

Profundización

Abordaje del método de biodescodificación en los docentes diagnosticados con hipertensión arterial de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Popular del Cesar, Sede Sabanas.

Diana Margarita Hernández Campo

Estudiante

Mónica Liliana Guevara Jaime

Najía Mohamed Farah Carrillo

Docente

Universidad Popular del Cesar

Programa de Enfermería

Valledupar / Cesar

2025

Contenido

	Pág.
Dedicatoria	6
Resumen	8
Abstract	9
Introducción	10
Título	12
Planteamiento del Problema.....	12
Pregunta de Investigación	15
Justificación.....	16
Área de actuación, grupo y línea de investigación.....	21
Objetivos	22
Objetivo General	22
Objetivos Específicos.....	22
Marco Referencial	23
Estado del Arte y/o Antecedentes Investigativos	23
Marco teórico	29
Marco Conceptual	32
Marco Legal	34
Metodología	36
Diseño de la Investigación	36
Tipo de Enfoque	37
Población.....	38

Muestra.....	38
Cuadro de Variables.....	40
Técnicas de Análisis.....	43
Recolección de la Información.....	43
Procedimientos y Métodos de Confiabilidad y Validez.....	44
Aspectos Éticos y Bioéticos.....	44
Análisis.....	48
Discusión.....	73
Conclusiones.....	76
Recomendaciones.....	79
Referencias Bibliográficas.....	81
Anexos.....	87

Lista de cuadros

Cuadro 1. Operacionalización de variables enfoque cuantitativo	40
--	----

Lista de tablas

Tabla 1 Caracterización socioeconómica, demográfica y educativa.....	48
Tabla 2 Factores genéticos	50
Tabla 3 Sobre carga laboral.....	51
Tabla 4 Condiciones físicas	52
Tabla 5 Historial médico	53
Tabla 6 Historia de Traumas o Conflictos Emocionales.....	54
Tabla 7 Emociones recurrentes (ira, frustración, tristeza)	55
Tabla 8 Estrés Percibido.....	56
Tabla 9 Ansiedad y Depresión	57
Tabla 10 Frecuencia de experimentación de otras emociones negativas	58
Tabla 11 Calculo promedio puntaje de escala estrés ansiedad y emociones negativas	61
Tabla 12 Exploración de la Relación Mente-Cuerpo (Biodescodificación)	61
Tabla 13 Medición pre-intervención	64
Tabla 14 Calculo promedio puntaje de escala estado emocional y físico pre – intervención..	66
Tabla 15 Medición post-intervención (después de 4 semanas).....	67
Tabla 16 Calculo promedio puntaje de escala estado emocional y físico post – intervención	69
Tabla 17 Reflexiones del Paciente sobre la Biodescodificación.....	70

Resumen

El estudio tuvo como propósito analizar la pertinencia del método de biodescodificación en los docentes diagnosticados con hipertensión arterial de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Popular del Cesar, Sede Sabanas. Se llevó a cabo enmarcado en una metodología de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo – prospectivo, bajo corte transversal, con una muestra de 15 docentes de los programas de Instrumentación Quirúrgica y Enfermería, a los cuales se les aplicó un instrumento cuestionario adaptado de la Escala de Afrontamiento de Estrés (Carver, 1997) y la Escala de Estrés Percibido (Cohen et al., 1983), de acuerdo con las necesidades de indagación y entorno a la presión arterial de los docentes, estuvo integrado por 4 secciones básicas; Caracterización socioeconómica, demográfica y educativa, Factores genéticos, de riesgo, historial médico y traumas emocionales, Estrés, ansiedad y otras emociones negativas y Biodescodificación en la reducción de presión arterial, en suma de ello, en el proceso de intervención se llevó a cabo un esquema sencillo del método de biodescodificación, para explicarles aspectos como; estudio del subconsciente del individuo, estudio de la niñez, eventos traumáticos (duelos conflictos, familiares, estrés laboral), desbloqueo de recuerdos, expresión de sentimientos (ira, frustración, tristeza), el cuerpo enferma la mente, y estrategia para afrontar las emociones. A partir de la aplicación de este proceso, y la pre- intervención y post – intervención, se determinó que los docentes inicialmente presentaron una escala alta de estrés, preocupaciones y miedos con una medida de presión alrededor de los 140 / 80, posterior al método de biodescodificación, la presión disminuyó alrededor de los 120 / 80, con una escala baja de estrés y miedo, donde los participantes describen sentirse tranquilos, relajados y con una disminución del estrés, afirmando que el método posee múltiples ventajas en la identificación de recuerdos, experiencias, traumas y conflictos para trabajarlos y que no afecten a su salud física y mental.

Palabras clave: Método de Biodescodificación, Presión arterial, Factores de riesgo, Traumas.

Abstract

The study aimed to analyze the relevance of the biodecoding method in teachers diagnosed with high blood pressure at the Faculty of Health Sciences of the Universidad Popular del Cesar, Sabanas Campus. It was carried out within a quantitative approach methodology, descriptive - prospective, under cross-sectional, with a sample of 15 teachers from the Surgical Instrumentation and Nursing programs, to whom a questionnaire instrument adapted from the Stress Coping Scale (Carver, 1997) and the Perceived Stress Scale (Cohen et al., 1983) was applied, according to the research needs and environment of the teachers' blood pressure, it was made up of 4 basic sections; Socioeconomic, demographic and educational characterization, Genetic factors, risk, medical history and emotional trauma, Stress, anxiety and other negative emotions and Biodecoding in the reduction of blood pressure, in short, in the intervention process a simple outline of the biodecoding method was carried out, to explain aspects such as; study of the individual's subconscious, study of childhood, traumatic events (grief, conflicts, family, work stress), unlocking of memories, expression of feelings (anger, frustration, sadness), the body makes the mind sick, and strategy to cope with emotions. Based on the application of this process, and the pre- and post-intervention results, it was determined that teachers initially presented high levels of stress, worries, and fears, with a pressure measurement of around 140/80. After the biodecoding method, the pressure decreased to around 120/80, with a low level of stress and fear. Participants described feeling calm, relaxed, and with a decrease in stress. They stated that the method has multiple advantages in identifying memories, experiences, traumas, and conflicts, allowing them to work through them without affecting their physical and mental health.

Keywords: Biodecoding Method, Blood Pressure, Risk Factors, Traumas.

Introducción

El estudio de las emociones y su impacto en la salud cardiovascular ha adquirido una relevancia significativa. Las emociones negativas, como el estrés, la ansiedad y la depresión, han sido asociadas con un mayor riesgo de desarrollar condiciones crónicas, incluida la hipertensión arterial. Este fenómeno cobra especial interés en contextos académicos donde los docentes de ciencias de la salud enfrentan demandas laborales y académicas que podrían influir en su bienestar emocional y, por ende, en su salud cardiovascular.

La presente investigación se centra en explorar las emociones negativas relacionadas con la hipertensión en los docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Popular del César, ubicada en Valledupar, Colombia. La hipertensión arterial es una enfermedad crónica común que afecta a un porcentaje significativo de la población adulta, y su relación con factores emocionales ha sido objeto de estudio en diversos contextos internacionales y nacionales.

Para contextualizar esta investigación, es fundamental revisar antecedentes internacionales y nacionales que exploran la conexión entre las emociones negativas y la hipertensión. A nivel internacional, estudios como el de Li y colaboradores (2020) han demostrado una asociación longitudinal entre el estrés y la ansiedad con la incidencia de hipertensión arterial. Asimismo, investigaciones en Colombia, como la de Martínez y colaboradores (2017), han identificado el impacto del estrés laboral en la salud cardiovascular de profesionales de la salud, sugiriendo que contextos laborales exigentes pueden ser un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares.

Este estudio se fundamenta en la necesidad de comprender cómo las emociones negativas contribuyen al desarrollo y progresión de la hipertensión en un grupo específico de trabajadores de la salud, los docentes universitarios. Este conocimiento podría tener implicaciones

significativas para la promoción de la salud emocional y cardiovascular en entornos académicos, así como para el diseño de estrategias preventivas y terapéuticas dirigidas a mejorar el bienestar de esta población.

El objetivo principal de esta investigación es identificar los mecanismos biológicos y psicológicos que vinculan las emociones negativas, como el estrés y la ansiedad, con la aparición y evolución de la hipertensión arterial en los docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Popular del César. Para lograr este objetivo, se llevará a cabo una revisión exhaustiva de la literatura científica actualizada, analizando estudios relevantes que aborden esta relación desde diferentes perspectivas.

En resumen, esta investigación busca contribuir al conocimiento científico sobre la salud emocional y cardiovascular en el contexto académico, específicamente en relación con la hipertensión arterial y las emociones negativas. Se espera que los hallazgos obtenidos puedan informar futuras intervenciones dirigidas a mejorar la calidad de vida y el bienestar de los docentes universitarios de ciencias de la salud.

Título

Abordaje del método de biodescodificación en los docentes diagnosticados con hipertensión arterial de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Popular del Cesar, Sede Sabanas.

Planteamiento del Problema

Las condiciones laborales optimas son de gran relevancia en la salud de los trabajadores, los factores que pueden intervenir en situaciones que generen estrés pueden influir negativamente en el organismo de las personas. De hecho, cuando una persona se enfrenta a situaciones de alto impacto estresor la adrenalina aumenta lo cual automáticamente incrementa la hormona del cortisol en el organismo, produciendo que el corazón lata más rápido de lo normal, aumentando la presión de los vasos sanguíneos en las extremidades y esforzando de forma constante al trabajo del corazón (Forwomen, 2024).

Lo anterior, produce un aumento de la presión arterial, a pesar de la desaparición o disminución de la situación de estrés que puso el organismo en alerta desaparezca y disminuya la presión arterial, el cuerpo se va exponiendo a estos cambios que van afectando a efectos secundarios de tensión. Lo expuesto implica que el estrés y otras acciones que sean negativas en los trabajadores influyen en la salud de los mismos. Si se hace referencia a áreas de trabajo que son de menor impacto físico, pero si demandan un alto impacto psicológico, mental y emocional, donde el cuerpo debe responder a las demandas laborales, como lo es la profesión docente, que en el mundo moderno de hoy se vuelve cada vez más competitiva, implica que el estrés en este tipo

Conclusiones

Partiendo del análisis de los datos, se exponen las conclusiones del estudio, iniciando con el primer objetivo dirigido a la caracterización de aspectos socioeconómicos, demográficos y educativos de la población docente con hipertensión arterial en la Facultad de Ciencias de la salud de la Universidad Popular del Cesar, donde se determina una predominancia de docentes en edades entre 41- 50 años, casados, con maestría culminada, laborando entre 8 – 10 horas, lo que implica desde todos estos elementos, cierto nivel de sobre carga desde las actividades laborales y familiares.

Continuando con el segundo objetivo específico orientado a la identificación de los factores genéticos, de riesgo e historial médico y traumas emocionales asociados a la hipertensión arterial, se sintetiza que existe predominancia en la población de antecedentes familiares de la enfermedad en madres y abuelos, con una sobre carga a nivel laboral, pero sin dejar de lado aspectos familiares, sin hábitos saludables alimenticios, siendo sedentarios. A estos aspectos negativos, se debe sumar el periodo de diagnóstico en los docentes, los cuales han padecido la enfermedad desde hace 5 años, acudiendo de forma regular a controles médicos. En esta misma medida, se concluyen, además, aspectos emocionales y conflictos como el estrés laboral, la tristeza, ansiedad y angustia, aspectos que intervienen en el estado general de ánimo y salud, afectando a la presión arterial.

En torno al tercer objetivo específico orientado a revelar el estrés, ansiedad y otras emociones negativas a través de una medición psicológica estandarizada y medición de presión arterial, se determinó una presencia de emociones negativas constantes, como estrés, preocupación y miedo, que afectan en cierta medida al desempeño óptimo de funciones laborales y familiares, en suma de esto, desde el cálculo de la escala aplicada desde las interrogantes en opciones de

respuesta del 0 – 10, predomina la escala de 4 – 7 con carga de estrés medio y estadio físico regular, pero considerando la elevada carga del estrés, presente en los docentes del programa de Instrumentación Quirúrgica y Enfermería.

Desde el cuarto objetivo específico orientado a examinar los resultados del instrumento de biodescodificación en la reducción de la presión arterial en los docentes de la Facultad de Ciencias de la salud de la Universidad Popular del Cesar, se ejecuta un análisis pre – intervención y post – intervención, iniciando con el proceso previo, donde se destaca que los docentes afirman que es probable que varios aspectos de su infancia que no recuerdan han intervenido en ellos, además, sus emociones los llevan a desarrollar síntomas de hipertensión.

En otro factor importante de la biodescodificación, los docentes señalan en su mayoría que han escuchado hablar del mismo o lo desconocen y evidentemente ninguno ha tenido la oportunidad de participar en este tipo de terapias, conociendo ya este proceso, se tomó la presión arterial de los docentes siendo mayormente de 140 / 80, con un estado general emocional y físico en una escala entre 7 -8, siendo altamente crítico, en este punto, se aplicó el esquema de biodescodificación de la investigadora, apoyado en elementos teóricos que facilitaron el entendimiento del proceso a los docentes, y la exploración de mente y cuerpo. Tras la implementación del mismo, en el proceso de post – intervención, la presión arterial predominante fue 120 / 80, bajo una mejoría notable en el estado general emocional y físico con una escala intervalo entre la escala de 1 – 5, denotando una clara mejoría no solo a nivel físico en la presión arterial, si no como también en aspectos emocionales, desde la tranquilidad, disminución del estrés, relajación y motivación.

Tomando en consideración los resultados por objetivos, se sintetizan las conclusiones del objetivo general dirigido a evaluar la pertinencia del método de biodescodificación en los docentes

diagnosticados con hipertensión arterial de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Popular del Cesar, Sede Sabanas, determinando que los docentes se encuentran satisfechos con la experiencia, afirmando que no habían tenido anteriormente la oportunidad de participar en alguna terapia similar, y que además, se evidenciaron resultados positivos de la misma, tanto en el estado general físico en la disminución de la presión arterial, así como en el estado general emocional donde disminuyó el estrés, la preocupación y el miedo. Además, de esto, se refleja según los docentes, que la biodescodificación representa una excelente herramienta para tratar conflictos o traumas que no recuerdan o situaciones, problemas y emociones que les cuesta manejar, considerando de ahora en adelante aspectos emocionales, psicológicos, traumas y conflictos como factores que, a pesar de ir más allá de lo físico, intervienen en el estado general de bienestar en la salud de las personas.

Recomendaciones

En torno a las conclusiones del estudio, se exponen recomendaciones que sean viables a tomar en cuenta por el contexto poblacional, para ejecutar procesos que en verdad intervengan en la mejora de la salud de los docentes.

- Inicialmente, se recomienda a los docentes estar más abiertos a la posibilidad de mayor participación e intervención para situaciones emocionales, ya que la mayoría se encontraron cerrados a brindar información, siendo la descodificación un elemento clave muy importante para profundizar en las causas de sus enfermedades, esto presento un elemento de dificultad para poder detectar datos en mayor cantidad de participantes.
- Se recomienda a Universidad Popular del Cesar, estudiar la carga horaria de los docentes del programa de Enfermería e Instrumentación Quirúrgica, así como las funciones y responsabilidades a cumplir por estos, con el fin de analizar la modificación desde la redistribución de la carga, a efectos de aportar una ayuda para la disminución del estrés y sobre carga laboral.
- Se recomienda a los docentes acudir a terapia desde diversas opciones de terapia en biodescodificación, hipnotismo, y terapias psicológicas que los ayuden al afrontamiento de traumas pasados, así como conflictos que estén viviendo en la actualidad, ya que uno de los factores claves de la biodescodificación es el afrontamiento, y varios de los docentes señalan que no recuerdan ciertos eventos, pero sienten afectaciones emocionales, de eventos pasados.

- Además, es importante, que los docentes lleven un control alimenticio saludable, así como iniciar una rutina sencilla de ejercicios de cardio acordes a su rango de edad predominante 41- 50 años, el ejercicio como las caminatas matutinas por ejemplo, ayudan a liberar endorfinas, siendo la hormona que permite aliviar el dolor y dar sensación de bienestar, desde los neurotransmisores que van al sistema nervioso central, de esta manera, no solo ayudan a nivel emocional a los profesores, también en el bienestar físico.

Referencias Bibliográficas

- Alvites. (2019). *Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa*. Perú: Revista Propósitos y Representaciones. <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n3/a06v7n3.pdf>.
- American Heart Association. (2017). *Guidelines for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults*. *Circulation*, 135(10), e146–e603. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000530>
- Anzules et al. (2021). *Estrés ocupacional en docentes universitarios expuestos a riesgos biológicos*. Venezuela: Boletín de Malariología y Salud Ambiental. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/11/1399952/395-1364-1-pb.pdf>.
- Banegas, J., R., et al. (2024). *Cifras e impacto de la hipertensión arterial en España*. España: Revista Española de Cardiología. <https://www.revespcardiol.org/es-cifras-e-impacto-hipertension-arterial-articulo-S0300893224001076>
- Barrios y Ortiz. (2016). A call for nurses to meet the health care of people in chronic disease its impact on quality of life. *Salud Uninorte*, 32(2), 228-243. <https://doi.org/10.14482/sun.32.2.8829>
- Barreto y Salazar. (2021). *Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud* (Vol. 23). Colombia: Universidad Autónoma de Bucaramanga. Scielo. Obtenido de: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v23n1/2389-7066-reus-23-01-30.pdf>.
doi:<https://doi.org/10.22267/rus.212301.211>
- Bourbeau, L. (2010). *Your body's telling you: Love yourself!*. Lotus Press.
- Carver, C. S. (1997). *You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief*

- COPE*. International Journal of Behavioral Medicine, 4(1), 92-100.
https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Chrousos, G. P. (2009). *Stress and disorders of the stress system*. Nature Reviews Endocrinology, 5(7), 374-381.
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). *Psychological stress and disease*. JAMA, 298(14), 1685-1687.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). *A global measure of perceived stress*. Journal of Health and Social Behavior, 24(4), 385-396.
- Cossio, P. T. (2021). *Biodescodificación como complemento para el tratamiento de las enfermedades en el Centro Sanasiente, Lima 2021*. Universidad César Vallejo.
- Descombes, J.-P. (2004). *La Biodecodificación: Liberación y Transformación de la Emoción*. Editorial Obelisco.
- El rincón del cuidador. (2021). *Causas y consecuencias de la hipertensión arterial*. Obtenido de <https://www.elrincondelcuidador.es/hipertension/causas-consecuencias-hipertension-arterial>
- Emanuel, E. J., Wendler, D., & Grady, C. (2000). *What makes clinical research ethical?*. JAMA, 283(20), 2701-2711.
- Forwomen. (07 de mayo de 2024). *Cómo manejar el estrés para controlar la hipertensión arterial*. Obtenido de GoRed: <https://www.goredforwomen.org/es/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/managing-stress-to-control-high-blood-pressure>
- Goldberg, D. P., & Hillier, V. F. (1979). *A scaled version of the General Health Questionnaire*. Psychological Medicine, 9(1), 139-145. <https://doi.org/10.1017/S0033291700021644>

- Gómez et al. (2019). *Riesgos para la salud de profesores universitarios derivados de factores psicosociales laborales*. Colombia: Pontificia Universidad Javeriana. [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/UPSY/18-3%20\(2019\)/64760701016/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/UPSY/18-3%20(2019)/64760701016/).
- Hernández-Hernández, R., Silva, H., Velasco, M., & Mogollón, R. (2017). *Factores psicosociales y su relación con la hipertensión arterial*. *Revista Médica de Chile*, 145(2), 156-164. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872017000200009>
- INSP. (26 de agosto de 2020). *Los riesgos del estrés laboral para la salud*. Obtenido de Instituto Nacional de Salud Pública de México: <https://www.insp.mx/avisos/3835-riesgos-estres-laboral-salud.html>
- Lacerda, L., & da Costa, M. (2021). *Biodecodificación y salud integral: Una revisión crítica*. *Revista Brasileira de Terapias Complementares*, 17(3), 45-60. <https://doi.org/10.1590/2017-030417>
- Leal et al. (2021). *Cambios de la presión arterial en profesionales sanitarios durante su actividad laboral*. EE. UU: *Revista El Servier, National Library of Medicine*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7752962/>.
- Lemos et al. (2018). *Factores psicosociales asociados al estrés en profesores universitarios colombianos*. Colombia: *Revista Diversidad, Perspectiva Psicológica*. .
- Li, X., Zhang, X., Zhang, J., He, C., & Zhu, Y. (2020). *Association between job strain and blood pressure: A cross-sectional study in health care workers*. *Journal of Hypertension*, 38(6), 1212-1219.
- Lipton, B. H. (2007). *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter & Miracles*. Hay House.
- Manheimer, E., Wieland, S., Cheng, K., et al. (2012). *Acupuncture for hypertension: A systematic*

review and meta-analysis. Journal of Hypertension, 30(1), 144-156.

Mendes et al. (2020). *Estrés y depresión en docentes de una institución pública de enseñanza*.

Brasil: Enfermería Global SciELO.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412020000100007.

Ministerio de Salud de Argentina. (2019). *Guía de práctica clínica nacional sobre prevención,*

diagnóstico y tratamiento de la hipertensión arterial. Argentina:

<https://www.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/7/2022/11/guia-de-practica-clinica-nacional-hipertension-arterial-2019-1-1.pdf>.

Modelos y teorías en enfermería. (s. f.). Google Books.

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ekqGEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA354&dq=teoria+de+margaret+newman&ots=8aPm->

[LxuKQ&sig=_1uvdAn0dfAmNmGblhWXC4lkMss#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ekqGEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA354&dq=teoria+de+margaret+newman&ots=8aPm-LxuKQ&sig=_1uvdAn0dfAmNmGblhWXC4lkMss#v=onepage&q&f=false)

Murillo. (21 de julio de 2021). *¿Qué pasa con la salud mental y el bienestar de la “primera línea”*

de atención de la pandemia COVID-19? Obtenido de Coordinadora de Proyectos Sapyens

SAS BIC: <https://saludsapyens.com/tag/burnout-2/>

OPS. (2024). *Hipertensión*. Obtenido de Organización Panamericana de la Salud:

<https://www.paho.org/es/temas/hipertension>

Polo. (2024). *Qué son las terapias de biodescodificación*. Obtenido de Euroinnova:

<https://www.euroinnova.com/que-son-las-terapias-de-biodescodificacion>

Resolución 8430 (1993) *Resolución 8430 de normas científicas y técnicas para la investigación*

en salud. Congreso de Colombia. Ministerio de Salud.

Rivero et al. (2013). *Uso del método de biodescodificación en pacientes con hipertensión arterial*.

Corte evaluativo a los 6 meses. Cuba: Revista CorSalud.

<https://revcorsalud.sld.cu/index.php/cors/article/view/512>.

Rodríguez et al. (2023). *Estrés, ansiedad y desempeño laboral en docentes universitarios*. EE.UU.:

Revista South Florida Journal of Development.

file:///C:/Users/Admin/Downloads/009+SFJD.pdf.

Torres et al. (2021). *Síndrome de Burnout en profesionales de la salud del Ecuador y factores*

asociados en tiempos de pandemia. (Vol. 8). Ecuador: Revista Virtual de la Sociedad

Paraguay de Medicina Interna. Scielo. Obtenido de:

http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2312-

38932021000100126#:~:text=La%20prevalencia%20de%20S%C3%ADndrome%20de%

20Burnout%20es%20elevada%20en%20los,c. doi:<https://doi.org/10.18004/rvspmi/2312->

3893/2021.08.01.126

Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-*

Related Diseases, and Coping. Owl Books.

Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. McGraw-Hill.

Williams, E. D., & Steptoe, A. (2007). *The role of depression in the etiology of cardiovascular*

disease. In I. H. Gotlib & C. L. Hammen (Eds.), *Handbook of Depression* (pp. 447-477).

The Guilford Press.

World Health Organization. (2019). *Hypertension Fact Sheet*.

Zurique-Sánchez, M. S., et al. (2019). *Prevalencia de hipertensión arterial en Colombia: Revisión*

sistemática y metaanálisis. *Acta Médica Colombiana*, 44, 1293.

Anexos

Anexo 1. Instrumento de Recolección de Información para Docentes Diagnosticados con Hipertensión Arterial

A continuación, se presenta un cuestionario diseñado para evaluar el nivel de estrés, ansiedad, emociones y la experiencia de los docentes diagnosticados con hipertensión arterial antes y después de la intervención de biodescodificación. El objetivo del instrumento es recopilar información relevante sobre el estado emocional y de salud de los participantes.

Cuestionario para Docentes Diagnosticados con Hipertensión Arterial

Instrucciones: Este cuestionario tiene como propósito conocer sus emociones, niveles de estrés y ansiedad, así como su experiencia con la hipertensión arterial. Responda cada pregunta con la mayor sinceridad posible. Las respuestas serán tratadas de manera confidencial y se utilizarán únicamente con fines de investigación.

1. Caracterización socioeconómica, demográfica y educativa

- o Edad: _____
- o Sexo: _____
- o Estado civil: _____
- o Estrato socioeconómico: _____
- o Nivel educativo: _____
- o Ocupación: _____
- o Horas diarias trabajadas: _____