene derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad. El Estado lo garantizará. México es centro de origen y diversidad del maíz, que es un elemento de identidad nacional, alimento básico del pueblo de México y base de la existencia de los pueblos indígenas y afromexicanos. Su cultivo en el territorio nacional debe ser libre de modificaciones genéticas producidas con técnicas que superen las barreras naturales de la reproducción o la recombinación, como las transgénicas. Todo otro uso del maíz genéticamente modificado debe ser evaluado en los términos de las disposiciones legales para quedar libre de amenazas para la bioseguridad, la salud y el patrimonio biocultural de México y su población. Debe priorizarse la protección de la biodiversidad, la soberanía alimentaria, su manejo agroecológico, promoviendo la investigación científica-humanística, la innovación y los conocimientos tradicionales (Unión C. d., 2025).

Párrafo adicionado DOF 13-10-2011. Reformado DOF 17-03-2025

Toda Persona tiene derecho a la protección de la salud. La Ley definirá las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud y establecerá la concurrencia de la Federación y las entidades federativas en materia de salubridad general, conforme a lo que dispone la fracción XVI del artículo 73 de esta Constitución. La Ley definirá un sistema de salud para el bienestar, con el fin de garantizar la extensión progresiva, cuantitativa y cualitativa de los servicios de salud para la atención integral y gratuita de las personas que no cuenten con seguridad social (Unión C. d., 2025).

Párrafo adicionado DOF 03-02-1983. Reformado DOF 08-05-202

2.5.2. Ley General de Salud

Artículo 1.- La presente ley reglamenta el derecho a la protección de la salud que tiene toda persona en los términos del artículo 4to de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, establece las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud, distribuye competencias y establece los casos de concurrencia entre la Federación y las entidades federativas en materia de salubridad general. Es de aplicación en toda la República y sus disposiciones son de orden público e interés social.

Artículo 2.- El derecho a la protección de la salud, tiene las siguientes finalidades.

- I. El bienestar físico y mental de la persona, para contribuir al ejercicio pleno de sus capacidades.
- II. La prolongación y mejoramiento de la calidad de vida humana.
- III. La protección y el acrecentamiento de los valores que coadyuvan a la creación, conservación y disfrute de condiciones de salud que contribuyan al desarrollo social.

IV. La extensión de actitudes solidarias y responsables de la población en la preservación, conservación, mejoramiento y restauración de la salud.

V. El disfrute de servicios de salud y de asistencia social que satisfagan eficaz y oportunamente las necesidades de la población. Tratándose de personas que carezcan de seguridad social, la prestación gratuita de servicios de salud, medicamentos y demás insumos asociados.

VI. El conocimiento para el adecuado aprovechamiento y utilización de los servicios de salud.

VII. El desarrollo de la enseñanza y la investigación científica y tecnológica para la salud.

VIII. La promoción de la salud y la prevención de las enfermedades (Unión C. d., 2021).

2.5.3. Ley Federal del Trabajo

Artículo 487

Los trabajadores que sufran un riesgo de trabajo tendrán derecho a:

- I. Asistencia médica quirúrgica.
- II. Rehabilitación;
- III. Hospitalización cuando el caso lo requiera;
- IV. Medicamentos y material de curación;
- V. Los aparatos de prótesis y ortopedia necesarios; y
- VI. La indemnización fijada en el presente título (Unión C. d., Ley Federal del Trabajo, 2024).

2.5.4. Ley del Seguro Social

Disposiciones generales

Artículo 1.- La presente Ley es de observancia general en toda la República en la forma y términos que la misma establece, sus disposiciones son de orden público y de interés social.

Artículo 2.- La seguridad social tiene por finalidad garantizar el derecho a la salud, la asistencia médica, la protección de los medios de subsistencia y los servicios sociales necesarios para el bienestar individual y colectivo, así como el otorgamiento de una pensión que, en su caso y previo cumplimiento de los requisitos legales, será garantizada por el estado (Unión C. d., 1995).

Del Ramo de las Prestaciones Sociales

Artículo 208.- Las prestaciones sociales comprenden:

- I. Prestaciones sociales institucionales.
- II. Prestaciones de solidaridad social.

Artículo 209.- Las prestaciones sociales institucionales tienen como finalidad fomentar la salud, prevenir enfermedades y accidentes y contribuir a la elevación general de los niveles de vida de la población.

El Instituto proporcionará atención a sus derechohabientes mediante servicios y programas de prestaciones sociales que fortalezcan la medicina preventiva y el autocuidado de la salud y mejoren su economía e integridad familiar. Para ello, fortalecerá la coordinación y concentración con instituciones de la Administración Pública Federal, Estatal y Municipal o con entidades privadas y sociales, que hagan posible su acceso a preferencias, prerrogativas y servicios que contribuyan a su bienestar.

Así mismo el instituto establecerá y desarrollará los programas y servicios para los derechohabientes en términos de la disposición financiera de los recursos destinados a prestaciones sociales de este seguro.

Artículo 210.- Las prestaciones sociales institucionales serán proporcionadas mediante programas de:

- I. La promoción de la salud, difundiendo los conocimientos necesarios a través de cursos directos, conferencias y campañas de bienestar, cultura y deporte, y del uso de medios masivos de comunicación.
- II. Educación higiénica, materno infantil, sanitaria y de primeros auxilios; prevención de enfermedades y accidentes.
- III. Mejoramiento de la calidad de vida a través de estrategias que aseguren costumbres y estilos de vida saludables, que propicien la equidad de género, desarrollen la creatividad y las potencialidades individuales, y fortalezcan la cohesión familiar y social;
- IV. Impulso y desarrollo de actividades culturales y deportivas, recreativas y de cultura física y en general, de todas aquellas tendientes a lograr ocupación del tiempo libre (Unión C. d., 1995).

2.5.5. La Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018,

Factores de riesgo psicosocial en el trabajo, identificación, análisis y prevención, se trata de un requerimiento normativo que establece los elementos para identificar, analizar y prevenir los factores de riesgo psicosocial, así como para promover el entorno organizacional favorable en los centros de trabajo (Federación, 2018).

Factores de Riesgo Psicosocial: Aquellos que pueden provocar trastornos de ansiedad, no orgánicos del ciclo sueño-vigilia y de estrés grave y de adaptación, derivado de la naturaleza de las funciones del puesto de trabajo, el tipo de jornada de

trabajo y la exposición a acontecimientos traumáticos severos o actos de violencia laboral al trabajador, por el trabajo desarrollado (Social S. d., Gobierno de México, 2019).

2.5.6. PRONABET

Programa Nacional de Bienestar Emocional y Desarrollo Humano en el Trabajo.

El PRONABET busca lograr que los empleadores y trabajadores tengan:

- Autocuidado de las emociones
- Autogestión de las emociones; y
- Comunicación asertiva

Para este fin, se utiliza el método SOLVE de la OIT, el cual se centra en la prevención de los factores psicosociales, abordando la integración de la promoción de la salud en las políticas y acciones en materia de seguridad y salud en el trabajo a nivel de empresa.

Se basa en el reconocimiento y gestión de las relaciones de interdependencia entre, los factores psicosociales y otros comportamientos relacionados con la salud y, por otra parte, sus causas en el lugar de trabajo (organización, condiciones de trabajo, relaciones laborales). En su conjunto son:

Factores de riesgo psicosocial

- Estrés laboral;
- Adicciones de alcohol y drogas;
- Consumo de tabaco y humo de segunda mano;
- Violencia laboral; y
- VIH-SIDA

Hábitos saludables:

- Nutrición;
- Actividad física; y
- Sueño saludable (Social S. d., Gobierno de México, 2015).

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

En este capítulo se da a conocer, el diseño del estudio, la población, así como el instrumento que se desarrolló para la presente investigación, el procedimiento de recolección de los datos y los argumentos éticos que se emplearon dentro del estudio.

3.1 Tipo y diseño de investigación

La investigación se desarrolló con enfoque mixto considerando que al inicio de la investigación se tenían variables cualitativas, posteriormente se acordó realizar una tabla de tránsito de variables, para darle ponderación a cada una de ellas, esto provocó que la información recolectada, fuera cuantitativa, transformando la investigación en mixta, de diseño no experimental, de corte longitudinal ya que el taller se desarrolló en dos momentos diferentes, en un periodo de 6 meses, con enlaces descriptivo y correlacional.

3.2 Población y muestra

Población: Está constituida por un grupo de socioalumnos del CSS Chalco previamente conformado.

Requisito de elegibilidad: Estar inscrito en el grupo previamente elegido.

No se utilizaron criterios de exclusión.

Criterios de eliminación: Se consideró eliminar los instrumentos que se encontraran incompletos, sin embargo, no hubo necesidad de eliminar ninguno.

3.3 Instrumentos

La prueba que se desarrolló para esta investigación tuvo como base diferentes pruebas para evaluar los niveles de estrés, considerando los siguientes:

- **Test de estrés percibido:** esta escala es una de las herramientas más empleadas para cuantificar el estrés, sus atributos psicométricos se han analizado con

diferentes poblaciones y muestras de distintos territorios, sin embargo, no existe un acuerdo definitivo sobre su profundidad (Reyna y otros, 2019).

- **Test de estrés laboral del IMSS:** Esta prueba es una adaptación del Cuestionario de problemas psicosomáticos o CPP.
- **Test de perfil de salud Nottingham:** Esta prueba realizada por el Psicólogo británico Allan G. Dodds, el cual calcula la idea de salud, así como estimar de qué manera se ven alteradas o mermadas las tareas habituales por esta idea (Ortíz Nafarrate, 2023).
- **Inventario SISCO de estrés académico, segunda edición:** Herramienta esbozada para cuantificar el estrés académico a partir desde una óptica sistémico-cognitivista, fue realizado por el Dr. Arturo Barraza quien en un principio incluyó 37 ítems. Cabe señalar que se esta herramienta ya se ha aplicado y validado en diferentes territorios internacionales (Barraza Macias, 2024).

De estas pruebas se observó cuáles eran los tópicos más utilizados, o de más interés para esta investigación eligiéndose los siguientes:

- Calidad de sueño
- Ansiedad
- Preocupación crónica
- Nerviosismo y tensión
- Presión sanguínea. (Ver tabla 6)

La prueba dentro de su diseño contiene el consentimiento informado, tomando como referencia la declaración de Helsinki, el cual salvaguarda los derechos y bienestar de los sujetos de estudio, considerando los principios éticos fundamentales que son:

- **Beneficencia:** Bienestar del sujeto antes que la ciencia
- **Respeto:** Autodeterminación e individualidad del participante
- **Justicia:** Equidad en la selección de participantes (Mundial, 2024).

Así mismo se da a conocer a cada participante que su colaboración es, **Libre y Voluntaria:** Decisión sin coacción; que tiene derecho a que se le brinde **Información clara:** Conocerá los riesgos y beneficios, además de que puede **Retirarse en cualquier momento:** Derecho a abandonar el estudio (Muños-del-Carpio-Toia A, 2024)

Método Delphi, selección de expertos ya que este criterio constituye un lugar importante entre los modelos de investigación, este método se basa en la opinión de individuos con un amplio conocimiento de la materia de estudio (Cruz Ramírez, 2025).

De acuerdo con el diccionario de la lengua española, experto: adj. Dicho de una persona: Especializada o con grandes conocimientos en una materia (Española, Diccionario de la Lengua Española, 2025).

La prueba de expertos que se utilizó para esta investigación se realizó a través de un formulario de Google, el cual nos permitió estar en contacto con los 14 expertos que estuvieron en condiciones de apoyar el estudio a través de su experiencia en el tema.

Test de satisfacción: Son estudios que permiten al cliente testificar sobre el cumplimiento del gusto o deseo (Española, Diccionario de la Lengua Española, 2025).

3.4 Procedimientos

Previo a cualquier desarrollo se realizó un análisis FODA, con la intención de verificar que tan viable era la realización del taller de técnicas de liberación de estrés, dentro de las instalaciones del Centro de Seguridad Social Chalco.

Análisis FODA: Representa un progreso en la planificación que llevan a cabo las compañías para conseguir una adaptación más efectiva al entorno. Este es el análisis más cualitativo que numérico, fomenta la producción de conceptos relacionados con el negocio de la compañía.

Emplea una escala ordinal para la valoración de las variables. Por lo tanto, no facilita la medición de las distancias entre las diferentes clasificaciones otorgadas a las variables. Si el administrador no requiere realizar uso de la medición de las distancias, por lo que las escalas ordinales se utilizan son idóneas. Por otro lado, si el administrador necesita un sistema de cuantificación de las distancias, para su uso en el control de las distancias. La propuesta expuesta cumple con esta necesidad (Lazzari L. L., 2024).

En un segundo momento se consideró ocupar un Test de estrés ya elaborado, sin embargo, se conminó a realizar uno en específico para esta investigación, siendo el momento para realizar una búsqueda de diferentes cuestionarios que evaluaran los niveles de estrés, posterior a ello se eligieron ítems que en los cuestionarios se repetían, esto permitió la elección, conformando así un cuestionario con 5 ítem y 17 preguntas (ver anexo 1)

Cada ítem consta entre 4, 3 y 2 preguntas y estos reflejan distintas situaciones que se viven al mantener niveles altos de estrés, cada ítem tiene 5 posibilidades de respuesta en una escala Likert (1) Nunca (2) Casi nunca (3) A veces (4) Con frecuencia (5) Siempre.

Test en escala de Likert: Este es un medio que nació en 1932 y aun es muy solicitado siendo un buen enfoque, este consiste en presentar a la persona encuestada afirmaciones o discernimientos ante las cuales se solicita la reacción de los encuestados, cada punto tiene un valor numérico, dando un resultado al sumar todos los puntos obtenidos con las reacciones a las afirmaciones (Hernández, 2010).

Posteriormente se realizó el Alfa de Cronbach, esta herramienta estadística otorga una visibilidad plena y definida de la confiabilidad, haciendo evidente la variabilidad en la estimación del coeficiente, y de esta manera facilita la toma de decisiones más acertadas respecto a la modificación o no del instrumento a validar (Roco, 2025).

Ya con el resultado del Alfa de Cronbach se solicitó a 14 expertos su participación en el Método Delphi, el cual dio inicio solicitando su apoyo a través de correo electrónico, ya con la aceptación a participar se les envió un cuestionario de selección de expertos, esto con la finalidad de auto evaluación con respecto al tema que se atenderá. (ver anexo 2).

El método Delphi se categoriza como uno de los enfoques generales de prospectiva, cuyo objetivo es alcanzar el acuerdo de un conjunto de especialistas a través del estudio y la reflexión de un problema determinado.

Este es un enfoque de organización de un proceso de comunicación grupal, que resulta eficaz al permitir a un conjunto de expertos en su totalidad, abordar un problema complicado. El objetivo de esta técnica es conseguir el nivel de acuerdo o consenso de los expertos en el problema propuesto.

Tres de sus postulados son resaltados:

- En las disciplinas no concretas en circunstancias de incertidumbre o cuando se presenta una información objetiva, se recomienda utilizar el criterio de los expertos como recurso.
- El criterio subjetivo de un único experto puede verse afectado por múltiples prejuicios e imperfecciones, y al restringirse al saber y experiencia de un individuo, suele darse una valoración imprecisa.
- La calidad del juicio grupal subjetivo suele ser superior a la de un individuo, debido a la mayor cantidad de información que un grupo posee (García V. M., 2025).

Con la aceptación a participar, los expertos la mayoría de ellos psicólogos recibieron el test de estrés, del cual hicieron un análisis personal y enviaron sus propuestas y con base en las especificaciones se realizaron las modificaciones del test, ya con estos cambios nuevamente se envió a los expertos donde dieron el visto bueno, esto permitió tener la seguridad de obtener la información adecuada al momento de desarrollar el taller de técnicas de liberación de estrés y la aplicación del test.

Procedimiento de recolección de datos

Para la recolección de datos, primero se realizó el taller de técnicas de liberación de estrés, en dos momentos diferentes, previo al taller se contó con la aprobación del director del CSS Chalco al cual se le expusieron los objetivos de la investigación, dando así oportunidad de realizarla.

Ya con esta autorización se les brindo la información sobre el trabajo de investigación a los socioalumnos, además de solicitarles su participación de manera voluntaria.

El desarrollo del taller fue presencial, sin embargo, la aplicación del test se realizó en dos modalidades, digital, a través de un formulario de Google y presencial, esto porque no

todos saben utilizar las herramientas tecnológicas. Esta información quedó a resguardo del investigador quien mantiene la información en lugar seguro durante el desarrollo y hasta culminar con la investigación.

CAPITULO IV:

RESULTADOS Y DISCUSION

4.1 Presentación y análisis de resultados

El proceso de datos se realizó mediante el software estadístico Statical Packafe for the Social Sciences (SPSS), se empleó estadística descriptiva, se calcularon frecuencias, proporciones y medidas de tendencia central, así como la variabilidad para reseñar las variables utilizadas en el estudio.

Es en esta sección donde se presentan los resultados obtenidos de la aplicación del test, el cual se aplicó a 22 socioalumnos del Centro de Seguridad Social Chalco, durante el periodo de diciembre 2024 y febrero del 2025.

Frecuencias

A continuación, se presentan los datos sociodemográficos de manera estadística, así como grafico para su mejor interpretación.

Tabla7.

Variables sociodemográficas.

Estadísticos

	Estoy de acuerdo en participar	Edad	Género	Estado civil	Eres Trabajador
Válido	22	22	22	22	22
Perdidos	0	0	0	0	0

En la Tabla7 se muestran los datos sociodemográficos que son aceptación para participar, la edad, el género, así como su estado civil y su estatus laboral, de los participantes en el taller.

Tabla8.
Sistema de Salud.

Estadísticos		
¿cuál es tu estado en el sistema de salud que te atiende?		
N	Válido	22
	Perdidos	0

Dentro de la , de los participantes en el taller.

Tabla8. Encontramos que todos los participantes pertenecen a alguna institución de salud que les brinda el servicio de atención médica, más adelante se definirá su estatus en estas instituciones.

Tabla de frecuencia

Tabla9.

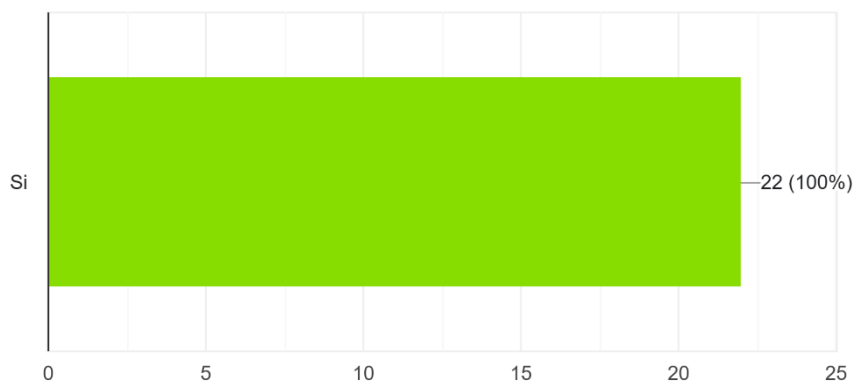
Consentimiento informado.

Estoy de acuerdo en participar

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido i	22	100.0	100.0	100.0

Estoy de acuerdo en participar

22 respuestas

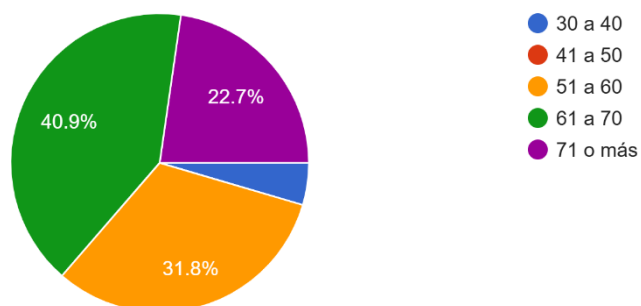


Dentro de la Tabla9 En esta tabla se muestra que todas las personas que realizaron el test estaban entendieron lo del consentimiento informado, el cual se fundamentó con la declaración de Helsinki, cada uno de los participantes, entendió que su participación era libre y si deseaban abandonar el taller podrían hacerlo en cualquier momento sin necesidad de dar alguna explicación.

Tabla10.
Edad.

		Edad			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	30 a 40	1	4.5	4.5	4.5
	51 a 60	7	31.8	31.8	36.4
	61 a 70	9	40.9	40.9	77.3
	71 o más	5	22.7	22.7	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Edad
22 respuestas



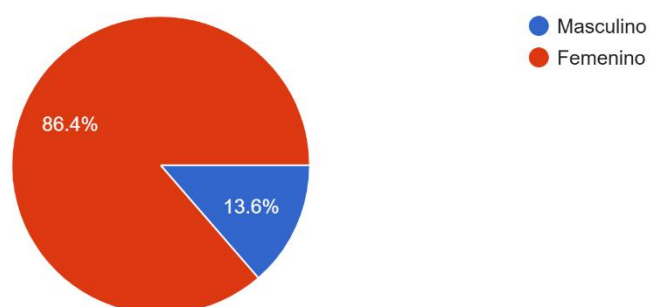
En la Tabla10 se observa los porcentajes en las edades de los participantes que oscilan de 30 a 40 años 4.5% de 51 a 60 31.8% 61 a 70 años 40.9% 71 años o más 22.7 %, mostrando que el porcentaje más alto de participantes tiene edades entre 61 a 70 años.

Tabla11.
Genero.

Género

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Femenino	19	86.4	86.4	86.4
	Masculino	3	13.6	13.6	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Género
22 respuestas

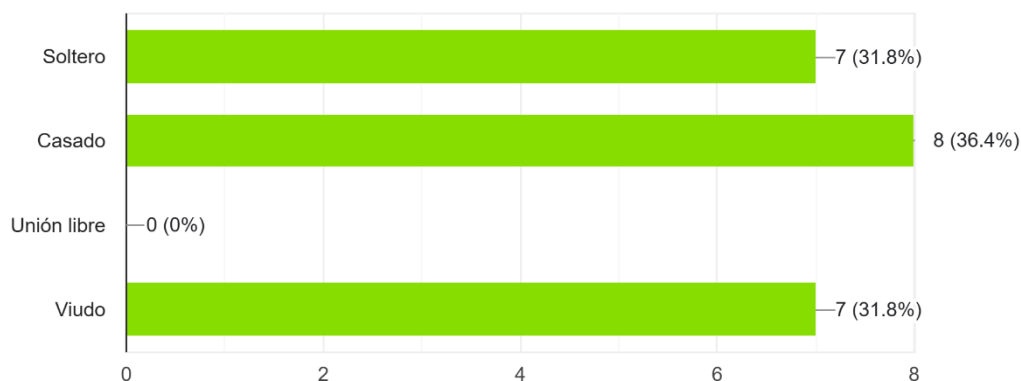


En la Tabla11 se observa que el género que tuvo más afluencia en el taller fue el femenino contando con un 86%, tomando en consideración la tabla anterior en donde se muestra que el 40.9% tiene edad entre 61 y 70 años cabe preguntar si las personas de género femenino en edad adulta mayor, busca actividades para beneficio de su salud física y emocional.

Tabla12.
Estado Civil.

		Estado civil			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casado	8	36.4	36.4	36.4
	Soltero	7	31.8	31.8	68.2
	Viudo	7	31.8	31.8	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Estado civil
22 respuestas

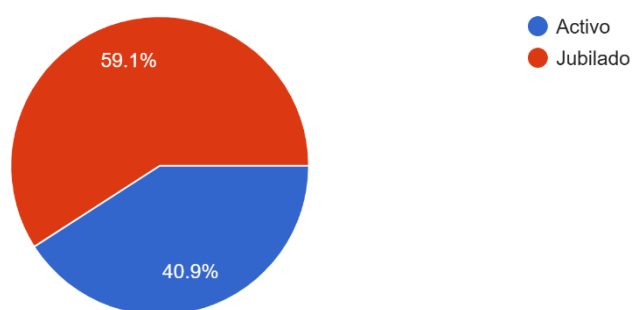


Dentro de Tabla12 que muestra el estado civil, se observa que el 36.4% de los participantes en el taller están casados, no se cuenta con la información sobre si el estrés que se genera es por alguna razón en específico dentro del matrimonio, que podrían ser viudez, jubilación o enfermedad del conyugue, por mencionar algunas.

Tabla13.
Situación Laboral Actual.

Eres Trabajador					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Activo	9	40.9	40.9	40.9
	Jubilado	13	59.1	59.1	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Eres Trabajador
22 respuestas



En la Tabla13 se observa que el 59% de los participantes son personas jubiladas así mismo considerando que el mayor número de personas participantes en el taller son del género femenino, con edad entre 61 y 70 años.

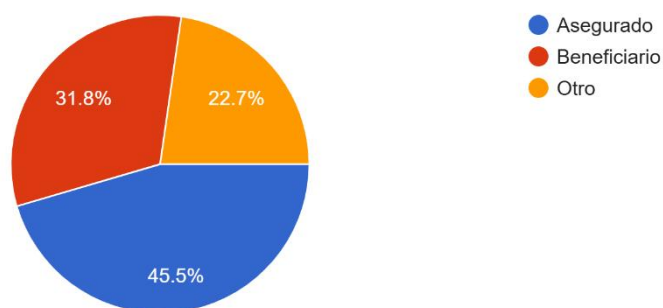
Tabla14.
Estado de Seguridad Social.

¿Cuál es tú estado en el sistema de salud que te atiende?

	Frecuencia	Porcentaje	% Válido	% Acumulado
Asegurado	10	45.5	45.5	45.5
Beneficiario	7	31.8	31.8	77.3
Otro	5	22.7	22.7	100.0
Total	22	100.0	100.0	

¿cuál es tu estado en el sistema de salud que te atiende?

22 respuestas



La Tabla14 nos muestra que el 45% de los participantes del taller son asegurados, esto nos permite observar que del 59% de jubilados que se observan en la gráfica anterior el 45% son asegurados, confirmando que tuvieron una actividad laboral formal.

4.2 Pruebas de hipótesis

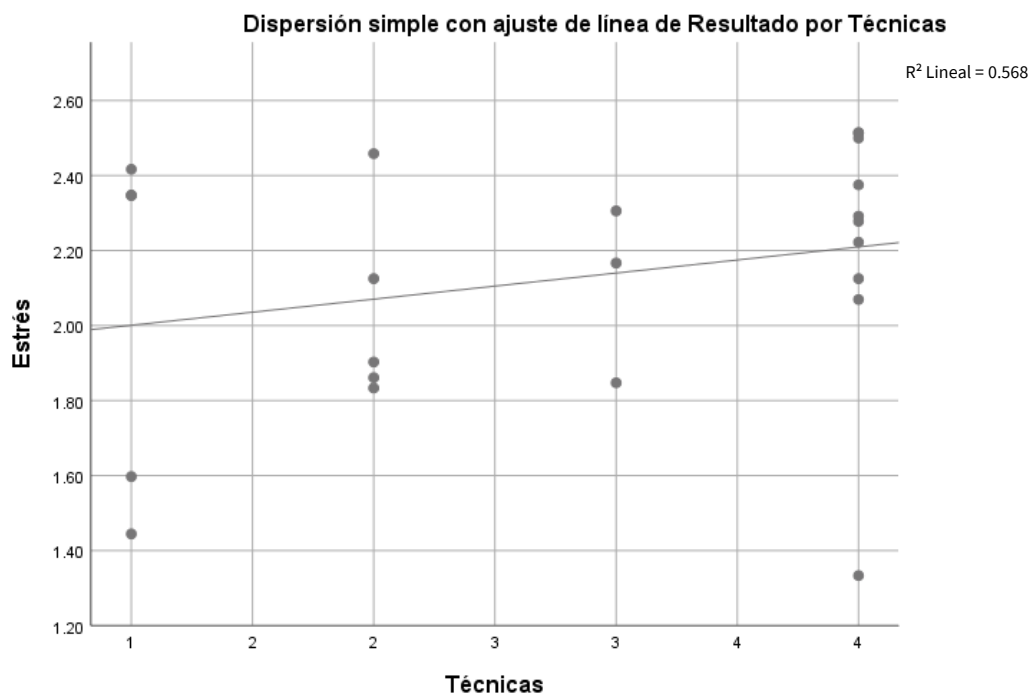
Tabla15.

Correlación de Pearson entre técnicas de liberación y estrés.

Correlaciones

Correlaciones		Técnicas	Resultado
Técnicas	Correlación de Pearson	1	.754
	Sig. (bilateral)		.742
	N	23	23
Estrés	Correlación de Pearson	.754	1
	Sig. (bilateral)	.742	
	N	23	23

En la tabla 15 el programa SPSS arrojó como resultado el coeficiente de relación de Pearson de .754, esto permite aceptar la (H_1) que refiere “la práctica de técnicas de liberación de estrés se relaciona con la disminución de padecimientos físicos”



Considerando que esta herramienta estadística es primordial para distinguir la relación entre dos variables se buscó la tendencia lineal de las variables, aquí se encuentra la representación gráfica y se observa nuevamente la tendencia lineal en la relación obtenida de las variables; hablando directamente de las técnicas elegidas para el taller podemos decir que son eficientes para la liberación de estrés, tomando en cuenta que el coeficiente de correlación es distinto a cero.

Tabla16.
Alfa de Cronbach.

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	23	100.0
	Excluido ^a	0	.0
	Total	23	100.0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
.838	.840	18

En la Tabla16 se expone el valor obtenido de fiabilidad a través del Alfa de Cronbach, es así como el instrumento utilizado en el presente estudio muestra una alta consistencia.

CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

El presente trabajo, permitió acceder a las instalaciones del CSS Chalco y a una parte de su población de socioalumnos, los cuales son personas que habitan en el estado de México oriente.

A partir de los resultados obtenidos en el presente estudio, se puede constatar que los socioalumnos que participaron en el taller, de técnicas de liberación de estrés, se llevan el conocimiento sobre el estrés y lo puede provocar el mantener niveles altos de estrés; incluyendo que obtuvieron buenos resultados, esto con la práctica de las técnicas aprendidas durante el taller, las cuales refiriendo que están utilizando algunas de estas ahora en casa.

Cabe señalar que esta labor investigativa, tuvo el apoyo del gobierno del Centro de Seguridad Social Chalco, permitiendo con ello que el taller se desarrollara de manera óptima; los procesos prácticos y de metodología fueron bien dirigidos y coordinados, lo que permitió llegar al final del proyecto y obtener la confiabilidad en sus resultados, permitiendo buscar nuevas estrategias y acciones en pro del bienestar de la población derechohabiente y de la población en general.

Con los conocimientos adquiridos durante la estancia en la maestría, enfocados al área administrativa se logró desarrollar dicha investigación, para profundizar y en casuar este proyecto logrando evaluar y analizar los posibles escenarios presentes y futuros en el C.S.S Chalco, estos conocimientos ayudaron a diseñar e implementar las técnicas de liberación de estrés, así como el buen manejo de herramientas administrativas tales como el FODA, la metodología de Alpha de Cronbach entre otras.

Es crucial entender el liderazgo y el comportamiento de las organizaciones en la actualidad ya que son estas las que no permiten desarrollar investigaciones para la mejora en

cuestión laboral, organizacional y de recursos, como se vio en esta investigación los C.S.S con parte de un organismo nacional el cual permitió el desarrollo y aplicación de esta investigación, brindando información, sus áreas de trabajo y la población en cuestión, esta institución tiene una responsabilidad social no solo como empresa si no también con la población mexicana ya que brinda actividades y espacios para que las personas mejoren sus salud física y mental antes de llegar a una cuestión farmacológica u operatoria,

6.2 Recomendaciones

Considerando los resultados en este estudio, se contempla continuar investigando que otras actividades pueden ayudar a gestionar el estrés con el que vive actualmente la sociedad en el estado de México oriente.

Se recomienda dar continuidad al test de estrés, ya que aportó confiabilidad, sin embargo, sería interesante focalizarlo aún más en mexicanos del estado de México oriente.

Considerando que en un futuro no muy lejano se focalice el test, sería conveniente observar el estrés desde otros contextos ya sea en el ámbito educativo en todos los niveles, así como en las diferentes ocupaciones laborales de la zona como el trabajo agropecuario, que hace presencia en los municipios del estado de México oriente.

Así mismo se recomienda realizar talleres informativos sobre el tema estrés y las consecuencias físicas, sociales y psicológicas que provoca, que no se deje de lado la salud física, emocional y psicológica.

6.3. Discusiones

Dentro de las discusiones se dejará algunos supuestos hipotéticos.

Las personas jubiladas de un trabajo formal, pese a la edad continúan una vida laboral activa de manera informal ya que varios tienen negocios o buscan otro tipo de empleo, el cual les permita mantenerse ocupados

Esta investigación arroja que el 50% de la población que tomo dicho taller son mujeres podría asumirse que las mujeres buscan actividades para beneficiar su salud de manera física y emocional.

Con los resultados de este trabajo las mujeres casadas desarrollan un mejor manejo y control de estrés comparándolo con el sexo masculino.

El estrés tiene un concepto sumamente amplio el cual permite aplicarlo y entenderlo de diversas formas, es importante considerar la percepción de las personas ante esta definición, las personas adultas mayores aún están renuentes a este término y el cómo los hace sentir, ya que normalizan el sentirse cansados o de malas, lo cual podríamos decir que son inicios de estrés.

Referencias

- A.C., U. I. (2012). *Memorias Congreso Lasallista de Educación una respuesta reconciliadora*. Universidad la Salle.
- Acuña, L. G. (Enero de 2012). *Sistema de Información Científica Redalyc*. Revista Mexicana de Psicología: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243030189002>
- Arias, W. L. (20 de Mayo de 2024). *Revista Cubana de Salud Pública*. <https://www.scielo.org/pdf/rcsp/2012.v38n4/525-535/es>
- Asian Cancgis, H. (2024). *La danza, una forma de tratar el estrés en estudiantes universitarios*. Proyecto CIDE. <https://doi.org/http://repositorio.cidecuador.org/>
- Atanco, R. M. (Enero de 2019). *DSpace*. <http://dgsa.uaeh.edu.mx:8080/handle/231104/2219>
- Ávila, V. N. (7 de Octubre de 2024). *Scielo*. <https://dx.doi.org/10.55783/comunidad.260206>
- Barraza, M. A. (2020). *El estrés de pandemia (COVID 19) en población mexicana*. Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C. <https://doi.org/http://upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf>
- Berra Ruíz, E. M. (17 de Abril de 2013). *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*. Revista intercontinental de Psicología y Educación.: <https://www.redalyc.org/pdf/802/80230114003.pdf>
- Berra Ruíz, E. M. (8 de Julio de 2025). *Red de revistas científicas de Acceso Abierto diamante*. Redalyc: ISSN: 0187-7690. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80230114003>
- Canda, P. C. (17 de Noviembre de 2024). *Estrés y enfermedad cardiovascular*. Scielo Argentina: https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0025-76802023000100029&lng=es&tlng=es.

- Capezzuto, B. G. (2017). *ESTRÉS LABORAL Síndrome de burnout y mobbing en el equipo de salud*. Ediciones Universitarias.
https://doi.org/https://pmb.parlamento.gub.uy/pmb/opac_css/index.php?lvl=notice_display&id=91064
- Christiane, D. (2013). *Stress y resiliencia Hans Selye y el encuentro de las dos culturas*. MEDICINA (Buenos Aires).
- Cruz Ramírez, M. &. (7 de julio de 2025). *Revista electrónica de investigación educativa*. Scielo México:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412012000200012&lng=es&tlng=es
- De la Caridad Cassanova Moreno, M. G. (07 de Julio de 2023). *Scielo*.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1608-89212023000200009&script=sci_arttext
- Delgado, L. G. (22 de Julio de 2010). *Ciencia Cognitiva*. <https://www.cienciacognitiva.org/?p=98>
- Diario Oficial de la Federación*. (10 de julio de 2024).
<https://www.ordenjuridico.gob.mx/Documentos/Federal/html/wo88802.html>
- División de Ciencias de la Salud, B. y. (2025). *Estructura del Sistema de Salud*. Universidad Abierta y a Distancia de México.
https://doi.org/https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/PES/01/FSSA/unidad_00/descargables/FSSA_IGA.pdf
- Española, R. A. (2023). *Diccionario de la Real Academia Española*.
<https://doi.org/https://dle.rae.es/tensi%C3%B3n#IGH02dL>
- Española, R. A. (6 de Julio de 2025). *Diccionario de la Lengua Española*. <<https://dle.rae.es>>
- Española., R. A. (2012). *Diccionario de Terminos Médicos*.
https://doi.org/https://dtme.ranm.es/buscador.aspx?NIVEL_BUS=3&LEMA_BUS=presi%C3%B3n%20arterial
- Federación, D. O. (23 de Octubre de 2018). *Diario oficial de la federación*.
https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5541828&fecha=23%2F10%2F2018#gsc.tab=0

- Fernández, V. R. (2009). *Segmentación de mercados*. Mc Graw Hill.
https://doi.org/https://kupdf.net/download/segmentaci-oacute-n-de-mercados-r-fern-aacute-ndez_59f1555ae2b6f5e031908bf7_pdf
- Fierro, B. A. (18 de Abril de 2024). *Dinalet*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7423257>
- García, G. A. (Julio de 2023). *Researchgate*.
https://www.researchgate.net/publication/382388487_Modelos_de_Cambio_Organizacional_Estrategias_para_la_Transformacion_y_el_Desarrollo_Efectivo
- García, V. M. (1 de Julio de 2025). *Scielo*. <https://www.scielo.org/pdf/rcsp/2013.v39n2/253-267/es>
- Garza, C. M. (24 de Noviembre de 2024). *Investigación Administrativa*. Scielo:
<https://www.scielo.org.mx/pdf/ia/v31n90/2448-7678-ia-31-90-00003.pdf>
- Gómez, O. V. (20 de Abril de 2024). *Revista Latinoamericana de Psicología*. Red de Revistas Científicas de América Latina, del Caribe, España y Portugal:
<https://www.redalyc.org/pdf/805/80537112.pdf>
- Guillen, S. M. (8 de Abril de 2024). Guía sobre el manejo del estrés desde Medicina del Trabajo. Barcelona, España.
- Heath, C. &. (2010). *Switch*. Brodway Books.
- Hernández, S. R. (2010). *Metodología de la investigación*. McGrawHill.
<https://doi.org/https://drive.google.com/file/d/1Fjufmi0oGY4Zs8EajFiAJYNT2qoeCH4k/view>
- ISSSTE, I. d. (31 de Mayo de 2024). *Gobierno de México*. <https://www.gob.mx/issste/articulos/el-estres-y-tu-salud?idiom=es>
- Kort, F. (14 de Noviembre de 2024). *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*. Revista Latinoamericana de Psicología: Disponible en:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80527307>
- Lazzari, L. L. (30 de Abril de 2024). *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*. <https://www.redalyc.org/pdf/462/46200503>

- Lazzari, L. L. (22 de Junio de 2025). *Cuadernos del CAMBAGE*. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46200503>
- Leka S, G. A. (17 de Noviembre de 2023). La organización del trabajo y el estrés. Nottingham, Inglaterra.
- Leka, S. G. (7 de Julio de 2004). *World Health Organization*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42756/9243590472.pdf>
- Miro, E. C.-C. (12 de Octubre de 2024). *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80401401>
- Mundial, A. M. (2 de Agosto de 2024). *Asociación médica mundial*. <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Muños-del-Carpio-Toia A, G. C. (23 de Diciembre de 2024). *Gobierno de México*. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/982857/Nueva_declaraci_n_de_Helsinki.pdf
- Ontiveros, A.-C. O. (8 de Marzo de 2024). *Entre textos*. https://www.researchgate.net/publication/369314979_Estres_Juegue_con_ello
- Organización Mundial de la Salud. (21 de Febrero de 2023). *WHO*. WHO: www.who.int/es/news-room/question-and-answers/item/estres#
- Quintero, J. R. (26 de Octubre de 2024). *Internet Archive*. <https://archive.org/details/teoria-de-maslow-motivacion>
- Río., I. Y. (1 de Mayo de 2024). *ResearchGate*. Revista Mexicana de Neurociencia: https://www.researchgate.net/publication/341993557_Articulo_de_revision_Estres_y_sueno
- Roco, V. Á. (17 de Abril de 2025). *Nutrición hospitalaria*. DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.04961>
- Salinas, R. C. (31 de Julio de 2023). *Revista Confluencia*. <https://doi.org/10.52611/confluencia.num1.2023.909>

- Salud, O. M. (17 de Noviembre de 2024). *World Health Organization*.
https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/sh-2020-spa-3-web.pdf?sfvrsn=34159a66_2
- Salud, S. d. (Abril de 2021). *Gobierno de México*.
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/757640/PROTOCOLO_Grupos_Apoyo_Emocional_PNPS_2021.pdf
- Sierra, J. O. (19 de Noviembre de 2024). *Red de revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>
- Social, I. M. (9 de Noviembre de 2021). *Repositorio IMSS*.
https://repositorio.imss.gob.mx/organizacion/UP/CNMEMPRH/CTOMP/2024/OOADS_Tipo_A_y_B_Funciones_MO/DPES/CSS_Func/7.2%20Admon%20CSS.pdf
- Social, I. M. (13 de Junio de 2022). *Gobierno de México*. (<http://www.gob.mx>)
- Social, I. M. (15 de Junio de 2024). *Gobierno de México*.
https://elssa.imss.gob.mx/files/4.3.25_Programa_anual_de_las_actividades_de_vigilancia_de_la_salud_mental.pdf
- Social, I. M. (7 de Julio de 2025). *Acercando el IMSS al Ciudadano*. <https://imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral>
- Social, I. N. (Septiembre de 2021). *Pausas para la Salud*. Ciudad de México.
- Social, S. d. (3 de Julio de 2015). *Gobierno de México*. <https://www.gob.mx/stps/articulos/conoce-el-programa-de-bienestar-emocional-en-el-trabajo>
- Social, S. d. (3 de Julio de 2015). *Programa Nacional de Bienestar Emocional y Desarrollo Humano en el Trabajo*. Ciudad de México, México.
- Social, S. d. (22 de Octubre de 2019). *Gobierno de México*. <https://www.gob.mx/stps/documentos/guia-informativa-nom-035>
- Social, S. d. (30 de Junio de 2024). *Gobierno de México*. <https://www.gob.mx/stps/articulos/norma-oficial-mexicana-nom-035-stps-2018-factores-de-riesgo-psicosocial-en-el-trabajo-identificacion-analisis-y-prevencion>

- Unión, C. d. (5 de Febrero de 1917). *Camara de diputados*.
<https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf>
- Unión, C. d. (21 de Diciembre de 1995). *Cámara de diputados*.
<https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LSS.pdf>
- Unión, C. d. (16 de 12 de 2020). *Cámara de Diputados*.
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/607714/LSS_16_12_20.pdf
- Unión, C. d. (6 de Diciembre de 2021). *Camara de diputados*.
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/911470/1._LGS.pdf
- Unión, C. d. (10 de Julio de 2024). *Cámara de diputados*.
<https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio//pdf/LSS.pdf>
- Unión, C. d. (30 de Septiembre de 2024). *Ley Federal del Trabajo*.
<https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio//pdf/LFT.pdf>
- Unión, C. d. (29 de Mayo de 2025). *Cámara de Diputados*.
<https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf>
- Usaín, M. A. (2 de Febrero de 2025). *Ocronos*. <https://revistamedica.com/estres-eustres-distres/>
- Velázquez-Paniagua, M. G.-C.-C. (23 de Febrero de 2025). *Influencia del mindfulness en la regulación del estrés crónico para un desarrollo integral del ser humano*. Revista en la internet:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422025000100008&lng=es. Epub 28-Feb-2025.
<https://doi.org/10.22201/fm.24484865e.2025.68.1.02>.
- Zavala Yoe, L. R. (30 de Junio de 2024). *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80212387009>

Anexos

Anexo 1

TEST ESTRÉS

Consentimiento informado

Los participantes del Taller de técnicas de liberación de estrés que se llevara a cabo en el centro de seguridad social Chalco IMSS deberán realizar la siguiente prueba para obtener un diagnóstico inicial, esto con la finalidad de brindarle la mejor atención antes, durante y posterior al Taller de Técnicas de Liberación de Estrés.

Tardará alrededor de 10 minutos responderlo.

La información que proporcione, no se evaluará de forma individual, así como los resultados de su participación serán tratados con estricto apego confidencial y únicamente con fines académicos; la información estará en todo momento al resguardo del aplicador.

En este sentido yo (PARTICIPANTE) comprendo la información anterior de manera satisfactoria. También se me ha brindado la información de que los datos obtenidos en el estudio de investigación servirán únicamente para trabajo académico.

Acepto.

Genero	Masculino	Femenino
	1	2

Edad	30 a 40	41 a 50	51 a 60	61 a 70	71 o más
	1	2	3	4	5

Estado civil	Soltero	Casado	Unión libre	Viudo
	1	2	3	4

Trabajador	Activo	Jubilado
	1	2

Acepto participar

Asegurado	Beneficiario	Voluntario
1	2	3

Pregunta	Nunca	Casi nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
Calidad de sueño último mes	1	2	3	4	5
1. ¿Con que frecuencia puedes dormir de 6 a 8 horas?					
2. ¿Qué tan frecuente te despierta por la noche o en la madrugada?					
3. ¿Con que frecuencia se levanta para ir al sanitario?					
4. ¿Con que frecuencia sufre de dolor nocturno?					
ANSIEDAD	1	2	3	4	5
1.- ¿Con que frecuencia siente dificultad para respirar o sensación de asfixia?					
2.- ¿Con que frecuencia se reduce su apetito?					
3.- ¿Con que frecuencia tiene sensación de hormigueo o dolor en diferentes partes del cuerpo					

PREOCUPACIÓN CRÓNICA	1	2	3	4	5
1.- ¿Con que frecuencia se siente ocupado en todo momento?					
2.- Cuando sale de casa ¿duda de haber cerrado bien la puerta?					
3.- ¿Con que frecuencia va al médico por alguna molestia?					
4.- ¿Con que frecuencia se preocupas demasiado?					
NERVIOSISMO Y TENSIÓN	1	2	3	4	5
1.- ¿Con que frecuencia le es difícil relajarse?					
2.- ¿Con que frecuencia se siente nervioso, intranquilo o con los nervios de punta?					
3.- ¿Con que frecuencia se encuentra irritable?					
4.- ¿Con que frecuencia siente miedo?					
PRESIÓN SANGUÍNEA.	1	2	3	4	5
1.- ¿Con que frecuencia escucha zumbido en el oído?					
2.- ¿Con que frecuencia revisa su presión sanguínea?					

Cuál fue su presión sanguínea la última vez que la reviso _____

Anexo 2

TEST

SELECCIÓN DE EXPERTOS

La finalidad de este formulario es la aplicación de la consulta a expertos con el propósito de validar un test sobre estrés, siendo que el método de consulta a expertos constituye una herramienta eficaz en la investigación científica permitiendo perfeccionar y enriquecer la propuesta, mediante sugerencias realizadas desde la experiencia individual de cada uno de los integrantes consultados, es por ello que le invitamos a ser parte de este grupo.

El formulario se encuentra dividido en dos secciones, una denominada autovaloración y la segunda es fuente de argumentación.

Esperando contar con su apoyo, agradecemos de antemano su atención.

AUTOVALORACIÓN Del consultado

Considerando que uno es poco y diez bastante

Conocimientos en el tema de estrés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cuál considera que es su nivel de competitividad.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Su disposición a dialogar es:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Que tan creativo se considera	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Evalúe su profesionalidad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Su capacidad de análisis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Su experiencia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Su intuición	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Su actualización	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Su capacidad de trabajo en equipo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**FUENTES DE
ARGUMENTACIÓN**

En las siguientes preguntas selecciones Alto, Medio o Bajo

Análisis teóricos realizados por usted.	Alto	Medio	Bajo
Experiencia que posee en estos temas	Alto	Medio	Bajo
Conocimiento de trabajos de autores nacionales	Alto	Medio	Bajo
Conocimiento de trabajos de autores extranjeros	Alto	Medio	Bajo
Consulta bibliográfica de estos temas	Alto	Medio	Bajo
Cursos de actualización	Alto	Medio	Bajo

Anexo 3

Encuesta de Satisfacción

Taller de Técnicas de Liberación de Estrés

¡Gracias por participar en este taller!

Por favor, llena la siguiente encuesta de satisfacción, la cual nos permitirá realizar mejoras tanto del desempeño del tallerista como de las técnicas de liberación que se han utilizado, esto con la finalidad de que disfrutes y aproveches mejor el siguiente taller.

Esta encuesta te llevará aproximadamente 10 minutos completarla.

Apreciamos y agradecemos tu participación.

¿Municipio donde resides?				
¿Qué tiempo tiene es el grupo?				
¿Cómo te enteraste del este taller?	Recomendación	Referencia Médica	Promoción o difusión	Otro

Siempre queremos darte la mejor atención, así que a través de tus respuestas nos ayudarás a realizar cambios que nos permitan perfeccionar el taller.

En una escala del 1 al 5

¿Qué posibilidades hay de que recomiende el taller a algún amigo o colega?	1	2	3	4	5
¿Qué tan satisfecho estuvo con el taller?	1	2	3	4	5
¿Qué tan fácil fue realizar las técnicas de liberación	1	2	3	4	5

de estrés durante el taller? considera que 5 es fácil y 1 difícil					
---	--	--	--	--	--

¿El Tallerista le brindo orientación y explicaciones claras	SI	NO
---	----	----

¿Cómo calificaría su experiencia en el taller?					
--	---	---	--	---	---

En las siguientes preguntas elige una opción.

¿Qué características del taller le gustan más?	Trato personal	Puntualidad	Los espacios destinados a la actividad.	
Acudo al taller por:	Me relaja	Disfruto la convivencia	Aprendo cosas nuevas	Indicaciones médicas

¿Qué podemos hacer para mejorar su experiencia general del taller?

Anexo 4

Formato para evaluar taller

Taller de Técnicas de Liberación de Estrés
Periodo analizado

VARIABLES	OBJETIVOS	INDICADORES	EUSTRÉS	EQUILIBRIO	DISTRÉS
Segmentación demográfica					
Calidad de sueño					
Ansiedad					
Nerviosismo					
Tensión					
Presión arterial					

Anexo 5

1ra sección de ficha técnica de taller de técnicas de liberación de estrés.

Ficha técnica de taller de técnicas de liberación de estrés

Datos del tallerista (responsable de coordinación)

Nombre completo: Adriana Nafarrate Valdés

Adscripción: Taller de técnicas de liberación de estrés

Lugar: Centro de Seguridad Social Chalco

Datos básicos del taller

Título: Técnicas de liberación de estrés

Duración: 3 hrs

Horario: 15 a 18 hrs

Ficha técnica del taller

Lugar: aula audiovisual.

Bienvenida, la cual consta del primer contacto con los participantes, e la cual se realizarán algunas actividades rompe hielo, buscando la integración de los participantes con el tallerista, algunas de las actividades que se llevarán a cabo:

- Te regalo mi nombre
- Vamos de campamento
- Abecedario de símbolos

Breve charla sobre el tema del estrés y las consecuencias que repercuten en nuestra salud al mantener niveles altos de estrés.

Lugar: Salón de usos múltiples.

Inicio de calentamiento corporal el cual se desarrollará desde la parte superior del cuerpo hasta los pies, esto incluye algunos movimientos como:

- Medios círculos de cabeza
- Movimiento de hombros
- Círculos de cadera
- Flexiones de piernas

Hasta llegar a los pies, posterior a ellos, se realizará un poco de gimnasia cerebral, con la intención de que todos los participantes estén muy atentos al llegar al momento de las técnicas de liberación de estrés.

Gimnasia cerebral:

- Tocar nariz con mano derecha y oreja derecha con mano izquierda, ambas manos por enfrente de la cara, bajar manos a la altura de los muslos, subir nuevamente y cambiar ahora mano izquierda a la nariz y la mano derecha a la oreja izquierda.
- Tocar nariz con mano derecha y oreja derecha con mano izquierda ahora por arriba de la cabeza, bajar manos y cambiar ahora mano izquierda a la nariz y la mano derecha a la oreja izquierda por arriba de la cabeza.

Técnicas de liberación de estrés para rostro, cuello y hombros:

- AO: abrir grande la boca exclamando la letra A sostener de 2 a 4 segundos y cambiar la forma de la boca para pronunciar la letra O sosteniendo de 2 a 4 segundos.
- Ji: manos sostenidas en la cintura, rostro ligeramente levantado, hacer fuerza con la boca, buscando que las comisuras se vayan hacia atrás, logrando distender el cuello hacia afuera, pronunciado la silaba ji y mantener 10 segundos por repetición.
- Masaje a musculo macetero: Abrir suavemente la boca y justo debajo del pómulo colocar la mano en posición de puño, esta bajara haciendo una suave presión al musculo, las manos se alternan una por una logrando realizar 10 repeticiones, primero de un lado y posteriormente del otro lado.
- Masaje circular en cuello: Con manos abiertas colocarlas justo en la parte de atrás del cuello, hacer un poco de presión y deslizar las manos hacia el frente (cuando las manos están atrás la cabeza se inclina al frente, cuando se deslizan

hacia adelante, la cabeza se mueve suavemente hacia atrás, y volvemos a la posición original, realizando así 10 repeticiones.

- Masaje sube y baja en cuello: con manos cerradas se coloca primero una justo debajo de la oreja, esta realizará un poco de presión para bajar suavemente hasta la altura de la clavícula, justo cuando la mano este iniciando el descenso la otra mano se coloca en el mismo lugar que la anterior y recorre la misma trayectoria, logrando así un masaje de arriba hacia abajo con ambas manos en el mismo lado del cuello, ya que se realizan las 10 repeticiones ahora cambiamos de lado y lo repetimos 10 veces

Sección de ficha técnica del taller de técnicas de liberación de estrés

Anexo 6

Día de taller de técnicas de liberación de estrés

