



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA  
COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**

**TÍTULO**

**TÉCNICAS Y JUEGOS DE RELAJACIÓN PARA AFRONTAR EL ESTRÉS  
ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE  
BACHILLERATO “B” DE LA UNIDAD EDUCATIVA PIO JARAMILLO  
ALVARADO, LOJA. 2017-2018.**

Tesis previa a la obtención del grado de  
Licenciada en Ciencias de la Educación;  
mención: Psicología Educativa y Orientación.

**AUTORA**

Lucía Matilde Imaicela Roa

**DIRECTOR DE TESIS**

Dr. Willan Armando Espinosa Ordóñez

**1859**  
**LOJA – ECUADOR**  
**2018**

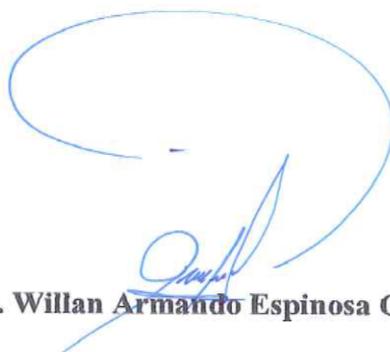
## CERTIFICACIÓN

**Dr. Willan Armando Espinosa Ordóñez**

**DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN DE LA FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

### **CERTIFICA:**

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del art. 139 del reglamento de régimen de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la tesis de licenciatura en ciencias de la educación, mención Psicología Educativa y Orientación, intitulada: **TÉCNICAS Y JUEGOS DE RELAJACIÓN PARA AFRONTAR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO “B” DE LA UNIDAD EDUCATIVA PIO JARAMILLO ALVARADO, LOJA. 2017-2018**, de autoría de la Srta. Lucía Matilde Imaicela Roa. En consecuencia, el informe reúne los requisitos, formales y reglamentarios, autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.



Loja, 30 de marzo de 2018

**Dr. Willan Armando Espinosa Ordóñez**

**DIRECTOR DE TESIS**

## AUTORÍA

Yo, Lucía Matilde Imaicela Roa, declaro ser la autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente declaro y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

**Autora** Lucía Matilde Imaicela Roa

**Firma**



**Cédula** 1104703390

**Fecha** Loja, 19 de junio de 2018

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DE LA AUTORA, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.**

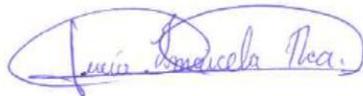
Yo, Lucía Matilde Imaicela Roa, declaro ser la autora del presente de investigación titulado **TÉCNICAS Y JUEGOS DE RELAJACIÓN PARA AFRONTAR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO “B” DE LA UNIDAD EDUCATIVA PIO JARAMILLO ALVARADO, LOJA. 2017-2018**, como requisito para optar al grado de Licenciada en Ciencias de la Educación; mención: Psicología Educativa y Orientación; autorizo al sistema bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos muestre al mundo la producción intelectual de la universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja no se responsabiliza por el plagio o copia de tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los diecinueve días del mes de junio de dos mil dieciocho.

**Firma**



**Autora**

Lucía Matilde Imaicela Roa

**Cédula**

1104703390

**Dirección**

Loja, Cdla, Zamora Huayco, Calles: Rio Oso y Rio Yaupi

**Correo electrónico**

lmimaicelar@unl.edu.ec

**Celular**

0968496400

**Datos complementarios**

**Director de Tesis**

Dr. Willan Armando Espinosa Ordóñez

**Presidenta**

Dra. Sonia Marlene Sizalima Cuenca, Mg. Sc.

**Primer Vocal**

Dra. Aura Vásquez Mena, Mg. Sc.

**Segundo Vocal**

Lic. Johnny Sánchez Landin, Mg. Sc.

## **AGRADECIMIENTO**

Expreso mi sincero agradecimiento a la Facultad de Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja, especialmente al personal directivo y administrativo, y de igual forma a los docentes de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación por brindarme los conocimientos necesarios para el desarrollo profesional en la vida cotidiana.

Al Director de Tesis, Dr. Willan Espinosa, por el asesoramiento para la concreción del presente trabajo de investigación.

Así mismo a los Directivos, Docentes y Estudiantes de la Unidad Educativa “Pio Jaramillo Alvarado” por su valiosa colaboración en la investigación de campo y en el desarrollo de las actividades constitutivas de la investigación.

La Autora

## **DEDICATORIA**

A Dios mi protector, gracias a su omnipresencia, que me ha guiado por el camino de la fe, permitiendo que cumpla con las metas propuestas superando con paciencia y tolerancia los obstáculos.

A mi madre Lucía, gracias a ella soy lo que soy, por su amor incondicional infinito.

A pablo mi hermano que ha sido un pilar fundamental en todo momento, animándome y ayudándome cada que necesitaba de su colaboración para concluir con el presente trabajo de investigación.

A Wilson, que desde el cielo se ha convertido en mi ángel protector.

A María mi abuelita cariñosa, gracias por su apoyo y ternura; a mis tíos y tías; que son y serán mi fortaleza y apoyo en mis necesidades.

Que Dios los tenga siempre a mi lado

Lucía Matilde.

## MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

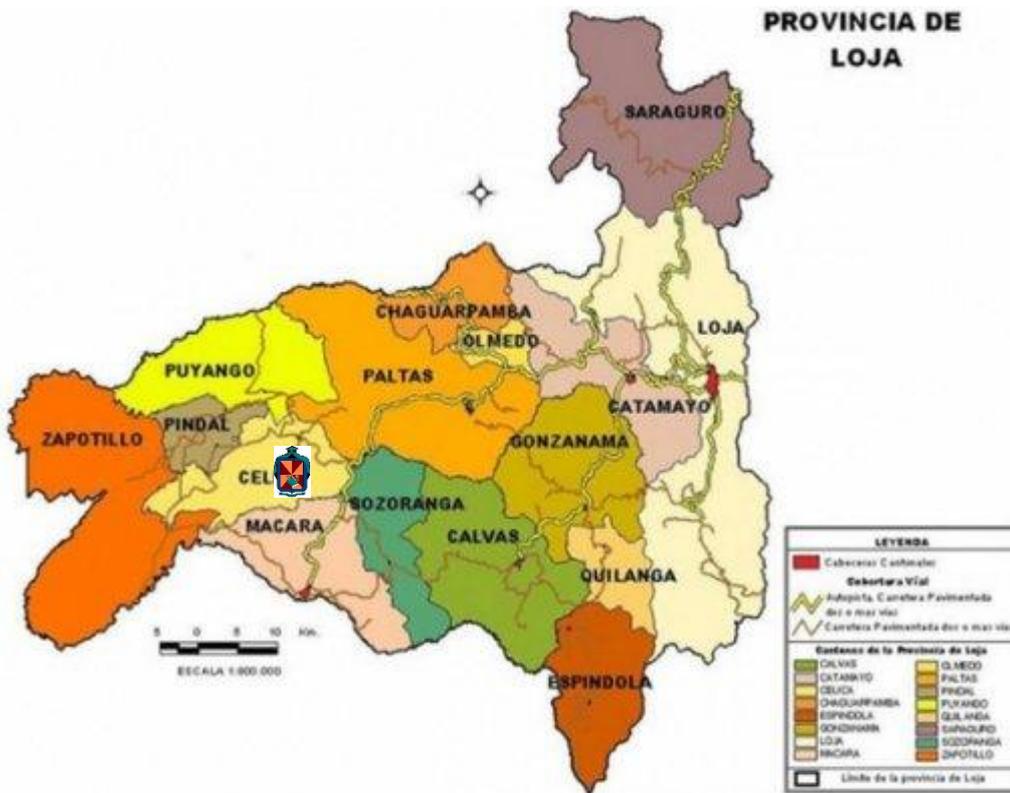
### ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

#### BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

| TIPO DE DOCUMENTO | AUTOR<br><br>TÍTULO DE LA TESIS  | FUENTE | FECHA/<br>AÑO | ÁMBITO GEOGRÁFICO |          |           |        |               |                        | OTRAS<br>DESAGREGACIONES | OTRAS<br>OBSERVACIONES  |
|-------------------|--|--------|---------------|-------------------|----------|-----------|--------|---------------|------------------------|--------------------------|---|
|                   |  |        |               | NACIONAL          | REGIONAL | PROVINCIA | CANTÓN | PARROQUIA     | BARRIO O<br>COMUNIDAD  |                          |   |
| <b>TESIS</b>      | <b>Lucía Matilde Imaicela Roa</b><br>TÉCNICAS Y JUEGOS DE RELAJACIÓN PARA AFRONTAR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO B DE LA UNIDAD EDUCATIVA PIO JARAMILLO ALVARADO, LOJA. 2017-2018. | UNL    | 2018          | Ecuador           | Zona 7   | Loja      | Loja   | San Sebastián | Máximo Agustín Aguirre | CD                       | LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN; MENCIÓN: PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN |

# MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN LOJA



## CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN

### UNIDAD EDUCATIVA “PIO JARAMILLO ALVARADO”



## ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS
  - a. TÍTULO
  - b. RESUMEN  
ABSTRACT
  - c. INTRODUCCIÓN
  - d. REVISIÓN DE LITERATURA
  - e. MATERIALES Y MÉTODOS
  - f. RESULTADOS
  - g. DISCUSIÓN
  - h. CONCLUSIONES
  - i. RECOMENDACIONES
    - PROPUESTA DE INTERVENCIÓN
  - j. BIBLIOGRAFÍA
  - k. ANEXOS
    - PROYECTO DE TESIS
    - OTROS ANEXOS

**a. TÍTULO**

**TÉCNICAS Y JUEGOS DE RELAJACIÓN PARA AFRONTAR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO “B” DE LA UNIDAD EDUCATIVA PIO JARAMILLO ALVARADO, LOJA. 2017-2018.**

## **b. RESUMEN**

Las exigencias académicas en el proceso de formación de educación básica generan ciertos grados de insatisfacción, cansancio y apatía, lo cual afecta a su desempeño académico, frente a esta problemática se plantea el tema de tesis: **TÉCNICAS Y JUEGOS DE RELAJACIÓN PARA AFRONTAR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO B, DE LA UNIDAD EDUCATIVA PIO JARAMILLO ALVARADO, LOJA. 2017-2018**; tiene como objetivo afrontar el estrés académico mediante técnicas y juegos de relajación. Estudio descriptivo, de corte transversal y diseño pre-experimental, los métodos utilizados: el analítico-sintético, deductivo-inductivo y estadístico. Se aplicó el Inventario SISCO de estrés académico en una muestra de 15 estudiantes. Los resultados (Pre-test) el 47% manifiestan con más frecuencia que el estresor académico para ellos es la evaluación de los profesores en un nivel profundo y moderado; para el 27% el estresor académico es el tipo de trabajo que piden los profesores en un nivel moderado, para otro el 27% indican en un nivel moderado que la participación en clase les produce estrés. Se concluye que, la población investigada exterioriza que la evaluación de los profesores, el tipo de trabajo que exigen los profesores y la participación en clase en niveles moderados les produce estrés académico; y las técnicas y juegos de relajación como estrategia educativa permiten afrontar el estrés académico, por lo tanto se valida la misma como excelente, ya que eleva los conocimientos, y permite el control del estrés.

## **ABSTRACT**

The academic requirements in the process of basic education training generate certain degrees of dissatisfaction, fatigue and apathy, which affects their academic performance, in front of this problem arises the subject of thesis: **TECHNIQUES AND RELAXATION GAMES TO FACE THE ACADEMIC STRESS IN THE STUDENTS OF SECOND YEAR OF BACHILLERATO B, OF THE EDUCATIONAL UNIT PIO JARAMILLO ALVARADO, LOJA. 2017-2018;** aims to address academic stress through relaxation techniques and games; Descriptive study, cross-sectional and pre-experimental design, the methods used: the analytical-synthetic, deductive-inductive and statistical. The SISCO Inventory of academic stress was applied in a sample of 15 students. The results (Pre-test) 47% manifest the academic stressor more often is the evaluation of teachers at a deep and moderate level, 27% state that the academic stressor is the type of work that teachers ask at a level purple, likewise 27% state that participation in classes for them is an academic stressor at a moderate level. It is concluded that the researched population manifests in considerable percentages in moderate levels the academic stressors: evaluations of the professors, the type of work that the professors ask for and the participation in class; and that after the application of the proposal techniques and relaxation games to confront academic stress, it is validated as excellent that raises knowledge that allows facing stress.

### **c. INTRODUCCIÓN**

Durante el proceso de vida, el ser humano busca adaptarse continuamente a los cambios que le ocurren, tratando de lograr el equilibrio entre su organismo y el medio ambiente lo que origina una respuesta de estrés necesaria para afrontar nuevas situaciones. Así mismo la tensión originada por el estrés es en cierta medida necesaria para el desarrollo de la personalidad del estudiante; sin embargo, cuando el estrés va más allá de los niveles óptimos agota energías, deteriora su desempeño y puede llegar a dañar su salud. Por tal razón se ha diseñado una propuesta basada en técnicas y juegos de relajación para afrontar los estresores académicos, frente a eso, se ha formulado la siguiente pregunta de investigación: **¿De qué manera la propuesta de técnicas y juegos de relajación, contribuyen al afrontamiento del estrés académico en los estudiantes de segundo año de BGU de la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado?**

Para el desarrollo de la presente investigación se consideró como objetivo general afrontar el estrés académico mediante técnicas y juegos de relajación en los estudiantes de segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado, paralelo B, y los objetivos específicos que aportaron al cumplimiento de la investigación fueron: Determinar los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el estrés académico, las técnicas y juegos de relajación; conocer el nivel en el que se encuentra cada factor de los estresores académicos; Diseñar una propuesta basada en técnicas y juegos de relajación para afrontar los estresores académicos en los estudiantes antes mencionados.; aplicar la propuesta basada en técnicas y juegos de relajación para afrontar los estresores académicos en los estudiantes y validar la propuesta basada en las técnicas y juegos de relajación para afrontar el estrés académico, en los estudiantes de segundo año de bachillerato.

La revisión de literatura de la presente investigación se sustenta en autores y libros que hacen referencia a las variables de estudio de la investigación como el estrés académico y las técnicas y juegos de relajación, contenidos que están ordenados de acuerdo a la lógica de investigación seleccionada. En relación a la primera variable se explica la definición de estrés, tipos de estrés, señales características del estrés, estrés académico en la adolescencia, niveles de estrés académico. Entre los indicadores de la segunda variable esta la definición de relajación, técnicas de relajación, definición de juego, tipos de juegos y además la definición de propuesta, características y objetivos de una propuesta.

Dentro de la metodología se encuentra el análisis del estudio de investigación mismo que responde a un descriptivo, de corte transversal y diseño pre-experimental, además los métodos que se utilizaron fueron el analítico-sintético, deductivo-inductivo y estadístico y se aplicó el Inventario SISCO de estrés académico, el que proporcionó los niveles de cada factor de los estresores académicos. La población constituida por 800 estudiantes que asisten a la sección vespertina, de esa población se consideró una muestra no probabilística de 15 estudiantes.

Los resultados encontrados (Pre-test), el 47% manifiestan con más frecuencia que el estresor académico para ellos es la evaluación de los profesores en un nivel profundo y moderado; para el 27% el estresor académico es el tipo de trabajo que piden los profesores en un nivel moderado, para otro el 27% indican en un nivel moderado que la participación en clase les produce estrés.

De los resultados se dio lugar a la aplicación de talleres basada en técnicas y juegos de relajación centrados en la identificación de los estresores, visualización de competencias, autocontrol ante la sobrecarga y tiempo limitado para realizar las tareas y así mismo en entrenamiento en el control de la ansiedad consideradas de gran importancia para contrarrestar la problemática encontrada, siguiendo una metodología eminentemente práctica, por

consiguiente para verificar la efectividad que tuvo en los estudiantes dando lugar a la validación de la propuesta. Esta intervención se realizó en la Unidad Educativa “Pío Jaramillo Alvarado” de la ciudad de Loja, con una duración de tres meses (noviembre 2017-enero 2018).

En el informe final de la tesis se encuentra las conclusiones, misma que se concreta en lo siguiente: que la población investigada exterioriza que la evaluación de los profesores, el tipo de trabajo que exigen los profesores y la participación en clase en niveles moderados les produce estrés académico; y las técnicas y juegos de relajación como estrategia educativa permiten afrontar el estrés académico, por lo tanto se valida la misma como excelente, ya que eleva los conocimientos, y permite el control del estrés.

Con la presente tesis se desarrolló de acuerdo al esquema según el art. 151 del reglamento de Régimen Académico: título, resumen en castellano (summary), introducción, revisión de literatura, materiales y métodos, resultados, discusión, conclusiones, recomendaciones, bibliografía, anexos e índice.

## **d. REVISIÓN DE LITERATURA**

### **Antecedentes**

El presente trabajo investigativo se fundamentó en dar una respuesta desde los elementos científicos y prácticos, de qué manera las técnicas y juegos de relajación ayudan a afrontar el estrés académico en los estudiantes investigados.

Por consiguiente es importante mencionar que el estrés afecta cada vez a más personas, interfiriendo en su comportamiento y en su salud, pues interviene en todos los ámbitos en los que se desenvuelve.

En consecuencia se encontró relevante estudiar los primeros años de educación media superior ya que, en este contexto los estudiantes se encuentran expuestos a una serie de situaciones potencialmente estresantes, como los exámenes, la sobrecarga académica, la cantidad de cursos, la metodología de enseñanza del profesor, exposiciones, trabajos grupales, entre otros.

Por ello, la adaptación del alumno a este entorno, dependerá del nivel de estrés que presente y del tipo de afrontamiento que emplee para hacer frente a dichas demandas. Así también es importante tomar en cuenta la etapa evolutiva por la que atraviesan los investigados y las edades en las que se encuentra la mayoría de los estudiantes de educación media superior que corresponden a la etapa de la adolescencia tardía.

Este período comprende, con ligeras variaciones entre autores, entre los 16 y 21 años donde el individuo atraviesa por situaciones de crisis durante su vida, acostumbrándose a verlas como algo negativo. Sin embargo, para Erikson (cómo se citó en Sánchez, 2016) “las crisis son procesos necesarios que conducen a la evolución y el cambio y son circunstancias que nos permiten trascender, crecer y tomar conciencia acerca de nosotros mismos” (p. 26).

Acotando al párrafo anterior el individuo tiene que enfrentar a una serie de obstáculos y desafíos del desarrollo, proceso que supone hacer frente a situaciones nuevas y muchas veces

desconocidas, ante las cuales tiene poca o ninguna experiencia, viéndose obligado a cumplir al mismo tiempo con roles sociales como tomar decisiones con respecto a una carrera y su futuro y a esas dificultades se pueden sumar las presiones familiares y las expectativas puestas en ellos para que tengan éxito académico.

Así también todos estos factores pueden contribuir en que en la adolescencia haya un riesgo importante de presentar conductas peligrosas y malestar emocional que afecte directamente a su salud.

Entre los problemas más mencionados en esta etapa están depresión, enfermedades gastrointestinales, dificultades conductuales dentro y fuera del ámbito académico, consumo de sustancias psicoactivas, y trastornos de ansiedad y de alimentación.

Así también, según Barra (2008) el estrés “es considerado como uno de los mayores responsables de alteraciones psicológicas y somáticas” (p. 36). Puesto que se refiere a cualquier exigencia que produce un estado de tensión o amenaza y exige cambio o adaptación. Es decir, es una respuesta general ante demandas amenazantes, internas o externas, que llevan a una movilización de recursos fisiológicos y psicológicos para afrontarlas. Por lo tanto, es una respuesta adaptativa que puede resultar beneficiosa para incrementar y mantener el rendimiento y salud, pero el exceso cuantitativo y cualitativo, puede afectar seriamente, constituyéndose en uno de los principales factores de riesgo de enfermedades.

Lazarus y Folkman (cómo se citó en Boullosa, 2008), presentaron la teoría transaccional del estrés que lo define como:

Un proceso de interacción dinámica, entendiéndolo como una relación entre el individuo y su entorno, en la cual el sujeto evalúa el evento como amenazante y/o desbordante de sus recursos, por tanto pone en peligro su bienestar. Esta interacción se produce en la percepción y valoración que la persona hace tanto de las situaciones

potencialmente estresantes, como de los propios recursos para hacer frente a tales demandas, y tal proceso es denominado como evaluación cognitiva (p. 68).

Por lo tanto las demandas pueden ser percibidas positivamente como desafíos, o negativamente como amenazas, es decir, del resultado dependerá la aparición, duración e intensidad de la respuesta de estrés, así como sus manifestaciones y cambios; y como ya se mencionó, estos pueden tener consecuencias favorables o perjudiciales en el rendimiento y salud de las personas.

Cuando se perciben como desafío, los factores de estrés pueden tener efectos positivos en la medida en que excitan y motivan a superar los problemas, pero si se perciben como amenaza, podrían generar hasta pánico e imposibilidad para afrontarlos. Así, es en función de la valoración que el individuo haga de estas que llevará a cabo diversas estrategias para sobrellevarlas.

Por tal razón es importante tomar en cuenta que el entorno en que nos encontramos está en constante cambio, obligando a los individuos a adaptarse; por lo que se puede decir que cierta cantidad de estrés es necesaria para que el organismo responda adecuadamente a los retos y los cambios de la vida diaria, permitiendo a los individuos ser capaces de controlar mejor sus tiempos, sus actividades académicas y sus relaciones con los demás.

## **Estrés**

Según UGR (2011) el estrés es:

La respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes, siendo la consecuencia de circunstancias externas a nosotros, cuando en realidad se entiende que es un proceso de interacción entre los eventos del entorno y las respuestas cognitivas, emocionales y físicas del ser humano.

Es decir el estrés está presente en nuestro diario vivir y puede afectarnos de maneras distintas y por ello es importante poder manejarlo a través de técnicas y juegos de relajación que nos permitan disminuir los niveles de estrés.

Así también según Corsino (2010) “El estrés es una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda que se le impongan” (p. 14). Dicha respuesta puede ser de tipo psicológica (mental) o fisiológica (física/orgánica).

Igualmente según Pereira (2011), el estrés implica:

Cualquier factor que actúe internamente o externamente al cual se hace difícil adaptar y que induce a un aumento en el esfuerzo por parte de la persona para mantener un estado de equilibrio dentro de él mismo y con su ambiente externo (p.22).

Teniendo en cuenta lo antes mencionado se puede acotar que el estrés se caracteriza por una respuesta de tipo subjetiva hacia lo que está ocurriendo; en este sentido el estrés es el estado mental de tensión o excitación. En síntesis el estrés es la respuesta fisiológica y psicológica del cuerpo ante un estímulo (estresor), que puede ser un evento, objeto o persona.

### **Tipos de Estrés**

El estrés se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las que debe dar una respuesta adecuada poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento y cuando la demanda del ambiente es excesiva en relación con los recursos de afrontamiento que posee el individuo, desarrollará una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológica.

Por otro lado no siempre el estrés tiene que ser algo nocivo, pues existe el estrés positivo que es aquel que nos ayuda a enfrentar un cometido con todas nuestras fuerzas.

Por consiguiente como se menciona en el artículo Psicología y Mente (2009) existen dos tipos de estrés: “Eustrés o Estrés positivo y Distrés o Estrés negativo” (p. 84). A continuación serán detallados:

### **Eustrés o Estrés positivo**

Al contrario de lo que la gente cree, el estrés no siempre hace daño a la persona que lo padece. Este tipo de estrés surge cuando la persona está bajo presión, pero inconscientemente interpreta que los efectos de la situación le pueden otorgar algún beneficio. Este estrés hace que la persona afectada esté motivada y con mucha más energía, un buen ejemplo sería una competición deportiva donde los participantes deben tener un punto de vitalidad para poder salir victoriosos. Este estrés está asociado con emociones positivas, como la felicidad.

### **Distrés o estrés negativo**

Cuando padecemos distrés anticipamos una situación negativa creyendo que algo nos va a salir mal, lo cual genera una ansiedad que nos paraliza por completo. También nos desequilibra y neutraliza los recursos que en situaciones normales tendríamos a nuestra disposición, lo cual acaba por generar tristeza, ira, etc.

### **Fases del estrés**

El estrés según Selye (como se citó en García, 2003) pasa por tres fases: “de alarma, de adaptación y de agotamiento” (p.45). Las cuales se representan a continuación:

**Fase de Alarma:** Fase de alerta general, en la que aparecen cambios para contrarrestar las demandas generadas por el agente estresante como aumento de la frecuencia cardiaca, variaciones de la temperatura, cambios de la tensión, entre otros.

**Fase de Adaptación:** Desaparecen los síntomas, ya que el organismo se está adaptando a los efectos del agente estresante mediante una serie de mecanismos de reacción que permiten hacer frente al mismo.

**Fase de Agotamiento:** Disminuyen las defensas, pues el agente estresante, al permanecer en el tiempo, ha superado los mecanismos de reacción del organismo, dando lugar a síntomas semejantes a los de la fase de alarma.

## **Tipos de estrés en base a su duración**

Los diferentes tipos de estrés según Pardo (2008) son los siguientes: “estrés agudo, estrés episódico y estrés crónico” (p. 22).

**Estrés agudo:** Surge ante una agresión violenta, ya sea física o emocional, limitada en el tiempo, donde se supera el umbral del sujeto, dando lugar a una respuesta intensa, rápida y probablemente violenta.

**Estrés episódico:** Estrés agudo por periodos más fácilmente presente en las personalidades de tipo “A”, quienes perciben de forma más aguda los estresores, pueden producir brusquedad, hostilidad, prisa e irritabilidad.

**Estrés crónico:** Surge por una exposición constante a factores estresantes externos o por prolongarse la respuesta al estrés, es más frecuente en ambientes laborales inadecuados en situaciones de sobrecarga de trabajo o al contrario de ejecución lenta y monótona.

## **Señales características del estrés**

Según Sánchez (2014) menciona alguna de las señales de advertencia y características más comunes del estrés que son: “emociones, pensamientos, conductas y cambios físicos” (p. 42). Los cuáles serán detallados a continuación:

**Emociones:** ansiedad, miedo, irritabilidad, confusión.

**Pensamientos:** dificultad para concentrarse, pensamientos repetitivos, excesiva autocrítica, olvidos y preocupación por el futuro.

**Conductas:** dificultades en el habla, risa nerviosa, trato brusco en las relaciones sociales, llanto, apretar las mandíbulas, aumento del consumo de tabaco, alcohol...

**Cambios físicos:** músculos contraídos, dolor de cabeza, problemas de espalda o cuello, malestar estomacal, fatiga, infecciones, palpitaciones y respiración agitada.

## **Estrés académico**

Según Barraza (2004) el estrés académico es: “aquél que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo y en consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema” (p.48). Es decir que la persona que está en un período de aprendizaje experimenta tensión, a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan su desempeño en el ámbito académico.

Además el estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos. Por lo tanto, el estudiante evalúa diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, como retos o demandas a los que puede responder eficazmente o no.

Así también como menciona González y González (2012)

Un nivel elevado de estrés académico altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula, antes de dar comienzo el examen (p. 2).

Concluyendo que el estrés académico es el cual padecen los estudiantes de educación particularmente media y superior, en los cuales se genera exclusivamente por estresores relacionados con el ámbito educativo, los cuales son valorados por el estudiante como algo que puede exceder sus propios recursos y a su vez poner en peligro su bienestar personal debido a las exigencias requeridas y que tienen un impacto directo al rendimiento escolar.

## **Niveles de estrés académico**

Según Lazarus (1995) los niveles de estrés académicos se clasifican en: “Nivel leve, moderado y profundo”. Por ende gracias a esta clasificación se puede conocer en qué grado está el sujeto lo que favorecerá a la hora de hacer un análisis sobre la situación en la que se

encuentra y además permitirá desarrollar alternativas de ajuste para la resolución de los eventos estresantes.

**Nivel Leve:** En este nivel no se advierten signos de estrés, el individuo no presenta síntomas y en caso de presentar alguno no lo relaciona con la supuesta aparición de estrés. Aquí el estudiante goza de una situación relajada, ajena de cualquier preocupación que perturbe su tranquilidad, esto puede deberse a que experimente bienestar o a que la actividad que desarrolle esté muy por debajo de sus capacidades lo que no le hace sentirse presionado en la actividad que realiza.

**Nivel Moderado:** Comienzan a aparecer algunos síntomas provocándole algo de malestar que le avisan que hay que estar alerta en caso de que ocurra un desequilibrio. Pero la situación oscila generalmente entre estados de tensión y momentos de relajación, a veces es necesaria cierta tensión que se convierta en empuje para el logro de algunas metas.

**Nivel Profundo:** Aquí la situación se torna más violenta. En el individuo comienzan a manifestarse una serie de síntomas de estrés negativo que pueden ser tan simples como cefaleas, palpitaciones, dolores abdominales para llegar hasta la fatiga, ansiedad, depresión entre otros que afectan su salud y por ende baja su rendimiento y productividad en la organización. Resulta clave conocer que es lo que realmente le está afectando para erradicar a tiempo esa situación y que alcance otras dimensiones que puedan afectar seriamente el bienestar del estudiante.

### **Estresores del entorno académico**

Según Rodríguez (2012) los estresores académicos son:

Los diferentes eventos ocurridos dentro del ámbito académico en el cual los estudiantes son constantemente evaluados para atravesar niveles de educación, provocando estados de tensión y frustración por las exigencias académicas en su preparación (p.26).

Por otra parte, en un estudio hecho por Barraza (2008) encontró tanto en alumnos de bachillerato como de universidad, niveles elevados de estrés académico y como principales estresores al exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones, la sobrecarga de tareas y trabajos y las evaluaciones.

Coincidentemente en el Perú, Puestas (2010), en una muestra de 720 estudiantes, encontraron que el 88.9% presenta algún nivel de estrés, y como demandas consideradas con mayor frecuencia como estresores, están la calificación que pudieran obtener, no haber estudiado, presentarse a los exámenes y la falta de tiempo.

De igual forma Bedoya (2006), en una muestra de 118 estudiantes de estomatología, hallaron que el 96.6% reconoce la presencia de estrés académico, y sus principales fuentes de estrés son el tiempo que tienen para cumplir con las actividades académicas.

En otro estudio Celis (2001), en 98 estudiantes de la Facultad de Medicina de la UNMSM, hallaron que la principal situación generadora de estrés fue la realización de exámenes, seguida por la sobrecarga académica y la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas. Así también Moori (2011), con 36 estudiantes, halló que son las tareas con mayor peso de evaluación para aprobar la asignatura y el dar un examen final, las que más estrés producen.

En conclusión los distintos estudios indican que las actividades inherentes a lo académico son percibidas como estresantes por los alumnos, y depende de cómo hagan frente a estas, las repercusiones que puedan tener sobre ellos, no sólo en el aspecto académico sino también en su salud y bienestar.

Por lo tanto, se evaluaron los estresores: competencia con compañeros de grupo, sobrecarga de trabajos, personalidad y carácter del profesor, evaluaciones de los profesores, tipo de trabajo, no entender los temas de clase y participación en clase; los cuales fueron tomados en cuenta del Inventario SISCO de estrés académico y a continuación se detallaran.

**Competencia con compañeros:** Según Abolio (2013) la competencia entre compañeros de grupo es:

Benéfica para el mismo, debido a que aumenta su productividad, al generarse un ambiente en el que cada uno da lo mejor de sí en el intento de lograr los mejores resultados. Sin embargo, como todo en el mundo, tiene su lado perjudicial la competitividad entre compañeros puede generar un clima tenso a tal punto en el que se deterioran gravemente las relaciones entre compañeros e imposibilitan el trabajo en equipo (p.26).

**Sobrecarga de tareas:** existen exigencias psicológicas que tienen que ver con la complejidad de las tareas que requieren de una red de ayuda y cuando ésta no se facilita, deja caer a los estudiantes en una evidente sobrecarga que disminuye su calidad de vida y de trabajo.

En la misma línea Montalván (2012) afirma que la sobrecarga de tareas se presenta cuando “las personas sienten que no pueden con las tareas y que las responsabilidades se les escapan de las manos”. Por tal razón las tareas pueden generar estrés y hasta tensión entre los alumnos y en sus padres, que en algunos casos todavía acompañan esta actividad por lo que resultaría mejor reducir la cantidad de tareas y que apunten a repasar los contenidos aprendidos en clase.

**Personalidad y carácter del profesor:** Los profesores suelen actuar de diversas maneras ante las diferentes situaciones de aula. De acuerdo con Madrid (2004), en estos procesos interactivos que tienen lugar en el aula, entran en juego y se ponen a prueba todas las características personales del profesor, como:

Su forma de ser y de actuar; la cual ejerce una acción específica sobre el alumnado, y genera unas reacciones y comportamientos que condicionan la calidad de los procesos de enseñanza-aprendizaje y los resultados finales del aprendizaje” (p. 7).

En definitiva, los aspectos que forman parte de la personalidad del profesor merecen especial consideración dada su incidencia emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

**Evaluaciones:** Según Graciani (2012) las evaluaciones “se constituyen en detonante de estrés, ya que requieren la preparación para rendir el examen, el tiempo disponible para ello, volviendo a los estudiantes vulnerables en el ámbito académico (p. 1518). Además es importante mencionar que la complejidad de las evaluaciones también influyen de manera directa en los estudiantes, provocando en los estudiantes niveles profundos de estrés.

**Tipo de trabajo:** Bustamente (2001) afirma que: “si un estudiante evalúa que los requerimientos o exigencias que se le plantean en una situación escolar determinada exceden sus competencias, se siente estresado” (p.25-26). Por lo tanto el nivel de complicación que requiera el trabajo es determinante y será el estudiante quien lo evaluara como estresor académico.

**No entender temas de clase:** La comprensión insuficiente de los temas tratados es otro motivo por el cual los estudiantes se ven afectados; Bustamante (2001) afirma que “el hecho de no comprender un tema de clase dificulta su participación dentro de clase y es difícil que pueda aportar alguna opinión sobre el mismo” (p.26).

**Participación en clase:** Muñoz (1999) menciona que los estudiantes perciben como estresante el participar en clases debido “al temor a la equivocación y a la opinión de otras personas; falta de preparación previa y la dificultad para expresar ideas, limitándoles e impidiéndoles interactuar correctamente con sus compañeros y profesores” (p.48). Acotando a lo mencionado por el autor, durante la investigación se pudo observar y determinar que la razón principal de los estudiantes era el temor a la equivocación frente a sus compañeros y a la evaluación que recibe de los docentes acerca de su participación en clase.

### **Técnicas y juegos de relajación**

Antes de iniciar el análisis de la revisión de literatura en relación a la segunda variable para mayor comprensión se inicia con una referencia teórica sobre lo que es la relajación.

## **Relajación**

La relajación no es solo una de las técnicas más utilizadas en intervención psicológica, sino que incluso se puede aseverar que forma parte del acervo cultural propio de la Historia de la Humanidad.

Así mismo según Blay, (citado de Paguè & Rene 2008) “La relajación es una puerta de entrada para el descubrimiento de sí mismo, erigiéndose como un paréntesis liberador entre la actividad y la agitación” (p.66).

En conclusión la utilidad de la relajación estriba en que conduce a la consecución de un estado de reducción de la activación general del organismo, con lo que esto supone de beneficio, tanto a nivel subjetivo, puesto que resulta placentero, como en lo que respecta a la propia salud física y psicológica.

Además la relajación como estrategia metodológica para disminuir el estrés, resulta ser una técnica muy sencilla de aplicar que puede ser de enorme ayuda para eliminar estados de tensión, nerviosismo, ansiedad que se pueden presentar en numerosas situaciones de su vida, ya que, si no controla y reduce dichas situaciones negativas, éstas pueden conducirle al fracaso de esa situación determinada; por ejemplo, los nervios característicos previos a las situaciones de examen.

### **Consideraciones generales de los procedimientos de la relajación**

“La relajación como procedimiento de reducción del exceso de activación no se ciñe a una mera dimensión fisiológica, sino también a las otras dos dimensiones relevantes de la emoción: los procesos cognitivos y la conducta manifiesta” (Fernández, 2002, p.26).

Por tal razón es importante mencionar algunas consideraciones a tomar en cuenta para la aplicación de las técnicas de relajación ya que es una técnica que se aprende con la práctica. No hay nada misterioso ni extraño, o que esté fuera del control del individuo. Cuanto más se practique, mejores resultados se obtendrán. La práctica habitual permite hacer que se produzca

fácilmente la relajación y ésta se convierta en un hábito, de forma que cuanto mayor entrenamiento, los resultados serán mejores.

La relajación puede aplicarse para utilizarla en situaciones en las que se haya producido un grado de ansiedad elevado, o para prevenirlos como medida profiláctica, rebajando el nivel de activación general. En el primer caso se utilizarán procedimientos de relajación abreviados y adecuados a cada situación, mientras que para rebajar el nivel de arousal puede realizarse la relajación profunda en casa en condiciones de escasa estimulación.

La práctica de la relajación permite tener control de las situaciones, impidiendo que aparezcan las reacciones de ansiedad anteriores, por lo que genera mayores expectativas de resultado, o autoeficacia, lo que favorece, a su vez, que no se produzcan reacciones de ansiedad anticipatoria.

### **Técnicas de relajación**

Algunas de las técnicas de relajación para afrontar el estrés, las menciona Hewitt (2010): “Técnica de respiración y relajación, aserción encubierta, inoculación al estrés y técnicas de autocontrol” (p.26-27). Las que se detallarán a continuación:

**Las técnicas de respiración y relajación:** Esta técnica se basa según Hewitt (2010) en “la idea de que, liberando el cuerpo de la tensión muscular (a través de la respiración abdominal, o de ejercicios de tensión-distensión de los grupos musculares, respectivamente), se liberará la tensión de la mente (p. 29).

**La aserción encubierta:** Según Arruabarrena (2004) dicha técnica “ayuda a reducir la ansiedad emocional a través del desarrollo de dos habilidades separadas: la interrupción del pensamiento y la sustitución del pensamiento” (p.7). A la primera indicación de un pensamiento habitual que sabemos que conduce a sufrir emociones desagradables se interrumpe el pensamiento diciéndonos a nosotros mismos la palabra "Basta" o "Stop".

Entonces se llena el hueco dejado por el pensamiento interrumpido con pensamientos positivos previamente preparados que sean más realistas, asertivos y constructivos.

**La inoculación al estrés:** Con respecto a esta técnica Cautela (2004) afirma que con ella se “enseña cómo afrontar y relajarse ante una amplia variedad de experiencias estresantes, desarrollando nuevas formas de reacción más allá del miedo y la cólera” (p.8). Es decir, esta técnica tiene como objetivo dotar a los sujetos de habilidades y destrezas que les permita disminuir la tensión y sustituir los pensamientos negativos por positivos para afrontar el estrés.

**Las técnicas de autocontrol:** Lozano (1991) afirma que la técnica de autocontrol “supone el entrenamiento de una persona para regular sus conductas, dirigiendo sus esfuerzos a regular su propio entorno” (p.38).

Una vez analizado los referentes teóricos sobre relajación y sus técnicas, es considerable analizar lo que es un juego.

## **Juego**

Para Karl Groos (1902) el juego es objeto de una investigación psicológica especial, siendo el primero en constatar el papel del juego como: “fenómeno de desarrollo del pensamiento y de la actividad” (p.26). Por ello el juego es una preparación para la vida adulta y la supervivencia, es decir el juego es una actividad en la que las personas cumplen con el proceso de adaptación, a lo que él hace en su medio.

En una línea similar Alsina & Nuria, (2008), definen el juego como una actividad con contenido simbólico que el niño usa para resolver en un nivel inconsciente problemas que no puede resolver en la realidad. Entonces se puede afirmar que el juego es un medio por el que se comienza a entender cómo funciona el mundo y las formas en que se integran a él, cumpliendo de este modo un rol fundamental en el crecimiento y desarrollo físico, emocional, intelectual y social de estos ya que se promueve la empatía, coordinación, comunicación y solidaridad.

## **Tipos de Juegos**

El juego tiene una influencia innegable en todos los aspectos, por lo que es importante mencionar que existen diferentes tipos de juegos, que responden a diferentes objetivos; y, Carter (2006) menciona algunos juegos como: “Juegos de presentación, juegos para conocerse, juegos de distensión, juegos energizantes, juegos de confianza, juegos de contacto, juegos de estima, juegos de autoestima y juegos de relajación” (p.243). Los cuales se detallan a continuación:

**Juegos de presentación:** Son actividades dinámicas y lúdicas que permiten un primer acercamiento entre personas desconocidas, se usan para conocer el nombre de las demás personas del grupo.

**Juegos para conocerse:** Son actividades lúdicas importantes, porque muchas veces, el no conocerse a sí mismo o a los demás, crea situaciones de desconfianza negativa para los alumnos, además, se les invita a tener en cuenta las características de las demás personas y no pensar sólo en uno mismo.

**Juegos de distensión:** Soltar tensiones es una de las esencias del juego no competitivo, estas actividades sirven para que los miembros del grupo, estén juntos de forma divertida, deshaciendo cualquier posible tensión existente. Son juegos útiles para tomar contacto, romper una situación de cansancio o de estrés, romper la monotonía, cambiar de una actividad a otra.

**Juegos energizantes:** Son juegos donde los niños y niñas se divierten y liberan esa energía que tienen dentro, esa es una de las razones por las que los juegos cooperativos, les hacen sentirse mejor, son actividades muy activas y sirven para despegar al grupo.

**Juegos de confianza:** Son juegos cooperativos, que sirven para tener confianza en uno mismo y en los demás compañeros del grupo, ayudan a contribuir a una relación muy positiva entre todos y todas, colaborando en la resolución de conflictos de forma colectiva.

**Juegos de contacto:** El objetivo de estos juegos, es fomentar la estima, la colaboración y la confianza a través del contacto físico. Aquí el tacto, constituye una vía de comunicación entre los niños y niñas (el que toca y el que es tocado).

**Juegos de estima:** Son actividades que nos ayudan a extraer efectos positivos hacia las demás personas.

**Juegos de autoestima:** Son actividades lúdicas, cuyo objetivo se basa en que cada persona observe las cualidades positivas, que tiene en sí misma y consecuentemente, se encuentra a gusto siendo sí mismo.

**Juegos de relajación:** Estas actividades o dinámicas ayudan a sosegar las tensiones internas mediante la conciencia de uno mismo, llevando la energía hacia otros objetivos. Los diferentes juegos, son de gran importancia, sirven para que los niños y niñas tengan confianza en uno mismo y en los demás compañeros de su grupo, ayudan a contribuir a una relación muy positiva entre todos, colaborando a una excelente participación.

Así mismo en vista que el tema de investigación hace referencia a los juegos de relajación se ampliara más acerca de dichos juegos, y ante ello en la Enciclopedia de pedagogía práctica (2007) se menciona que “la mayor parte de las personas les encanta jugar, les gusta moverse y que por lo tanto necesitan, llegado el momento, calmarse, descansar y relajarse” (p.38). Entonces a través del juego se podrá lograr que los estudiantes conozcan y sientan los efectos beneficiosos de la relajación.

Algunas actividades que se emplean en los talleres las menciona Ramírez (2015) como: A soplar la vela, el globo, el juego de la semilla” (p.65). Las que se particularizarán a continuación:

**A soplar la vela:** este juego consiste en aprender a respirar de manera profunda, es decir, cogiendo aire por la nariz, inflando la barriga y expulsando poco a poco el aire mientras soplamos la vela con intención de apagarla.

**El globo:** es un juego maravilloso que nos ayuda a fomentar la relajación a través de una correcta respiración. ¿Qué se necesita? Un espacio amplio y globos de colores. ¿Qué se debe hacer? Inflar un globo tanto que explote e inflar otro globo y dejar que expulse el aire lentamente manipulando la boquilla.

**El juego de la semilla:** con música relajante de fondo y luz tenue, simbolizaremos el crecimiento de un árbol. Comenzaremos por ponernos de rodillas en el suelo con la cabeza agachada y los brazos extendidos hacia adelante, como si fuésemos gatitos desmerezándose.

Estos son algunos de los juegos que se llevarán a cabo dentro los talleres que dan cumplimiento a los objetivos de las técnicas de relajación, que han servido como estrategias metodológicas para afrontar el estrés académico.

### **Estrategias de afrontamiento al estrés.**

Según Villagran (2012), las estrategias o estilos de afrontamiento las podemos dividir en estrategias que se “centran en el problema o en la emoción”.

El primero es más susceptible de aparecer cuando las demandas son evaluadas como posibles de cambio e implica tener un objetivo, incluyendo estrategias dirigidas a modificar las presiones ambientales, pero a la vez pueden buscar modificar los cambios motivacionales o cognitivos.

El segundo, tiende a aparecer más en situaciones en las que se piensa que no se puede hacer nada para modificar la situación, por lo que se enfoca en disminuir el grado de trastorno emocional, adoptando estrategias conductuales como iniciar un ejercicio físico para olvidarse del problema, meditar, beber, buscar apoyo emocional, etc.

A continuación serán descritos:

**Estrategias centradas en el problema:** Confrontación, planificación, aceptación de la responsabilidad y búsqueda de apoyo social.

**Confrontación:** Actúa directamente realizando un esfuerzo directo para modificar la situación.

**Planificación:** Se acerca de forma analítica al problema, para de esta forma cambiar la situación.

**Aceptación de la responsabilidad:** El sujeto asume el problema y realiza esfuerzos para solucionarlo.

**Búsqueda de apoyo social:** Predomina la búsqueda de apoyo, comprensión, consejos e información.

**Estrategias centradas en la emoción:** Huida – evitación, autocontrol, distanciamiento, y reevaluación positiva.

**Huida – evitación:** La conducta marca el ánimo por evadir la situación; como centrarse en dormir, beber y comer.

**Autocontrol:** Se enfoca con todas sus acciones a autorregular sus propios sentimientos, analizando sus actos.

**Distanciamiento;** El esfuerzo se centra en alejarse del problema, evitando hablar del problema en un intento por olvidar la situación.

**Reevaluación positiva:** Centra su accionar en el desarrollo personal, asignando un significado positivo a la situación; pero esta nueva evaluación cognitiva, depende de las características ambientales y personales del sujeto.

Al respecto, Barra (2003) señala que “quienes utilizan estrategias de afrontamiento centradas en el problema y estrategias emocionales son más funcionales, se adaptan mejor, por lo que pueden obtener mayor éxito en lo académico, laboral, etc” (p.88).

## **Propuesta**

Según la escuela de Ciencias Humanas (2012) una propuesta es: “un informe técnico que presenta un problema a investigar, justifica con buena documentación la necesidad del estudio

y somete un plan para realizar el mismo. Es por ello que una propuesta de investigación es un tipo específico de manuscrito académico.

### **Estructura de una propuesta**

De acuerdo a Medina (2006) Una propuesta debe ser:

Breve pero precisa, con explicaciones generales, introducciones históricas o metodológicas, además se tiene que tener en cuenta que la propuesta es para un evaluador por lo cual se debe procurar no aburrir al lector. Es decir, tiene que ser lo más precisa posible y por lo general, entre 8 a 14 páginas son suficientes para argumentar a favor de su investigación.

Luego se describe el escenario o contexto en el que surge el problema que se propone trabajar, explicando como la propuesta se conecta con el entorno sea este un entorno real o un contexto disciplinar.

Una vez descrito el contexto problemático, se debe enunciar una hipótesis de trabajo, cerciorándose de que la hipótesis sea plausible frente al contexto problemático que se desarrolló, donde la hipótesis de trabajo tiene la forma de una afirmación que la investigación tratará de investigar (p.46).

### **Objetivos y Metodología de una propuesta**

En la misma línea Mediana (2006) acota que:

Los objetivos son lo que se desea obtener como resultados de la investigación, como pauta general, cada objetivo corresponde a un resultado importante en el camino hacia la resolución de la problemática y sí la investigación es empírica, la cuestión del método es crucial; por lo tanto, se debe procurar explicar la metodología particular que utilizará para el logro de objetivos y resolución de la problemática y dentro de la metodología también es importante el cronograma de la propuesta, ya que muestra cada una de las fases del

trabajo, el tiempo previsto para cada una de ellas y la manera en que se encadenan y sincronizan para culminar la investigación dentro de los plazos razonables.

## **Taller**

Según Aylwin (2002) el taller se constituye en “la actividad más importante desde el punto de vista del proceso pedagógico, pues además de conocimientos aporta experiencias de vida que exigen la relación de lo intelectual con lo emocional y activo e implica una formación integral del alumno” (p.76).

Por lo tanto los talleres son para que los alumnos reciban una capacitación básica sobre las técnicas y juegos de relajación para reforzar su aprendizaje en su manejo y beneficios sobre su uso, no solo en el campo académico sino también fuera de las aulas con el fin de lograr un equilibrio y mejor calidad de vida del ser humano.

### **Definición de taller**

De acuerdo, a la UNAM, un taller es un espacio de trabajo en grupo en el que se realiza un proceso de enseñanza-aprendizaje que tiene como objetivos el iniciar al estudiante en una especialidad de la biología y en el ejercicio de su profesión. Se dará en él una enseñanza de carácter tutorial bajo la idea de "aprender haciendo", en este sentido las actividades que en él se realicen serán muy diversas y podrán cambiar de taller a taller. Se pretende desarrollar en el estudiante las habilidades, actitudes y aptitudes que lo capaciten para plantear y resolver preguntas en los diferentes campos de trabajo.

En la misma línea, Maceratesi (1999) un taller consiste en “la reunión de un grupo de personas que desarrollan funciones o papeles comunes o similares, para estudiar y analizar problemas y producir soluciones de conjunto (p.134).

Por lo que se acota que el taller combina actividades tales como trabajo de grupo, sesiones generales, elaboración y presentación de actas e informes, organización y ejecución de trabajos en comisiones, investigaciones y preparación de documentos.

## **Ventajas del taller**

Así mismo, Aylwin (2002) menciona algunas de las ventajas del taller como:

Estimula el trabajo cooperativo, prepara para el trabajo en grupo y ejercita la actividad creadora y la iniciativa.

Exige trabajar con grupos pequeños, aunque conlleva a ser manejado por uno o dos líderes, por lo cual se debe manejar con propiedad técnica y poseer conocimientos adecuados sobre la materia a tratar (p.128).

En definitiva el taller se basa principalmente en la actividad constructiva del participante, convirtiéndose en un modo de organizar la actividad que favorece la participación y propicia que se comparta en el grupo lo aprendido individualmente, estimulando las relaciones horizontales en el seno del mismo y el papel que desempeña el docente durante el taller es fundamental puesto que consiste en orientar el proceso, asesorar, facilitar información y recursos a los sujetos principales protagonistas de su propio aprendizaje.

## **Estructura y planificación de un taller**

Según Ander Egg (2003) el docente puede “desarrollar actividades grupales, individuales, cooperativas o competencias. Pero se debe tener claro que el éxito del taller y el logro de los objetivos es el trabajo conjunto y cooperativo” (p.36).

Es por esto que el taller debe estar claramente estructurado y para su planificación se debe tener en cuenta aspectos como:

- El nivel de aprendizaje donde este se va a realizar.
- La organización de la institución educativa o facultad.
- Qué carrera se va a trabajar.
- Los estilos pedagógicos que predominan.
- Las particularidades del docente y los alumnos que llevaran a cabo dicha experiencia.
- Si realizan o no un trabajo grupal y si este posee una pedagogía activa.

- El nivel de participación que posee el profesor y el alumno.

Este diagnóstico o análisis debe ejecutarse para poder realizar la planeación y organización del taller para lograr un buen funcionamiento.

### **Tipos de Taller**

Según Ander Egg (2003) existen 3 tipos de taller:

**Taller Total:** Docentes y alumnos participan activamente en un proyecto, Este es aplicado o desarrollado en niveles universitarios, superiores y Programas completos.

**Taller Horizontal:** Engloba profesores y estudiantes que se encuentran en un mismo nivel u año de estudios. Este es aplicado o desarrollado en niveles primarios y secundarios.

**Taller Vertical:** Abarca todos los cursos sin importar el nivel o el año; estos se integran para desarrollar un trabajo o proyecto común y es aplicado o desarrollado en niveles primarios y secundarios.

### **Objetivos del taller**

Según Ander Egg (2003) existen dos tipos:

- El taller para formar a un individuo como profesional o técnico y para que este adquiriera los conocimientos necesarios en el momento de actuar en el campo técnico o profesional de su carrera.
- El taller enfocado para adquirir habilidades y destrezas técnicas y metodológicas que pueden ser o no aplicadas en disciplinas científicas, prácticas supervisadas o profesionales.

En fin tras conocer las implicancias que el estrés académico puede generar en los individuos, y debido a que es muy poca la bibliografía que existe al respecto en nuestro medio, este trabajo investigativo resulta un aporte valioso, pues al analizar dichas variables, se puede proponer campañas de intervención o prevención sobre las formas de afrontar el estrés, para que se prevenga que este sobrepase las capacidades de los estudiantes. Además, al tratarse de una población cuya edad promedio se halla alrededor de 16 años y que se encuentran en pleno

proceso de adaptación es valiosa una intervención en esta etapa ya que podría servir como factor protector de problemas a futuro y a una adaptación más homogénea dentro del colegio y en futuros contextos como la Universidad.

### **Técnicas y juegos de relajación para aplicar en la propuesta.**

Conjunto de técnicas que se fundamentan en la consideración de la persona como una unidad bio-psico-social que requiere el estudio y tratamiento de sus problemas de forma global; las conductas se explican desde la integración de aspectos fisiológicos, cognitivos y conativos (Martínez, Álvarez y Fernández, 2015, p. 361).

En torno a lo mencionado con anterioridad, se tomará en cuenta para la propuesta basada en técnicas y juegos de relajación las siguientes denominaciones como identificando mis estresores, aserción encubierta, autocontrol frente a la sobrecarga y tiempo limitado de las tareas y entrenamiento en control de la ansiedad. Las cuáles se fundamentarán a continuación:

**Identificando mis estresores (técnica de respiración y relajación):** Según Myers (2013) “es necesario conocer que el estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe de los estresores académicos” (p.12). Por lo tanto es importante que el estudiante identifique cuáles son los estresores académicos que le provocan estrés afectando su bienestar.

**Aserción encubierta (técnica de aserción encubierta):** Según Arruabarrena (2004) la técnica de la aserción encubierta “ayuda a reducir la ansiedad emocional a través del desarrollo de dos habilidades separadas: la interrupción del pensamiento y la sustitución del pensamiento” (p.7). A la primera indicación de un pensamiento habitual que sabemos que conduce a sufrir emociones desagradables se interrumpe el pensamiento diciendo hacia sí mismos la palabra "Basta" o "Stop".

Entonces se llena el hueco dejado por el pensamiento interrumpido con pensamientos positivos previamente preparados que sean más realistas, asertivos y constructivos.

Adquiriendo dicha habilidad se capacita a una persona para enfrentarse con éxito a los pensamientos que antes conducían a altos niveles de ansiedad, depresión o cólera.

La interrupción del pensamiento actúa como un castigo o táctica distractora, reduciendo la probabilidad de que reaparezca el mismo pensamiento otra vez y creando un espacio en la cadena de pensamientos para una aserción positiva. Las emociones negativas quedan cortadas antes de que puedan surgir.

**Autocontrol frente a la sobrecarga y tiempo limitado de tareas (técnica la inoculación del estrés):** En relación al autocontrol; González (2000) menciona que:

La importancia radica en que la persona pueda conseguir el autocontrol sobre sus respuestas de estrés y para ello es preciso que desarrolle un autoconocimiento profundo sobre cuáles son las variables personales, contextuales y situacionales que están causando o mediando esta problemática.

Es importante aprender a reconocer en sí mismo algunas de las características de personalidad que están fuertemente asociadas con estas respuestas de estrés y para ello mantener un autocontrol favorece a que los estudiantes puedan tomar decisiones más acertadas y responder en base a ellas de manera eficaz.

**Entrenamiento en control de la ansiedad (técnica de autocontrol):** La ansiedad hace sentir a la persona débil e indefensa ante aquello que le produce temor. En razón a ello Cuesa (2014) menciona que es conveniente diferenciar entre dos tipos de ansiedad “el que sufren aquellas personas que no tienen un motivo aparente para sentirse ansiosas y la ansiedad que surge como una consecuencia de otros hábitos poco positivos” (p. 1).

Cada una de los talleres planificados responde a las distintas técnicas de relajación que tienen como objetivo afrontar los niveles de estresores académicos.

## **e. MATERIALES Y MÉTODOS**

### **Tipo de estudio**

La presente investigación es de tipo descriptivo porque según Sampieri (2014) “busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (p.92). Por lo tanto a través de este tipo de estudio descriptivo se recopiló información que permitieron detallar las distintas situaciones que enfrentan los estudiantes por las nuevas demandas académicas. Así mismo es de corte transversal porque el estudio se realizó en un lugar y periodo de tiempo determinado, y es de tipo pre-experimental puesto que el grado de control es mínimo debido al tiempo disponible para la intervención.

### **Métodos**

Para la elaboración de la investigación se utilizaron los siguientes métodos:

**Método científico:** Según Maya (2014) lo define como un “procedimiento racional e inteligente de dar respuesta a una serie de incógnitas, entendiendo su origen, su esencia y su relación con uno o varios efectos” (p. 12).

Por lo tanto este método sirvió para establecer las bases sobre las cuales se va asentar la investigación y además para analizar las variables en estudio del estrés académico y su impacto en los estudiantes además de la importancia de las técnicas y juegos de relajación para afrontar dicha problemática.

**Método deductivo:** Maya (2014) lo define como “una forma de razonamiento que parte de una verdad universal para obtener conclusiones particulares” (p.14). Permitió el análisis de diversas investigaciones relacionadas con el estrés académico y de igual forma verificar la problemática existente dentro de la Institución haciendo un estudio de forma general del problema planteado.

**Método inductivo:** Este método según Maya (2014) parte del “análisis de ejemplos concretos que se descomponen en partes para posteriormente llegar a una conclusión” (p.15). Sirvió de guía durante todo el proceso de estudio ya que permitió organizar la revisión de la teoría científica, estructurar los objetivos y plantear una guía de técnicas y juegos de relajación como intervención, siendo así una parte esencial del trabajo. Del mismo modo permitió elaborar las conclusiones y recomendaciones a través del análisis de resultados obtenidos en la investigación.

**Método analítico – sintético:** Según Gutiérrez (cómo se citó en Maya, 2014) define el método analítico como aquel “que distingue las partes de un todo y procede a la revisión ordenada de cada uno de los elementos por separado; y, el método sintético “analiza y sintetiza la información recopilada, lo que permite ir estructurando las ideas” (p.13). Para la investigación sirvió para analizar las distintas concepciones que existen sobre el estrés académico permitiendo realizar un desglose del marco teórico, facilitando la selección de información pertinente para llevar a cabo el trabajo investigativo de manera clara, además dicho método permitió elaborar la guía de técnicas y juegos de relajación, buscando las más adecuadas para la población seleccionada.

**Método Dialéctico:** Sánchez lo define como: “un debate en el que hay un contraste de ideas, donde una tesis se defiende y se oponían poco después; una especie de debate” (p.23). Se lo utilizó al momento de formular la discusión, dado que permitió analizar los resultados de la presente investigación y compararlos con otras investigaciones, y discutir sobre el porqué de la similitud o contrariedad de los mismos.

**Método estadístico:** Ramírez (2008) afirma que este método responde a tres propósitos específicos “Obtener información necesaria, Organizar, resumir y presentar en forma adecuada el material numérico; y Analizar e interpretar los resultados obtenidos (p.2). Es importante mencionar que dicho método no se utilizó como un método estadístico específico como tal, sin

embargo, fue empleado al momento de tabular los datos obtenidos en la aplicación del Inventario SISCO del estrés académico. De igual forma permitió determinar la eficacia de la propuesta de intervención a través del Post-test.

### **Instrumento**

**Inventario SISCO del estrés académico:** Creado por Arturo Barraza Macías en el 2005.

Este inventario es autodescriptivo Anastasi y Urbina (citado en Barraza, 2008), y se presenta en forma de autoinforme que proporciona un sujeto sobre sí mismo o sobre distintos aspectos de su funcionamiento, basándose en su auto-observación. Tiene como propósito establecer los niveles de intensidad del estrés que sufren los estudiantes, así como, los principales eventos considerados estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la educación superior.

Cabe mencionar que por motivos de la investigación se realizó ciertas adaptaciones en cuanto a que no se tomó en cuenta el primer cuestionario filtro, ni el tercer y cuarto apartado, sino solamente el segundo cuestionario, que hace referencia a los estresores académicos. De ahí que se encuentra constituido por:

- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

Al final de cada una de las preguntas el instrumento cuenta con la opción “otra, especifique” para que el estudiante mencione algún estresor, que no haya sido contemplado en la lista de preguntas correspondientes.

### **Claves de corrección**

En relación a la puntuación de las respuestas es necesario el índice general tomando en cuenta únicamente los ítems de las preguntas 3, 4, y 5; en el caso de la opción “otra, especifique”, que viene al final de cada pregunta, recomienda tomarla en cuenta si como

mínimo el 10% de los estudiantes lleno esa opción con estresores específicos del ámbito académico.

## **Diseño por la dimensión temporal**

### **Escenario**

El escenario de la investigación lo constituye la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado, sección vespertina, Loja, cuenta con un nivel de educación, desde 8vo años de educación básica general hasta el 3er año de bachillerato general unificado, esta institución tiene una planta docente conformada por cincuenta docentes y se tomó como base los estudiantes de segundo año de bachillerato, paralelo “B”.

### **Población y muestra**

La población corresponde a 800 estudiantes quienes asisten a la sección vespertina de la Unidad Educativa “Pio Jaramillo Alvarado”, mientras que la muestra de tipo no probabilística es de 15 estudiantes pertenecientes al segundo año de bachillerato, paralelo “B” con quienes se trabajó en técnicas y juegos de relajación para afrontar el estrés académico.

| <b>Población</b>          | <b>Muestra</b>                                   |
|---------------------------|--|
| <b>Sección vespertina</b> |  |
| 800                       | 15 estudiantes de segundo año de bachillerato B. |

**Fuente:** Secretaria de la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado

### **Procedimiento**

Para la realización del trabajo de investigación se procedió a solicitar el permiso oportuno a la Mg. Sc. Virginia Ocampo directora de la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado, sección vespertina a fin de poder trabajar con los estudiantes de segundo año de bachillerato “B”. Así mismo se elaboró una carta de compromiso entre la Coordinación de la carrera de Psicología Educativa y Orientación y la Dirección de la Institución para realizar el trabajo de investigación previa la titulación.

Para continuar se contó con la colaboración de los estudiantes de segundo año de bachillerato “B”, para la aplicación de la propuesta como solución a la problemática existente con respecto al estrés académico, contando con los respectivos permisos por parte del psicólogo de la institución y la disponibilidad de los docentes.

Para finalizar es importante mencionar que la intervención se realizó en el período comprendido entre los meses de diciembre a enero del 2017-2018.

### **La propuesta basada en técnicas y juegos de relajación se desarrolló en cuatro etapas:**

#### **Etapa Nro. 1: Diagnóstico**

En esta etapa se aplicó el instrumento del Inventario SISCO del estrés académico a la muestra seleccionada con el fin de conocer el nivel de estrés de cada factor de los estresores académicos en los estudiantes investigados.

#### **Etapa Nro. 2: Elaboración de la propuesta de intervención.**

Durante esta etapa se procedió a plantear la estrategia sobre la base de los problemas identificados, delimitando objetivos, metodología y acciones concretas.

#### **Etapa Nro. 3: Ejecución de la propuesta de intervención**

En esta etapa se coordinó la ejecución de la alternativa de intervención y su organización haciéndola corresponder con los resultados alcanzados en la fase de diagnóstico. Para cada taller se tomó en cuenta tres momentos:

Primer momento: El momento de introducción del tema a tratar

Segundo momento: Se realizaron diversas acciones para dar cumplimiento a los objetivos planteados.

#### **Etapa Nro. 4: Evaluación**

Para finalizar en esta etapa se aplicaron cuestionarios de evaluación para determinar la validez de la aplicación de la propuesta basada en técnicas y juegos de relajación, a través del Inventario SISCO del estrés académico (post-test).

### **Valoración de la propuesta**

Se utilizó un método estadístico no específico a razón de que se la realizó a través de la evaluación de las actividades que se impartieron y con ello se pudo dar a conocer la importancia la propuesta basada en técnicas y juegos de relajación para afrontar el estrés académico en los estudiantes de 2do. Año de bachillerato, paralelo “B”.

## f. RESULTADOS

Resultados de la aplicación del inventario SISCO del estrés académico a los estudiantes de 2do año de bachillerato paralelo “b” de la unidad educativa “Pio Jaramillo Alvarado”.

Tabla 1

Edad y género

| Edad         | Género   |            |           |            | Total     |             |
|--------------|----------|------------|-----------|------------|-----------|-------------|
|              | Femenino |            | Masculino |            | f         | %           |
|              | f        | %          | f         | %          |           |             |
| 16 años      | 2        | 13%        | 4         | 27%        | 6         | 40%         |
| 17 años      | 2        | 13%        | 5         | 33%        | 7         | 47%         |
| 18 años      | 1        | 7%         | 1         | 7%         | 2         | 13%         |
| <b>Total</b> | <b>5</b> | <b>33%</b> | <b>10</b> | <b>67%</b> | <b>15</b> | <b>100%</b> |

Fuente: Inventario SISCO de estrés académico aplicada a los estudiantes de segundo año de bachillerato “B”, de la Unidad Educativa “Pio Jaramillo Alvarado”, Loja. 2017-2018.

Elaborado: Lucía Matilde Imaicela Roa

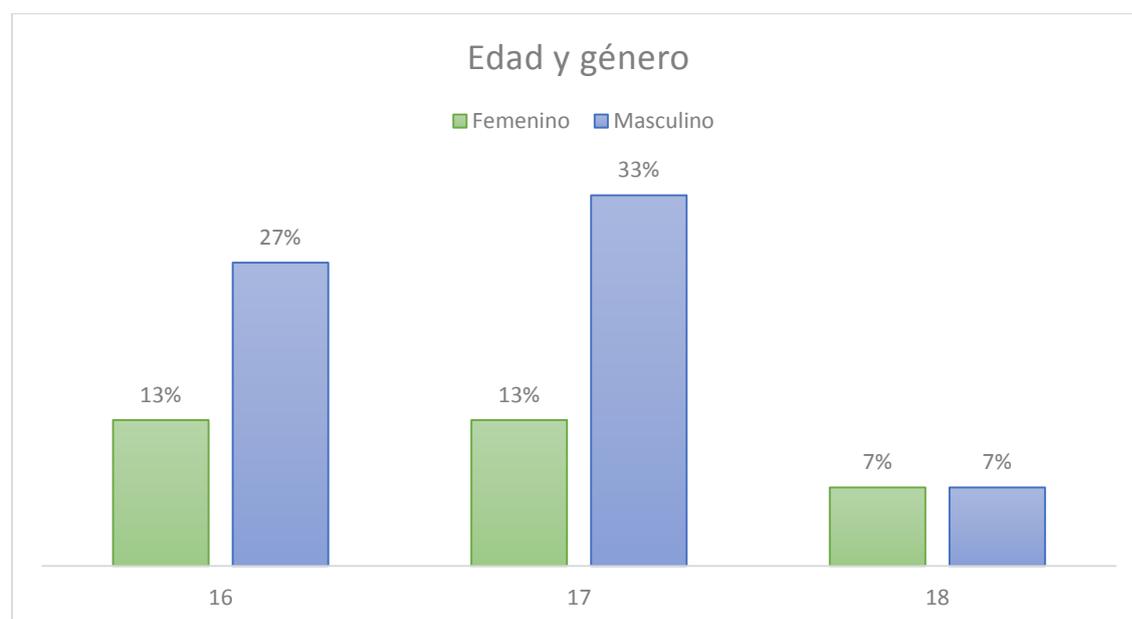


Figura 1. Edad y género

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

A través de la Aplicación del instrumento a los estudiantes de segundo año de bachillerato, paralelo “B” de la Unidad Educativa “Pio Jaramillo Alvarado”; se obtuvo datos sobre edad y género, donde se evidencia que un 47% de estudiantes se encuentran en la edad de 17 años, el 40% en la edad de 16 años y un 13% en la edad de 18 años.

Por otro lado con lo que respecta al género los datos evidencian que en la muestra, objeto de investigación, está integrada en un mayor porcentaje por los hombres con un 67% y en las mujeres con un 33%.

## **Objetivo 2**

Conocer el nivel en que se encuentra cada factor de los estresores académicos en los estudiantes de segundo año de bachillerato “B”.

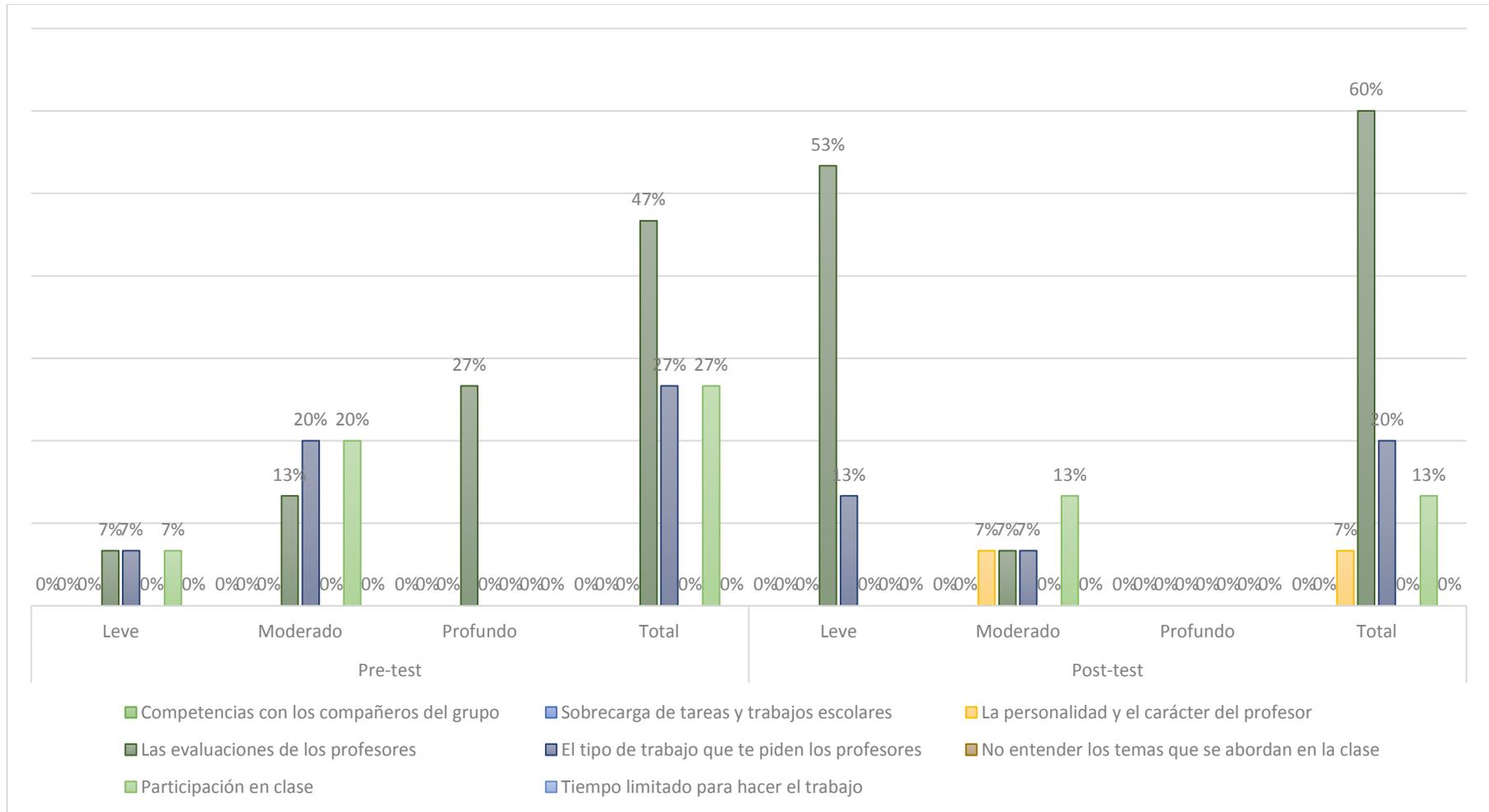
## **Tabla 2**

Estresores académicos

| Estresores Académicos                            | Pre-test |    |          |     |          |     |       |     | Post-test |     |          |     |          |    |       |     |
|--|----------|----|----------|-----|----------|-----|-------|-----|-----------|-----|----------|-----|----------|----|-------|-----|
|  | Niveles  |    |          |     |          |     | Total |     | Niveles   |     |          |     |          |    | Total |     |
|  | Leve     |    | Moderado |     | Profundo |     | f     | %   | Leve      |     | Moderado |     | Profundo |    | f     | %   |
|  | f        | %  | f        | %   | f        | %   |       |     | f         | %   | f        | %   | f        | %  |       |     |
| Competencias con los compañeros del grupo        | 0        | 0% | 0        | 0%  | 0        | 0%  | 0     | 0%  | 0         | 0%  | 0        | 0%  | 0        | 0% | 0     | 0%  |
| Sobrecarga de tareas y trabajos escolares        | 0        | 0% | 0        | 0%  | 0        | 0%  | 0     | 0%  | 0         | 0%  | 0        | 0%  | 0        | 0% | 0     | 0%  |
| La personalidad y el carácter del profesor       | 0        | 0% | 0        | 0%  | 0        | 0%  | 0     | 0%  | 0         | 0%  | 1        | 7%  | 0        | 0% | 1     | 7%  |
| Las evaluaciones de los profesores               | 1        | 7% | 2        | 13% | 4        | 27% | 7     | 47% | 8         | 53% | 1        | 7%  | 0        | 0% | 9     | 60% |
| El tipo de trabajo que te piden los profesores   | 1        | 7% | 3        | 20% | 0        | 0%  | 4     | 27% | 2         | 13% | 1        | 7%  | 0        | 0% | 3     | 20% |
| No entender los temas que se abordan en la clase | 0        | 0% | 0        | 0%  | 0        | 0%  | 0     | 0%  | 0         | 0%  | 0        | 0%  | 0        | 0% | 0     | 0%  |
| Participación en clase                           | 1        | 7% | 3        | 20% | 0        | 0%  | 4     | 27% | 0         | 0%  | 2        | 13% | 0        | 0% | 2     | 13% |
| Tiempo limitado para hacer el trabajo            | 0        | 0% | 0        | 0%  | 0        | 0%  | 0     | 0%  | 0         | 0%  | 0        | 0%  | 0        | 0% | 0     | 0%  |

Fuente: Inventario SISCO de estrés académico aplicada a los estudiantes de segundo año de bachillerato "B", de la Unidad Educativa "Pío Jaramillo Alvarado", Loja. 2017-2018.

Elaborado: Lucía Matilde Imaicela Roa



**Figura 2.** Estresores Académicos

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los resultados (Pre-test) el 47% manifiestan el estresor académico con más frecuencia es la evaluación de los profesores en un nivel profundo y moderado, el 27% manifiestan que el estresor académico es el tipo de trabajo que exigen los profesores en un nivel morado, así mismo el 27% manifiestan que la participación en clases para ellos es un estresor académico en un nivel moderado.

En relación a este aspecto, Barraza y Silerio (2007) consideran que:

Al volverse el estrés académico más notorio en el nivel de Educación Media Superior, es atribuido al exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, la evaluación de los profesores y el tipo de trabajo que piden los profesores (p.39).

Luego de la intervención se pudo evidenciar que los estudiantes presentaron en un nivel leve un 60% con respecto a la evaluación de los profesores, el 20% con un nivel leve en relación al tipo de trabajo que piden los profesores y finalmente con un 13% presentaron un nivel moderado frente al estresor de participación en clases.

Por lo tanto se puede concluir que existió una disminución bastante notable frente al porcentaje inicial con lo que respecta a los estresores académicos que afectan a los estudiantes.

**Resultados de la validación de la efectividad de las técnicas y juegos de relajación, utilizadas en cada uno de los talleres, aplicadas a los estudiantes de segundo año de bachillerato “B”.**

### Tabla 3

Validación de la efectividad de las técnicas y juegos de relajación.

| Talleres  | Actividades basadas en técnicas y juegos de relajación | 1. Cómo califica la técnica |      |       |    |         |    |       |      | 2. La técnica y juego de relajación ayudó a ampliar sus conocimientos |      |    |     | 3. Las técnicas y juegos de relajación ayudó a controlar el estrés |      |    |      |    |    |       |      |
|---|--|-----------------------------|------|-------|----|---------|----|-------|------|---|------|----|-----|--|------|----|------|----|----|-------|------|
|   |  | Excelente                   |      | Bueno |    | Regular |    | Total |      | si  |      | no |     | total  |      | si |      | no |    | total |      |
|   |  | f                           | %    | f     | %  | f       | %  | f     | %    | f   | %    | f  | %   | f  | %    | f  | %    | f  | %  | f     | %    |
| Identificando mis estresores                          | A soplar la vela                                       | 15                          | 100% | 0     | 0% | 0       | 0% | 15    | 100% | 15  | 100% | 0  | 0%  | 15   | 100% | 15 | 100% | 0  | 0% | 15    | 100% |
|   | Visualizar los recuerdos                               | 15                          | 100% | 0     | 0% | 0       | 0% | 15    | 100% | 15  | 100% | 0  | 0%  | 15   | 100% | 15 | 100% | 0  | 0% | 15    | 100% |
|   | Afirmaciones orales                                    | 14                          | 93%  | 1     | 7% | 0       | 0% | 15    | 100% | 14  | 93%  | 1  | 7%  | 15   | 100% | 15 | 100% | 0  | 0% | 15    | 100% |
|   | La mecedora  | 15                          | 100% | 0     | 0% | 0       | 0% | 15    | 100% | 15  | 100% | 0  | 0%  | 15   | 100% | 15 | 100% | 0  | 0% | 15    | 100% |
| Aserción encubierta                                   | El juego de la semilla                                 | 15                          | 100% | 0     | 0% | 0       | 0% | 15    | 100% | 15  | 100% | 0  | 0%  | 15   | 100% | 15 | 100% | 0  | 0% | 15    | 100% |
|   | Imagina lo positivo                                    | 15                          | 100% | 0     | 0% | 0       | 0% | 15    | 100% | 15  | 100% | 0  | 0%  | 15   | 100% | 15 | 100% | 0  | 0% | 15    | 100% |
|   | La llegada de la primavera                             | 15                          | 100% | 0     | 0% | 0       | 0% | 15    | 100% | 15  | 100% | 0  | 0%  | 15   | 100% | 15 | 100% | 0  | 0% | 15    | 100% |
|   | Imaginación guiada                                     | 15                          | 100% | 0     | 0% | 0       | 0% | 15    | 100% | 15  | 100% | 0  | 0%  | 15   | 100% | 15 | 100% | 0  | 0% | 15    | 100% |
| Autocontrol de sobrecarga y tiempo limitado de tareas | Cuento de la tortuga                                   | 14                          | 93%  | 1     | 7% | 0       | 0% | 15    | 100% | 15  | 100% | 0  | 0%  | 15   | 100% | 15 | 100% | 0  | 0% | 15    | 100% |
|   | Pintar mandalas  | 15                          | 100% | 0     | 0% | 0       | 0% | 15    | 100% | 13  | 87%  | 0  | 0%  | 13   | 87%  | 15 | 100% | 0  | 0% | 15    | 100% |
|   | Soy un globo   | 15                          | 100% | 0     | 0% | 0       | 0% | 15    | 100% | 15  | 100% | 0  | 0%  | 15   | 100% | 15 | 100% | 0  | 0% | 15    | 100% |
|   | La hormiga y el león                                   | 14                          | 93%  | 1     | 7% | 0       | 0% | 15    | 100% | 15  | 100% | 0  | 0%  | 15   | 100% | 15 | 100% | 0  | 0% | 15    | 100% |
| Entrenamiento en control de ansiedad                  | El juego del soplador de bola gigante                  | 14                          | 93%  | 1     | 7% | 0       | 0% | 15    | 100% | 14  | 93%  | 1  | 7%  | 15   | 100% | 15 | 100% | 0  | 0% | 15    | 100% |
|   | Arrugar papeles, aplastar bolas y garabatear           | 14                          | 93%  | 1     | 7% | 0       | 0% | 15    | 100% | 13  | 87%  | 2  | 13% | 15   | 100% | 15 | 100% | 0  | 0% | 15    | 100% |
|   | El robot y el muñeco de trapo                          | 15                          | 100% | 0     | 0% | 0       | 0% | 15    | 100% | 15  | 100% | 0  | 0%  | 15   | 100% | 15 | 100% | 0  | 0% | 15    | 100% |
|   | El Universo  | 15                          | 100% | 0     | 0% | 0       | 0% | 15    | 100% | 14  | 93%  | 1  | 7%  | 15   | 100% | 15 | 100% | 0  | 0% | 15    | 100% |

Fuente: Inventario SISCO de estrés académico aplicada a los estudiantes de segundo año de bachillerato "B", de la Unidad Educativa "Pío Jaramillo Alvarado", Loja. 2017-2018.

Elaborado: Lucía Matilde Imaicela Roa

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En relación a la aplicación de la propuesta basada en técnicas y juegos de relajación, las que a su vez se evaluó para verificar su efectividad, los resultados que se obtuvieron fueron los siguientes: en cuanto a la primera interrogante de cómo califica la técnica: en el primer taller denominado: Identificando mis estresores se obtuvo como resultado que un 93% califico la técnica como excelente mientras que un 7% la califico como buena, En el segundo taller: Aserción encubierta se obtuvo que un 100% de los investigados calificaron la técnica como excelente; En el tercer taller: Autocontrol de sobrecarga y tiempo limitado de tareas se obtuvo como resultado que un 93% califico la técnica como excelente mientras que un 7% la califico como buena y por último en el cuarto taller: Entrenamiento en control de ansiedad se obtuvo un 100%, evaluó la actividad como excelente y un 7% como buena. En la segunda interrogante: La técnica y juego de relajación ayudó a ampliar sus conocimientos: en el primer taller tuvo una validez del 93% que efectivamente la técnica ayudo a ampliar sus conocimientos; en el segundo taller el 100% de los estudiantes evaluaron que si ampliaron sus conocimientos, en el tercer y cuarto taller se obtuvo un 87% de los estudiantes dijeron que sí. Por último en la tercera interrogante: las técnicas y juegos de relajación ayudó a controlar el estrés se obtuvo que en todos los talleres el 100% de los estudiantes controlaron el estrés.

Los resultados coinciden con el criterio de Blay (citado de Pagué y Rene 2008) quien manifiesta que “la relajación es una puerta de entrada para el descubrimiento de sí mismo, erigiéndose como un paréntesis liberados entre la actividad y la agitación” (p.66). Por lo tanto la aplicación de las técnicas de relajación ayudo a disminuir el estrés en los estudiantes, logrando un equilibrio y mejorando su calidad de vida.

## **g. DISCUSIÓN**

La investigación tuvo como objetivo afrontar el estrés académico a través de la propuesta basada en las técnicas y juegos de relajación de los estudiantes de segundo año de Bachillerato “B”, de ambos géneros en edades que oscilan entre los 16, 17 y 18 años; de la Unidad Educativa “Pio Jaramillo Alvarado”.

Al respecto es necesario retomar fundamentos teóricos que sustenten el análisis de esta problemática, es así que, Barraza (2005) define el estrés académico como “aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar” (p.48). Por lo tanto se puede acotar que los estudiantes pueden presentar estrés académico, pues tienen la responsabilidad de cumplir las obligaciones académicas y experimentan en ocasiones sobrecarga de tareas y trabajos, además de la evaluación de los profesores, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño, lo que les genera mucha ansiedad.

Así también es importante mencionar que a través del proceso de las prácticas pre-profesionales se pudo evidenciar que la mayor parte de los estudiantes manifestaban características propias de estrés académico y frente a lo antes mencionado nace el interés de diseñar una propuesta de intervención con la finalidad de afrontar el estrés, brindándoles técnicas útiles, que ayuden a afrontar los estresores académicos.

El segundo objetivo de la investigación está en relación conocer los niveles de cada factor de estresores académicos mismos que se obtuvo a través del Inventario SISCO de estrés académico aplicado al grupo sujeto de investigación, los resultados (Pre-test) el 47% manifiestan con más frecuencia que el estresor académico para ellos es la evaluación de los profesores en un nivel profundo y moderado; para el 27% el estresor académico es el tipo de trabajo que piden los profesores en un nivel moderado, para otro el 27% indican en un nivel moderado que la participación en clase les produce estrés.

Frente a estos resultados se evidencia el nivel de estrés académico profundo y moderado de estrés académico, es meritorio en este aspecto contrastar los resultados de las investigaciones de la Universidad de Cartagena, Facultad De Enfermería (2015) afirman que:

Las evaluaciones y la sobrecarga académica son condiciones que disparan los niveles de estrés en los estudiantes, presentándose en mayor proporción en los estudiantes y así mismo que entre las manifestaciones fisiológicas presentadas por los estudiantes fue la somnolencia o mayor necesidad de dormir por la sobrecarga académica.

Por lo tanto se coincide con los resultados de la presente investigación con la de Cartagena, antes mencionada a razón de que se pudo constatar que los estudiantes al estar expuestos a los diferentes estresores académicos presentaron un nivel moderado de estrés que afectan a su desempeño académico.

Entre uno de los objetivos de la investigación realizada; fue diseñar una propuesta basada en técnicas y juegos de relajación, aplicada mediante la modalidad de talleres entendiéndose por taller; Según Aylwin (2002) a la: “actividad más importante desde el punto de vista del proceso pedagógico, pues además de conocimientos aporta experiencias de vida que exigen la relación de lo intelectual con lo emocional y activo e implica una formación integral del alumno” (p.76). Siendo los talleres de suma importancia, toda vez que permite una aplicación con alto grado de participación activa de los estudiantes y como resultado permite disminuir los niveles de estrés.

Una vez diseñada la propuesta de intervención a través de la modalidad de talleres que integran las técnicas y juegos de relajación, cumpliendo con el objetivo de afrontar el estrés académico.

Es curioso encontrar (post-test) que el 53% manifiestan el estresor académico con más frecuencia es la evaluación de los profesores en un nivel leve y moderado, el 13% manifiestan que el estresor académico es el tipo de trabajo que piden los profesores en un nivel moderado;

de estos resultados se puede inferir que las técnicas y juegos de relajación son utilizables en los procesos psicoeducativos coincidiendo con la afirmación de Vásquez (2001) quien dice, que “las técnicas de relajación son aquellos procedimientos que pretenden enseñar a las personas a controlar sus propios niveles de activación” (p. 22). Por lo tanto se determina que las técnicas aplicadas en los estudiantes les enseñó a controlar su nivel de estrés frente a situaciones académicas estresantes.

Por otra parte, de los resultados porcentuales encontrados de la aplicación del post-test; se realizó el análisis de la validación de la propuesta basada en técnicas y juegos de relajación a través de la evaluación de las actividades en base a las siguientes interrogantes de cómo califica la técnica: en el primer taller denominado: Identificando mis estresores se obtuvo como resultado que un 93% calificó la técnica como excelente mientras que un 7% la calificó como buena, En el segundo taller: Aserción encubierta se obtuvo que un 100% de los investigados calificaron la técnica como excelente; En el tercer taller: Autocontrol de sobrecarga y tiempo limitado de tareas se obtuvo como resultado que un 93% calificó la técnica como excelente mientras que un 7% la calificó como buena y por último en el cuarto taller: Entrenamiento en control de ansiedad se obtuvo un 100%, evaluó la actividad como excelente y un 7% como buena. En la segunda interrogante: La técnica y juego de relajación ayudó a ampliar sus conocimientos: en el primer taller tuvo una validez del 93% que efectivamente la técnica ayudó a ampliar sus conocimientos; en el segundo taller el 100% de los estudiantes evaluaron que si ampliaron sus conocimientos, en el tercer y cuarto taller se obtuvo un 87% de los estudiantes dijeron que sí. Por último en la tercera interrogante: las técnicas y juegos de relajación ayudó a controlar el estrés se obtuvo que en todos los talleres el 100% de los estudiantes controlaron el estrés.

En todo proceso psicoeducativos existen aspectos limitantes y a la vez procesos de satisfacción al observar cambios de actitudes frente a las problemáticas como es en este caso

para afrontar el estrés académico; sin embargo dentro de las limitaciones se puede mencionar que en esta propuesta no participan los docentes, que hubiese sido ideal capacitar al personal docente en las técnicas y juegos de relajación de tal manera que durante el desarrollo de enseñanza-aprendizaje utilicen estas herramientas para disminuir niveles de estrés en los estudiantes por la sobrecarga y exigencias académicas.

Por último la experiencia vivida en la práctica orientada al afrontamiento del estrés académico, como alternativa fue aplicar las mencionada técnicas que fueron parte del perfil profesional con lo que el Psicólogo Educativo egresa, como es en el campo de la investigación en donde se diseña, ejecuta y evalúa proyectos de investigación con propuestas de intervención psicológica y psicopedagógica con equipos multidisciplinarios en instituciones públicas y privadas de los diferentes niveles del sistema educativo.

## **h. CONCLUSIONES**

- La población investigada exterioriza que la evaluación de los profesores, el tipo de trabajo que exigen los profesores y la participación en clase en niveles profundo y moderado.
- El diseño de la propuesta alternativa tuvo un procedimiento organizado en talleres con una metodología integradora con: temas, objetivos, recursos y procedimiento; basadas en la aplicación de técnicas y juegos de relajación; en su ejecución existió la participación activa de los estudiantes comprometidos al cambio de actitudes ante el estrés académico.
- Se demuestra la validez de la aplicación de la propuesta basada en técnicas y juegos de relajación puesto que el mismo logró la disminución de los niveles de estrés académico, en base a los datos obtenidos en el pre y post test y además se evaluaron como excelente las técnicas implementadas, por lo que ampliaron conocimientos y ayudaron a controlar el estrés académico.

## **i. RECOMENDACIONES**

- Desde un carácter administrativo y de gestión se recomienda que en la Institución incluya actividades y estrategias comunitarias y de capacitación docente acerca de la importancia y beneficios que brinda el aplicar diferentes técnicas y juegos de relajación dentro del salón de clases.
- Se recomienda que la propuesta de técnicas y juegos de relajación se tome en cuenta para ser aplicado en todas las asignaturas como espacios de descanso antes de pasar a actividades exámenes.
- Así mismo a los docentes que las tareas y exámenes sean analizadas previamente y que estén en relación a lo trabajado dentro del salón de clase a fin de garantizar aprendizajes significativos en los estudiantes, procurando evitar exageraciones en tareas y tiempos limitados de trabajo.
- Los estudiantes de la carrera de Psicología Educativa y Orientación continúen realizando estudios sobre estrés académico y que consideren las técnicas y juegos de relajación como estilos de afrontamiento en otros contextos y muestras más grandes.

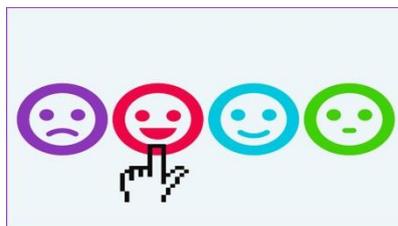


# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA  
COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN  
TÉCNICAS Y JUEGOS DE RELAJACIÓN FRENTE AL ESTRÉS  
ACADÉMICO



**INSTITUCIÓN:** UNIDAD EDUCATIVA “PIO JARAMILLO ALVARADO”

**DIRIGIDO A:** ESTUDIANTES DE 2DO. AÑO DE BACHILLERATO “B”

**ESTUDIANTE PROPONENTE:** LUCÍA MATILDE IMAICELA ROA

LOJA-ECUADOR

2017

## **TÍTULO**

PROPUESTA DE TÉCNICAS Y JUEGOS DE RELAJACIÓN PARA AFRONTAR EL ESTRÉS ACADÉMICO

## **PRESENTACIÓN**

La presente propuesta se centra en la importancia de entrenar a los estudiantes en técnicas y juegos de relación que pueden emplear frente al el estrés a los que están expuestos, ya que este problema está presente en todos los medios y ambientes, incluido el educativo, donde un nivel elevado de estrés académico altera el sistema de respuestas del individuo y en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula, antes de dar comienzo el examen.

Para la construcción, aplicación y validación de la propuesta, es relevante mencionar que los estudiantes seleccionadas para la intervención al ser evaluados a través del Inventario SISCO de estresores académicos presentaron un nivel profundo y moderado de estrés académico frente a los estresores académicos como: las evaluaciones de los profesores, el tipo de trabajo que exigen los docentes y la participación en clase.

Por lo tanto para la realización de esta propuesta de intervención en la institución educativa como parte de la metodología utilizada se ha creído conveniente ejecutarla en la modalidad de talleres, para lo cual se desarrollaron 4 talleres enmarcados en la identificación de los estresores académicos, Aserción encubierta, autocontrol por sobrecarga y tiempo limitado de tares y además de entrenamiento para el control de la ansiedad, los cuales estuvieron distribuidos en 4 actividades cada uno, las mismas que se desarrollaran en 6 semanas, distribuidas en talleres en la Unidad Educativa “Pio Jaramillo Alvarado” en los estudiantes de segundo año de BGU, paralelo “B”; que tienen como objetivo entrenar a los estudiantes en dichas técnicas y juegos de relajación permitiéndoles a los estudiantes mantenerse activos, motivados y así también permitir al estudiante adaptarse a los periodos en los que maneja mucho estrés.

De igual forma se consideró oportuno la propuesta ya que cualquier acontecimiento vital puede tornarse estresante: las relaciones personales, la vida familiar y, sobre todo en el ámbito escolar, donde los estudiantes se ven afectados por las demandas educativas a las que están expuestos, presentándose la ansiedad y la inseguridad cuando empieza a sentir que no va a poder con la exigencia, provocando una disminución en la concentración de tal modo que su rendimiento académico baja.

Por tal razón es menester poner en práctica las técnicas y juegos de relajación que permitan afrontar el estrés escolar; dándoles a los estudiantes recursos para que puedan disminuir su estrés y que de esa manera respondan con eficacia consiguiendo sus metas y objetivos, dejando de lado sentimientos como la ansiedad, la baja autoestima y la negatividad muchas veces a la vista de no poder con las actividades educativas.

## **Objetivos**

### **Objetivo General:**

Entrenar a los estudiantes en técnicas y juegos de relajación para afrontar el estrés académico en los estudiantes de segundo año de bachillerato “B” de la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado de la ciudad de Loja, 2017- 2018.

### **Objetivos Específicos:**

- Ψ Identificar los estresores académicos que enfrentan los estudiantes.
- Ψ Brindar información acerca de las técnicas y juegos de relajación
- Ψ Ofrecer a los estudiantes recursos que les permita bajar sus niveles de estrés a fin de que practique por él mismo la relajación en los momentos en los que esté especialmente nervioso a lo largo del día.

## ESTRATEGIA PARA LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

### Desarrollo de los talleres

#### Taller 1

| Actividades                 | Objetivo  | Metodología | Procedimiento   | Materiales             | Tiempo |
|-----------------------------|---|-------------|---|------------------------|--------|
| 1. A soplar la vela         | Respirar de manera profunda para disminuir la tensión.  | Grupal      | Primeramente se da instrucciones que deben ir cogiendo aire por la nariz, inflando la barriga y expulsando poco a poco el aire mientras soplamos la vela con intención de apagarla.   | Velas                  | 10 min |
| 2. Visualizar los recuerdos | Reconocer los estresores de los estudiantes para saber cómo afrontarlos a través de experiencias pasadas. | Grupal      | Se pedirá a los estudiantes que con los ojos cerrados imagine todo lo que ha hecho el día de ayer, se le dará las siguientes instrucciones:<br><br>Trasládate al principio del día, ¿cómo fue el despertar? ¿Cómo te sentiste?... recuerda tus pensamientos y sentimientos en ese momento así como todas las cosas que hiciste...<br><br>Ahora repasa todo lo que ocurrió en el transcurso de la mañana, imagínate a ti mismo y vívelo como se lo estuvieras viviendo de nuevo: a las 10..., a las 11..., a las 12..., hasta llegar a la hora del almuerzo. | Marcadores<br>Carteles | 10 min |

|                        |  |        |  |                  |        |
|------------------------|--|--------|--|------------------|--------|
|                        |  |        | <p>Trasládate mentalmente a la hora del almuerzo, imagínatelo con todo lujo de detalles e incluso saborea los alimentos.</p> <p>Visualiza ahora todo lo que realizaste por la tarde, a las 5..., a las 6..., hasta llegar a la hora de la cena.</p> <p>De nuevo saborea en tu imaginación los alimentos que tomaste en la cena.</p> <p>Continúa visualizando hasta el momento presente.</p>  |                  |        |
| 3. Afirmaciones Orales | Dotar una perspectiva más creativa y positiva para lograr objetivos concretos.   | Grupal | <p>Se entregara a los estudiantes una hoja en donde deben escribir 10 veces una afirmación concreta, pensando realmente en cada una de las palabras que escriben, y pueden modificar la afirmación mientras la transcriben si se le ocurre otro modo de expresarla mejor.</p> <p>Dinámica “Me voy de viaje”</p>  | Hojas<br>Esferos | 10 min |
| 4. La mecedora         | Hacer que el estudiante alcance un estado de calma mediante movimientos de balanceo para liberar tensiones del cuerpo. | Grupal | <p>La coordinadora dará las instrucciones donde los estudiantes tendrán que ir imitando los movimientos. Primero deberán elegir un lugar y siéntate. Luego, harpa como si estuviera en una mecedora, dobla las piernas y balancea tu cuerpo de delante hacia atrás y de atrás hacia delante, suavemente. Te meces muy suavemente. Cuando quieras, haz como si te durmieras. En ese momento, dejás de mecerte y descansas. Puedes hacer como si durmieras con los ojos abiertos. Tú</p> |                  | 10 min |

|  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  | decides. Cuando yo vea que estás descansando, que haces como si estuvieras dormido/a y que ya no te mueves, enviaré una mariposa a posarse sobre tu hombro. Esa mariposa es mi mano. Cuando se pose en tu hombro, irás despertando y volviendo a sentarte a tu sitio. El juego habrá terminado cuando escuches tres palmadas. |  |  |
|--|--|--|---|--|--|

## **Actividad # 1**

A Soplar la vela

➤ **Objetivos**

Respirar de manera profunda para disminuir la tensión

➤ **Metodología**

Grupal

➤ **Tiempo**

10 min.

➤ **Procedimiento**

Este juego consiste en aprender a respirar de manera profunda, es decir, cogiendo aire por la nariz, inflando la barriga y expulsando poco a poco el aire mientras soplamos la vela con intención de apagarla. Una vez que están comprendidas las instrucciones, situamos al estudiante en una silla a dos metros de la vela, que se encontrará encendida encima de una mesa. No puede levantarse ni inclinarse, por lo que es esperable que no consiga apagarla. Así que lo acercaremos medio metro aproximadamente. Realizaremos acercamientos progresivos hasta que la apague. De esta manera tendremos un rato de juego de unos 10 minutos en el que el estudiante adquirirá la habilidad de respirar profundamente.

## **Actividad # 2**

Visualización de recuerdos

➤ **Objetivos**

Reconocer los estresores de los estudiantes para saber cómo afrontarlos a través de experiencias pasadas.

➤ **Metodología**

Grupal

➤ **Tiempo**

10 min.

➤ **Procedimiento**

Se pedirá a los estudiantes que con los ojos cerrados imagine todo lo que ha hecho el día de ayer, se le dará las siguientes instrucciones:

Trasládate al principio del día, ¿cómo fue el despertar?...¿cómo te sentiste?... recuerda tus pensamientos y sentimientos en ese momento así como todas las cosas que hiciste... Ahora repasa todo lo que ocurrió en el transcurso de la mañana, imagínate a ti mismo y vívelo como se lo estuvieras viviendo de nuevo: a las 10..., a las 11..., a las 12..., hasta llegar a la hora del almuerzo. Trasládate mentalmente a la hora del almuerzo, imagínatelo con todo lujo de detalles e incluso saborea los alimentos. Visualiza ahora todo lo que realizaste por la tarde, a las 5..., a las 6..., hasta llegar a la hora de la cena. De nuevo saborea en tu imaginación los alimentos que tomaste en la cena. Continúa visualizando hasta el momento presente.

### **Actividad # 3**

Afirmaciones Orales

➤ **Objetivos**

Dotar una perspectiva más creativa y positiva para lograr objetivos concretos.

➤ **Metodología**

Grupal

➤ **Tiempo**

10 min.

➤ **Materiales**

Hojas

Esferos

➤ **Procedimiento**

Se entregara a los estudiantes una hoja en donde deben escribir 10 veces una afirmación concreta, pensando realmente en cada una de las palabras que escriben, y pueden modificar la afirmación mientras la transcriben si se le ocurre otro modo de expresarla mejor.

Dinámica “Me voy de viaje”.

## Actividad # 4

La Mecedora

### ➤ **Objetivos**

Hacer que el estudiante alcance un estado de calma mediante movimientos de balanceo para liberar tensiones del cuerpo.

### ➤ **Metodología**

Grupal

### ➤ **Tiempo**

10 min.

### ➤ **Procedimiento**

La coordinadora dará las instrucciones donde los estudiantes tendrán que ir imitando los movimientos.

Primero deberán elegir un lugar y siéntate.

Luego, harpa como si estuviera en una mecedora, dobla las piernas y balancea tu cuerpo de delante hacia atrás y de atrás hacia delante, suavemente.

Te meces muy suavemente.

Cuando quieras, haz como si te durmieras. En ese momento, dejas de mecerte y descansas. Puedes hacer como si durmieras con los ojos abiertos. Tú decides.

Cuando yo vea que estás descansando, que haces como si estuvieras dormido/a y que ya no te mueves, enviaré una mariposa a posarse sobre tu hombro. Esa mariposa es mi mano. Cuando se pose en tu hombro, irás despertando y volviendo a sentarte a tu sitio.

El juego habrá terminado cuando escuches tres palmadas.

## Taller 2

| <b>Aserción Encubierta</b>       |   |                    |  |                        |               |
|----------------------------------|---|--------------------|--|------------------------|---------------|
| <b>Actividades</b>               | <b>Objetivo</b>   | <b>Metodología</b> | <b>Procedimiento</b>   | <b>Materiales</b>      | <b>Tiempo</b> |
| 1.<br>Pensamientos<br>antiestrés | Crear un ambiente favorecedor de pensamientos positivos para controlar el estrés.                       | Grupal             | Los alumnos trabajarán en grupos pequeños (de tres o cuatro) para elaborar carteles, o pósters, etc, donde se reflejen pensamientos de tipo positivo. Ejemplos: Sé que puedo hacer cada una de mis tareas; No dejaré lugar para los pensamientos negativos; Voy a mantener el control Si no pienso en el miedo, no lo tendré, Si estoy tenso, respiro profundamente y me relajo.<br><br>Los carteles y pósters servirán como decoración de la clase.   | Marcadores<br>Carteles | 10 min        |
| 2. Imagino lo<br>positivo        | Elaborar pensamientos positivos para proporcionar al estudiante una habilidad para disminuir el estrés. | Grupal             | Dinámica la Telaraña<br>Describe una situación que te produce estrés Realizar un ejercicio de concentración e imagínate la situación estresante durante uno minutos. Cada uno debe centrarse a esa situación, durante y posterior a ella, y luego se pedirá al grupo que reflexione luego sobre esos pensamientos y elabore una lista paralela de pensamientos positivos para afrontar esa situación, por ejemplo... “voy a repasar lo que debo hacer para hablar en público”... “respiro profundamente y pienso | Ovillo de lana         | 20 min        |

|                               |  |        |  |  |        |
|-------------------------------|--|--------|--|--|--------|
|                               |  |        | que puedo hacerlo”...”lo conseguí, la próxima vez no voy a preocuparme tanto”.   |  |        |
| 3. La llegada de la primavera | Alcanzar un estado físico de relajación para aprender a gestionar mejor sus estados afectivos. | Grupal | Para comenzar se debe explicar en qué consiste el juego, puedes decirle: “Estamos al final del invierno y te has convertido en un bloque de hielo, pero la primavera está a la vuelta de la esquina y poco a poco te irás derritiendo para convertirte en una preciosa planta”.  |  | 10 min |
| 4. Imaginación guiada         | Favorecer un estado de relajación corporal y mental para reducir niveles de estrés y ansiedad. | Grupal | Invitamos a los estudiantes a sentarse en una postura cómoda, sentados en una silla, con las piernas sin cruzar, las plantas de los pies bien apoyadas en el suelo, la espalda derecha y apoyada en el respaldo de la silla, los brazos descansando sobre las piernas, las manos abiertas, la cabeza ligeramente hacia delante y los ojos cerrados. Se toma una respiración completa y se comienza a relajar todos los músculos del cuerpo de forma progresiva, hasta alcanzar una relajación completa. Una vez relajado el cuerpo, se pasa a realizar la relajación mental. |  | 10 min |

## **Actividad # 1**

Pensamientos antiestrés

➤ **Objetivos**

Crear un ambiente favorecedor de pensamientos para controlar el estrés.

➤ **Metodología**

Grupal

➤ **Tiempo**

10 min.

➤ **Procedimiento**

Los alumnos trabajarán en grupos pequeños (de tres o cuatro) para elaborar carteles, o pósters, etc, donde se reflejen pensamientos de tipo positivo. Ejemplos: Sé que puedo hacer cada una de mis tareas; No dejaré lugar para los pensamientos negativos; Voy a mantener el control Si no pienso en el miedo, no lo tendré, Si estoy tenso, respiro profundamente y me relajo.

Los carteles y posters servirán como decoración de la clase.

## **Actividad # 2**

Imagino lo positivo

➤ **Objetivos**

Elaborar pensamientos positivos para proporcionar al estudiante una habilidad para disminuir el estrés.

➤ **Metodología**

Grupal

➤ **Tiempo**

20 min.

➤ **Procedimiento**

## Dinámica la Telaraña

Describe una situación que te produce estrés, luego realizar un ejercicio de concentración e imagínate la situación estresante durante uno minutos. Cada uno debe centrarse a esa situación, durante y posterior a ella, y luego se pedirá al grupo que reflexione luego sobre esos pensamientos y elabore una lista paralela de pensamientos positivos para afrontar esa situación, por ejemplo... “voy a repasar lo que debo hacer para hablar en público”... “respiro profundamente y pienso que puedo hacerlo”...”lo conseguí, la próxima vez no voy a preocuparme tanto”.

### **Actividad # 3**

La llegada de la primavera

#### ➤ **Objetivos**

Alcanzar un estado físico de relajación para aprender a gestionar mejor sus estados afectivos.

#### ➤ **Metodología**

Grupal

#### ➤ **Tiempo**

10 min.

#### ➤ **Procedimiento**

Para comenzar debes explicarle en qué consiste el juego, puedes decirle: “Estamos al final del invierno y te has convertido en un bloque de hielo, pero la primavera está a la vuelta de la esquina y poco a poco te irás derritiendo para convertirte en una preciosa planta”. De esta manera, el estudiante comenzará a actuar como si fuese un bloque de hielo, completamente rígido, y poco a poco irá relajando los músculos.

### **Actividad # 4**

Imaginación guiada

➤ **Objetivos**

Favorecer un estado de relajación corporal y mental para reducir niveles de estrés y ansiedad.

➤ **Metodología**

Grupal

➤ **Tiempo**

10 min.

➤ **Procedimiento**

Invitamos a los estudiantes a sentarse en una postura cómoda, sentados en una silla, con las piernas sin cruzar, las plantas de los pies bien apoyadas en el suelo, la espalda derecha y apoyada en el respaldo de la silla, los brazos descansando sobre las piernas, las manos abiertas, la cabeza ligeramente hacia delante y los ojos cerrados. Se toma una respiración completa y se comienza a relajar todos los músculos del cuerpo de forma progresiva, hasta alcanzar una relajación completa.

Una vez relajado el cuerpo, se pasa a realizar la relajación mental. Para conseguirlo el conductor de la actividad va guiando la imaginación de los alumnos y va describiendo una imagen. Por ejemplo: estamos delante de una escalera de caracol que vamos a ir descendiendo poco a poco, al final de la escalera nos encontramos con una playa tranquila, podemos ver el cielo intensamente azul, la arena dorada, sentimos cómo el sol nos ilumina, las olas nos acarician suavemente, una ligera brisa que nos refresca, el agradable olor del mar, el sonido de las gaviotas y disfrutamos durante unos minutos de esta agradable sensación de relajación. Ahora que nos encontramos totalmente relajados volvemos a nuestra escalera de caracol y la vamos subiendo poco a poco, cuando llegamos al final de ella centramos nuestra atención en el aula en la que estamos, sentimos todas las partes de nuestro cuerpo y muy mentalmente vamos abriendo los ojos y nos estiramos como si fuéramos un gato. Por último el grupo comenta y reflexiona acerca de cómo se ha sentido durante la relajación.

### Taller 3

| Autocontrol frente a sobrecarga y tiempo limitado de tareas |   |             |  |                          |        |
|---|---|-------------|--|--------------------------|--------|
| Actividades   | Objetivo  | Metodología | Procedimiento  | Materiales               | Tiempo |
| 1. Imitar a la tortuga                                      | Regular emociones, a la vez estimular la concentración para relajar las tensiones.          | Grupal      | Se pide a los estudiantes que imaginen que son una tortuga trata y que se escondan dentro de su caparazón, quedándose muy tranquilos y observando desde dentro todo lo que sucede a su alrededor. Entonces, podemos pedirle que estando ahí dentro comience a respirar lentamente como hacen las tortugas, tomando aire por la nariz y luego, soltándolo suavemente por la boca. |                          | 10 min |
| 2. Pintar mandalas  | Favorecer la relajación y la reflexividad para controlar las situaciones que generen estrés | Grupal      | Busca un lugar tranquilo pero iluminado y aireado, siéntate con la mayor relajación posible.<br><br>Se musicalizará el entorno con una música lenta o instrumental, mucho mejor. Y luego, simplemente, se les pedirá que agarre un lápiz de color o una pintura con su pincel y que comience a pintar su mándala.  | Computadora<br>Parlantes | 10 min |
| 3. Soy un globo   | Ganar en autocontrol para aprender a regular sus emociones                                  | Grupal      | Se les dará un globo a cada uno de los estudiantes para que lo inflen y desinflen varias veces y luego se pedirá a los estudiantes que imaginen que son un globo que se infla y desinfla lentamente. La clave radica en que el estudiante respire de forma suave y profunda para que vaya liberando la energía contenida mientras pone en práctica la técnica.                   | Globos                   | 10 min |
| 4. La hormiga y el león                                     | Aprender a respirar de forma profunda para desarrollar                                      | Grupal      | Primero, se dará instrucciones de la actividad donde el estudiante deberá respirar como lo haría un león, el gran rey de la selva, y luego que respire como si fuese una hormiga, un animalito diminuto que apenas se percibe en   |                          | 10 min |

|  |                            |  |   |  |  |
|--|----------------------------|--|---|--|--|
|  | habilidades de autocontrol |  | el suelo. La clave radica en que el niño aprenda a regular su respiración, una habilidad muy útil que podrá poner en práctica cuando se sienta ansioso. |  |  |
|--|----------------------------|--|---|--|--|

## **Actividad # 1**

Imitar a la tortuga

➤ **Objetivos**

Regular emociones, a la vez estimular la concentración para relajar las tensiones.

➤ **Metodología**

Grupal

➤ **Tiempo**

10 min.

➤ **Procedimiento**

Se pide a los estudiantes que imaginen que son una tortuga trata y que se escondan dentro de su caparazón, quedándose muy tranquilos y observando desde dentro todo lo que sucede a su alrededor. Entonces, podemos pedirle que estando ahí dentro comience a respirar lentamente como hacen las tortugas, tomando aire por la nariz y luego, soltándolo suavemente por la boca.

## **Actividad # 2**

Pintar mandalas

➤ **Objetivos**

Favorecer la relajación y la reflexividad para controlar las situaciones que generen estrés.

➤ **Metodología**

Grupal

➤ **Tiempo**

10 min.

➤ **Procedimiento**

Busca un lugar tranquilo pero iluminado y aireado, siéntate con la mayor relajación posible.

Se musicalizará el entorno con una música lenta o instrumental, mucho mejor. Y luego, simplemente, se les pedirá que agarre un lápiz de color o una pintura con su pincel y que comience a pintar su mándala.

### **Actividad # 3**

Soy un globo

➤ **Objetivos**

Ganar en autocontrol para aprender a regular sus emociones

➤ **Metodología**

Grupal

➤ **Tiempo**

10 min.

➤ **Procedimiento**

Se les dará un globo a cada uno de los estudiantes para que lo inflen y desinflen varias veces y luego se pedirá a los estudiantes que imaginen que son un globo que se infla y desinfla lentamente. La clave radica en que el estudiante respire de forma suave y profunda para que vaya liberando la energía contenida mientras pone en práctica la técnica.

### **Actividad # 4**

La hormiga y el león

➤ **Objetivos**

Aprender a respirar de forma profunda para desarrollar habilidades de autocontrol

➤ **Metodología**

Grupal

➤ **Tiempo**

10 min.

➤ **Procedimiento**

Primero, se dará instrucciones de la actividad donde el estudiante deberá respirar como lo haría un león, el gran rey de la selva, y luego que respire como si fuese una hormiga, un animalito diminuto que apenas se percibe en el suelo. La clave radica en que el niño aprenda a

regular su respiración, una habilidad muy útil que podrá poner en práctica cuando se sienta ansioso.

### Taller 4

| <b>Entrenamiento en control de la ansiedad</b>  |   |                    |  |                                     |               |
|---|---|--------------------|--|-------------------------------------|---------------|
| <b>Actividades</b>                              | <b>Objetivo</b>   | <b>Metodología</b> | <b>Procedimiento</b>   | <b>Materiales</b>                   | <b>Tiempo</b> |
| 1. Soplador de bola gigante                     | Aprender a respirar de manera más profunda para bajar tensión y obtener una relajación muscular           | Grupal             | Primero se le entregara una pelota a cada estudiante y luego se procede a dar indicaciones generales acerca del juego. Los estudiantes deben soplar para mantener el mayor tiempo posible la bola en el aire   | Bolas de pin-pon                    | 10 min        |
| 2. Arrugar papeles, aplastar bolas y garabatear | Canalizar las emociones negativas para entrenar a la mente y permanecer tranquilos.                       | Grupal             | Se recomienda a los estudiantes que ante una situación estresante pueden arrugar papeles, aplastar bolas o garabatear.   | Papel<br>Esferos<br>Bolas de espuma | 10 min        |
| 3. El robot y el muñeco de trapo                | Controlar las emociones negativas para conseguir que las personas aprendan a relajarse en cuerpo y mente. | Grupal             | Primero se pedirá a los estudiantes que recuerden como es el actuar de un robot y el muñeco de trapo y luego de ello se les pedirá que imiten primero los movimientos rígidos de un robot, tensando los músculos y hablando de forma mecánica, y que luego relaje sus músculos al máximo para personificar a un muñeco de trapo. Se trata de un juego excelente para enseñarle a relajarse, a la vez que le ayuda a controlar mejor sus emociones. |                                     | 10 min        |

|                |  |        |   |  |  |
|----------------|--|--------|---|--|--|
| 4. El universo | Hacer que los estudiantes se relajen mediante los movimientos de estiramiento y distensión para aprender a reconocer la tensión del cuerpo y así ser capaces de reducir la tensión en cualquier momento. | Grupal | <p>Se procede a realizar una pregunta:<br/>¿Qué es el Universo? El universo es la tierra, el cielo, el mar, la arena, las estrellas, las nubes...</p> <p>Luego de ello hay que ponerse de pie y se procede a dar las siguientes indicaciones.</p> <p>Cuando diga “¡Cielo!”, te estirarás hacia arriba, como si quisieras tocar el cielo. Y harás lo mismo cada vez que diga el nombre de elementos que estén por encima de nosotros como, por ejemplo, las estrellas, el sol o las nubes.</p> <p>Cuando diga “¡Tierra!”, dejarás que tu cuerpo y tus brazos caigan hacia abajo, y tocarás el suelo. Se hará lo mismo cada vez que diga el nombre de elementos que están en el suelo, como el agua, las rocas o las flores.</p> <p>Cuando diga “¡Marte!”, te estirarás hacia la derecha, porque el planeta Marte está a la derecha de la Tierra. Lo mismo cuando nombre a Urano, Júpiter, Saturno...</p> <p>Cuando diga “¡Venus!”, o “¡Mercurio!”, se estiraran hacia la izquierda, porque estos planetas están a la izquierda de la Tierra.</p> <p>Cuando diga “¡Aire!”, se pondrán rectos, con la cabeza bien derecha y los brazos pegados a cada lado del cuerpo.</p> |  |  |
|----------------|--|--------|---|--|--|

## **Actividad # 1**

Soplador de bola gigante

➤ **Objetivos**

Aprender a respirar de manera más profunda para bajar tensión y obtener una relajación muscular

➤ **Metodología**

Grupal

➤ **Tiempo**

10 min.

➤ **Procedimiento**

Primero se le entregara una pelota a cada estudiante y luego se procede a dar indicaciones generales acerca del juego. Los estudiantes deben soplar para mantener el mayor tiempo posible la bola en el aire.

## **Actividad # 2**

Arrugar papeles, aplastar bolas y garabatear

➤ **Objetivos**

Canalizar las emociones negativas para entrenar a la mente y permanecer tranquilos.

➤ **Metodología**

Grupal

➤ **Tiempo**

10 min.

➤ **Procedimiento**

Se recomienda a los estudiantes que ante una situación estresante pueden arrugar papeles, aplastar bolas o garabatear.

## **Actividad # 3**

El robot y el muñeco de trapo

➤ **Objetivos**

Controlar las emociones negativas para conseguir que las personas aprendan a relajarse en cuerpo y mente.

➤ **Metodología**

Grupal

➤ **Tiempo**

10 min.

➤ **Procedimiento**

Primero se pedirá a los estudiantes que recuerden como es el actuar de un robot y el muñeco de trapo y luego de ello se les pedirá que imiten primero los movimientos rígidos de un robot, tensando los músculos y hablando de forma mecánica, y que luego relaje sus músculos al máximo para personificar a un muñeco de trapo. Se trata de un juego excelente para enseñarle a relajarse, a la vez que le ayuda a controlar mejor sus emociones.

#### **Actividad # 4**

El universo

➤ **Objetivos**

Hacer que los estudiantes se relajen mediante los movimientos de estiramiento y distensión para aprender a reconocer la tensión del cuerpo y así ser capaces de reducir la tensión en cualquier momento.

➤ **Metodología**

Grupal

➤ **Tiempo**

10 min.

➤ **Procedimiento**

Se procede a realizar una pregunta:

¿Qué es el Universo? El universo es la tierra, el cielo, el mar, la arena, las estrellas, las nubes...

Luego de ello hay que ponerse de pie y se procede a dar las siguientes indicaciones.

Cuando diga “¡Cielo!”, te estirarás hacia arriba, como si quisieras tocar el cielo. Y harás lo mismo cada vez que diga el nombre de elementos que estén por encima de nosotros como, por ejemplo, las estrellas, el sol o las nubes.

Cuando diga “¡Tierra!”, dejarás que tu cuerpo y tus brazos caigan hacia abajo, y tocarás el suelo. Se hará lo mismo cada vez que diga el nombre de elementos que están en el suelo, como el agua, las rocas o las flores.

Cuando diga “¡Marte!”, te estirarás hacia la derecha, porque el planeta Marte está a la derecha de la Tierra. Lo mismo cuando nombre a Urano, Júpiter, Saturno...

Cuando diga “¡Venus!”, o “¡Mercurio!”, se estiraran hacia la izquierda, porque estos planetas están a la izquierda de la Tierra.

Cuando diga “¡Aire!”, se pondrán rectos, con la cabeza bien derecha y los brazos pegados a cada lado del cuerpo.

## **j. BIBLIOGRAFIA**

- Abolio, S. (2013). *Dinámica grupal y tipos de grupos*. España: Pirámide.
- Barra, E. (2008). Influencia del estrés y el ánimo depresivo sobre la salud adolescente. Chile: Psychol.
- Barraza, A. (8 de enero de 2010). Psicología Científica. Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-77-el-estres-academico-en-los-alumnos-de-postgrado.pdf>.
- Bustamante, J. (2001). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana de primer y sexto año. *Revista Anales de la Facultad de Medicina*, 25-26.
- Cautela, J. (2004). *Técnicas de relajación: manual práctico para adultos y niños*. Barcelona: Española ISBN.
- Corsino, E. (3 de Diciembre de 2010). *Estrés: Concepto, causas y control*. Madrid: ECU.
- Connie. (2005). como enseñar a manejar el estrés. México: Pax Méxicoo.
- Davis, M. (2000). *Técnicas de Autocontrol emocional*. Barcelona: Roca.
- Díaz. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar, Educación y Educadores.
- Escudero, E. (21 de junio de 2013). Comunidad educativa cuarembó. Obtenido de <https://www.slideshare.net/comunidadeducativatacuarembó/tcnicas-de-relajacin-en-el-aula>
- Fernández, A. (2002). *Técnicas de Relajación*. Barcelona: Martínez.
- Fonseca, M. (2010). El estrés psicológico y sus principales formas de expresión en el ámbito laboral. Recuperado de [www.eumed.net/libros/2010a/643/](http://www.eumed.net/libros/2010a/643/)
- García, T. (2003). Más allá del estrés. Valdepeñas.
- González, M., & González, S. (2012). Estrés académico en el nivel superior.
- Graciani, M. (2012). *Innovación pedagógica y praxis educativa*. Malaya: Antares.
- Lazarus, & Folkman. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez-Roca.

- Maya, E. (2014). *Métodos y técnicas de investigación (Una propuesta ágil para la presentación de trabajos científicos en las áreas de arquitectura, urbanismo y disciplinas afines)*. México: Ciudad Universitaria.
- Medina, A. (2006). *Procesos académicos*. España: Antares.
- Muñoz, F. (1999). El estrés académico: incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variables psicosociales en la salud, el bienestar y el rendimiento de los estudiantes. *Revista Ansiedad y Estrés*, 48.
- Myers, D. (2005). *Psicología*. Buenos Aires: Panamericana.
- Pagué, E., & Rene, B. (2008). *Como ser docente y no morir en el intento*. Barcelona: Graó, ifif, sl.
- Pardo, J. (2008). *Estrés en estudiantes de Educación social*. Indivisa.
- Pereira, A. (2011). *Estrés Académico en estudiantes universitarios*. México: Ediciones Pirámide.
- Psicología y Mente. (8 de Octubre de 2008). *Salud en la Adolescencia*. Obtenido de [http://search.who.int/search?q=etapas+de+la+adolescencia&ie=utf8&site=default\\_collection&client=\\_es&proxystylesheet=\\_es&output=xml\\_no\\_dtd&oe=utf8](http://search.who.int/search?q=etapas+de+la+adolescencia&ie=utf8&site=default_collection&client=_es&proxystylesheet=_es&output=xml_no_dtd&oe=utf8)
- Sánchez, M. (2014). *Socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus implicaciones*. Cartagena: Montou.
- Sánchez, P. (2012). *Métodos de investigación*. Colombia: Péndulo.
- Román, C., Ortiz, F., & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 1-8.
- Soriano, J. (21 de junio de 2010). Universitat de Valencia. Recuperado de <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N75-4.pdf>
- Toro, R., & Yepes, L. (2004). *Fundamento de Medicina, Psiquiatría*.

Villagran, A. (2012). Estudio de la relación entre el afrontamiento y la adherencia al tratamiento en los y las pacientes con insuficiencia renal crónica terminal, sometidos a hemodiálisis en el hospital Quito Nro. 1 de la Policía Nacional. Quito.

Weil, P. (2003). *Los límites del ser humano*. Barcelona: Los libros de la Liebre.

**k. ANEXOS**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA  
COMUNINCACIÓN**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**

**TEMA**

**TÉCNICAS Y JUEGOS DE RELAJACIÓN PARA AFRONTAR EL  
ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE  
BACHILLERATO “B” DE LA UNIDAD EDUCATIVA PIO JARAMILLO  
ALVARADO, LOJA 2017-2018.**

Proyecto de Investigación previo a la obtención  
del grado de Licenciada en Ciencias de la  
Educación; mención: Psicología Educativa y  
Orientación.

**AUTORA**

Lucía Matilde Imaicela Roa

**LOJA- ECUADOR**

**2017**

**a. TEMA**

**TÉCNICAS Y JUEGOS DE RELAJACIÓN PARA AFRONTAR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO “B” DE LA UNIDAD EDUCATIVA PIO JARAMILLO ALVARADO, LOJA 2017-2018.**

## **b. PROBLEMÁTICA**

El estrés es un proceso natural que responde a nuestra necesidad de adaptarnos al entorno; pero resulta perjudicial si es muy intenso o se prolonga en el tiempo. Según Lazarus y Folkman (1986) el estrés es “una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda que se le imponga, dicha respuesta puede ser de tipo psicológica (mental) o fisiológica (física/orgánica), esta se refiere a la causa del estrés mejor denominada como estresor” (p.12).

Siendo en sí, un proceso que se origina cuando las demandas ambientales superan la capacidad adaptativa de un organismo, por lo tanto la reacción de estrés, se convierte en una oportunidad para lograr una adaptación, y dicha adaptación requiere movilizar energías, físicas y psicológicas, y realizar transacciones entre las propias necesidades y las demandas del medio, donde cada ser humano responderá en forma individual, haciendo acopio de sus experiencias, utilizando sus recursos y su creatividad para mantener su equilibrio y disminuir la tensión.

Sin embargo Selye (como se citó en García, 2003) pensó que no solamente los agentes físicos nocivos son productores de estrés, sino que además, en el caso de los seres humanos, las demandas sociales y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación, pueden provocar el trastorno del estrés.

Así, debido a la amplitud de los ámbitos en los que se presenta el estrés, se empezaron a realizar en el siglo XX numerosas investigaciones sobre el tema, aplicadas en los diferentes ámbitos en los que se produce este fenómeno, incluyendo, por supuesto, el educativo.

Por lo tanto según Toro y Yepes (2004) en el estrés académico los adolescentes, se ven enfrentados a situaciones de alta demanda y requieren del despliegue de todas sus capacidades de afrontamiento para adaptarse a los estresores tanto internos como externos, de acuerdo a la etapa evolutiva alcanzada.

Del mismo modo según varios estudios a nivel Internacional en Canadá un estudio realizado a estudiantes de nivel medio, frente a la situación de estrés antes de un examen, indicó que el

58% de una muestra de 374 estudiantes presentaban lo que llamaron “ansiedad antes del examen”. Otro estudio realizado a siete colegios en los que se aplicó un cuestionario que medía actitudes y comportamientos asociados a estrés, con una muestra de 1091 estudiantes, arrojó que el 54% de ellos se sentía estresado frente a diversas situaciones escolares. El 86% de los alumnos de educación media informó sentirse estresado durante el segundo semestre académico del año en curso.

Además cierta parte de la población de los estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado se ven afectados por problemas relacionados con el estrés académico, donde las demandas educativas son cada vez mayores y por lo tanto es importante poner en práctica algunas técnicas y juegos de relajación, que permitan a los estudiantes bajar sus niveles de estrés y puedan responder de manera más eficiente frente a situaciones en las que deba responder con autonomía.

Por tal razón lo antes mencionado explica, que la selección del tema de implementar técnicas y juegos de relajación para afrontar el estrés académico de los estudiantes de segundo año de bachillerato, de la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado, obedece a:

¿Cómo influye el estrés académico en el proceso formativo de los estudiantes de segundo año de bachillerato, de la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado?

¿Qué problema psicológico-social enfrentan los estudiantes de segundo año de bachillerato, de la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado de la ciudad de Loja?

¿Cuál será el resultado de la aplicación de técnicas y juegos de relajación para afrontar el estrés académico de segundo año de bachillerato, de la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado de la ciudad de Loja?

Dada la necesidad de aplicar técnicas y juegos de relajación para afrontar el estrés académico a los que están expuestos los estudiantes de segundo año de bachillerato, de la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado, Loja. 2017-2018; se plantea el siguiente problema

científico: ¿Cómo disminuir los niveles de estrés académico de los estudiantes de segundo año de BGU de la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado?

### **c. JUSTIFICACIÓN**

En el presente proyecto, se permitirá ampliar los conocimientos adquiridos durante la formación Universitaria, previa a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Psicología Educativa, y con ello buscaré aportar con el presente una solución a la problemática planteada.

Del mismo modo se permitirá realizar una contribución tanto en la Unidad Educativa donde se realiza la investigación como a la Universidad Nacional de Loja; y los motivos que me llevaron a realizar la presente investigación se justifica en la necesidad de brindar espacios de relajación, donde los estudiantes tengan mayor productividad eficaz y respondan a las demandas educativas.

Así también las personas que se beneficiarán con la presente investigación serán principalmente los estudiantes y docentes del segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado, a través de técnicas y juegos de relajación, que permita a los estudiantes bajar los niveles de estrés, y respondan con eficacia en sus actividades académicas.

Además de lo antes mencionado se considera factible la realización del proyecto en virtud, que se cuenta con el material bibliográfico y documental necesario, además de la disponibilidad de tiempo y acceso a fuentes de información para cuyo efecto, así mismo se posee de los recursos materiales, institucionales y financieros necesarios; y, además de ello se cuenta con el apoyo de docentes capacitados.

#### **d. OBJETIVOS**

##### **➤ Objetivo general**

Afrontar el estrés académico mediante técnicas y juegos de relajación en los estudiantes de segundo año de bachillerato de la Escuela de la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado, paralelo “B”, Loja. 2017- 2018.

##### **➤ Objetivos específicos**

1. Determinar los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el estrés académico, las técnicas y juegos de relajación.
2. Conocer el nivel en el que se encuentra cada factor de los estresores académicos en los estudiantes de segundo año de bachillerato “B”
3. Diseñar una propuesta basada en técnicas y juegos de relajación para afrontar los estresores académicos en los estudiantes antes mencionados.
4. Aplicar la propuesta basada en técnicas y juegos de relajación para afrontar los estresores académicos en los estudiantes de segundo año de bachillerato “B”.
5. Validar la propuesta basada en las técnicas y juegos de relajación para afrontar el estrés académico.

## **e. MARCO TEÓRICO**

### **1. Fundamentos generales del estrés**

El término estrés se ha utilizado históricamente para denominar realidades muy diferentes, siendo un concepto muy complejo, vigente e interesante. Por tal razón Martínez y Díaz (2007) sostienen que:

El fenómeno del estrés se lo suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización (p. 12).

Además de ellos es importante tomar en cuenta que el entorno en que nos encontramos está en constante cambio, obligando a los individuos a adaptarse; por tanto, cierta cantidad de estrés es necesaria para que el organismo responda adecuadamente a los retos y los cambios de la vida diaria.

### **2. Estrés**

Según UGR (2011) el estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes, siendo la consecuencia de circunstancias externas a nosotros, cuando en realidad se entiende que es un proceso de interacción entre los eventos del entorno y las respuestas cognitivas, emocionales y físicas del ser humano.

Es decir el estrés está presente en nuestro diario vivir y puede afectarnos de maneras distintas y por ello es importante poder manejarlo a través de técnicas y juegos de relajación que nos permitan disminuir los niveles de estrés.

## 2.1. Fases del estrés

El estrés según Selye (como se citó en García, 2003) pasa por tres fases: “de alarma, de adaptación y de agotamiento” (p.45). Las cuales se representan a continuación:

- **Fase de Alarma**

Fase de alerta general, en la que aparecen cambios para contrarrestar las demandas generadas por el agente estresante (aumento de la frecuencia cardiaca, variaciones de la temperatura, cambios de la tensión, entre otros.

- **Fase de Adaptación**

Desaparecen los síntomas, ya que el organismo se está adaptando a los efectos del agente estresante mediante una serie de mecanismos de reacción que permiten hacer frente al mismo.

- **Fase de Agotamiento**

Disminuyen las defensas, pues el agente estresante, al permanecer en el tiempo, ha superado los mecanismos de reacción del organismo, dando lugar a síntomas semejantes a los de la fase de alarma.

## 2.2. Señales características del estrés

Según Sánchez (2014) menciona alguna de las señales de advertencia y características más comunes del estrés que son: “emociones, pensamientos, conductas y cambios físicos” (p. 42). Los cuáles serán detallados a continuación:

- **Emociones:** ansiedad, miedo, irritabilidad, confusión.
- **Pensamientos:** dificultad para concentrarse, pensamientos repetitivos, excesiva autocrítica, olvidos, preocupación por el futuro....
- **Conductas:** dificultades en el habla, risa nerviosa, trato brusco en las relaciones sociales, llanto, apretar las mandíbulas, aumento del consumo de tabaco, alcohol...
- **Cambios físicos:** músculos contraídos, dolor de cabeza, problemas de espalda o cuello, malestar estomacal, fatiga, infecciones, palpitaciones y respiración agitada...

### 2.3. Tipos de estrés

Los diferentes tipos de estrés según Pardo (2008) son los siguientes: “estrés agudo, estrés episódico y estrés crónico” (p. 22).

- **Estrés agudo:** Surge ante una agresión violenta, ya sea física o emocional, limitada en el tiempo, donde se supera el umbral del sujeto, dando lugar a una respuesta intensa, rápida y probablemente violenta.
- **Estrés episódico:** Estrés agudo por periodos más fácilmente presente en las personalidades de tipo “A”, quienes perciben de forma más aguda los estresores, pueden producir brusquedad, hostilidad, prisa e irritabilidad.
- **Estrés crónico:** Surge por una exposición constante a factores estresantes externos o por prolongarse la respuesta al estrés, es más frecuente en ambientes laborales inadecuados en situaciones de sobrecarga de trabajo o al contrario de ejecución lenta y monótona.

### 2.4. Estrés académico

El estrés es una alteración provocada por el exterior en el caso escolar es por la presión que ejerce el profesor sobre el alumno. Del mismo modo como lo menciona Connie (2005) el “estrés académico, no es más que el estrés que produce el ámbito académico” (p.72). Por lo tanto es muy común que el estrés genere, trastornos psicológicos, como la depresión, ansiedad y baja autoestima.

Según Barraza (2004) definen al estrés académico como: “aquél que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema”. Es decir que la persona que está en un período de aprendizaje experimenta tensión, y se le denomina estrés académico y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula.

## **2.5. Estrés académico en la adolescencia**

El estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos. Es decir, el estudiante evalúa diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, como retos o demandas a los que puede responder eficazmente o no; estas apreciaciones se relacionan con emociones anticipatorias como: preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio, entre otros (González y González, 2012).

Un nivel elevado de estrés académico altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula, antes de dar comienzo el examen (Román, Ortiz y Hernández, 2008, p. 2).

Concluyendo que el estrés académico es el cual padecen los estudiantes de educación particularmente media y superior, en los cuales se genera exclusivamente por estresores relacionados con el ámbito educativo, es decir, es el estrés que se genera en los alumnos debido a las exigencias requeridas y que tienen un impacto directo al rendimiento escolar.

## **2.6. Niveles de estrés académico**

Según Fonseca (2010) los niveles de estrés académicos se clasifican en: “Nivel bajo, moderado y alto”. Y gracias a esta clasificación los sujetos podrán conocer en qué grado están, lo que le favorecerá a la hora de hacer un análisis sobre la situación en la que se encuentra y además le permitirá desarrollar alternativas de ajuste para la resolución de los eventos estresantes.

➤ **Nivel Bajo:** En este nivel no se advierten signos de estrés, el individuo no presenta síntomas y en caso de presentar alguno no lo relaciona con la supuesta aparición de estrés. Aquí el

trabajador goza de una situación relajada, ajena de cualquier preocupación que perturbe su tranquilidad, esto puede deberse a que experimente bienestar o a que la actividad que desarrolle esté muy por debajo de sus capacidades lo que no le hace sentirse presionado en la actividad que realiza.

- **Nivel Moderado:** Comienzan a aparecer algunos síntomas provocándole algo de malestar que le avisan que hay que estar alerta en caso de que ocurra un desequilibrio. Pero la situación oscila generalmente entre estados de tensión y momentos de relajación, a veces es necesaria cierta tensión que se convierta en empuje para el logro de algunas metas. La mayoría de las personas en las instituciones se encuentran en este nivel. Cuidar de no sobrepasar estos límites.
- **Nivel Alto:** Aquí la situación se torna más violenta. En el individuo comienzan a manifestarse una serie de síntomas de estrés negativo que pueden ser tan simples como cefaleas, palpitaciones, dolores abdominales para llegar hasta la fatiga, ansiedad, depresión entre otros que afectan su salud y por ende baja su rendimiento y productividad en la organización. Resulta clave conocer que es lo que realmente le está afectando para erradicar a tiempo esa situación y que alcance otras dimensiones que puedan afectar seriamente la salud del trabajador sin tener vuelta de retroceso.

### **3. Relajación**

La relajación es una técnica muy sencilla de aplicar que puede ser de enorme ayuda para eliminar estados de tensión, nerviosismo, ansiedad que se pueden presentar en numerosas situaciones de su vida, ya que, si no controla y reduce dichas situaciones negativas, éstas pueden conducirle al fracaso de esa situación determinada (por ejemplo, los nervios característicos previos a las situaciones de examen).

Así mismo según Blay, (citado de Paguè & Rene 2008) “La relajación es una puerta de entrada para el descubrimiento de sí mismo, erigiéndose como un paréntesis liberador entre la actividad y la agitación” (p.66).

### **3.1. Técnicas de relajación**

Hay una gran variedad de técnicas de relajación que pueden ayudarte a lograr el equilibrio en su sistema nervioso mediante la relajación natural; pero eso no tiene nada que ver con tumbarse en el sofá o sentarse a ver el televisor, sino que se trata de un proceso mental activo que deja el cuerpo relajado, centrado y calmado. Según Escudero (2009) las técnicas son: “Relajación muscular progresiva, Relajación autógena, Meditación, Mindfulness + Meditación, Visualización – Imaginación guiada y Mandalas” (p.2).

#### **● Relajación muscular progresiva**

Es conveniente que practique la relajación muscular al menos durante 15 minutos al día. Se trata de poner en tensión los músculos para relajarlos a continuación. De esa forma, libera tensión de su cuerpo y además le permitirá relajar la mente y a continuación se detallan los pasos para llevar a cabo la relajación muscular progresiva:

- Ponerse ropa cómoda, calzado cómodo y siéntese en un asiento cómodo, relájese con una respiración profunda y cierre los ojos puede usar música relajante y cuando esté relajado, centre su atención en su antebrazo derecho ¿Cómo se siente?
- Tense el antebrazo derecho, apretándolo fuerte. Aguante y cuente hasta 8-10 segundos
- Relaje el antebrazo derecho, céntrese en cómo se va la tensión y cómo lo siente, a medida que se relaja
- Manténgase en ese estado relajado durante unos 8 segundos, respirando profunda y lentamente
- Cambie la atención al antebrazo izquierdo y vuelva a comenzar la secuencia

- Con la práctica, esta técnica hará que conozca cuando se encuentra en tensión y una forma de relajarla.
- Si conoce cuando está tenso y cuando está relajado, podrá reconocer las primeras señales de tensión y poner en marcha la relajación.
- Al principio, podrá comenzar practicando con todas las partes del cuerpo, si tiene poco tiempo, puede relajar solo algunas partes y cuando tenga mucha práctica, podrá relajar todas a la vez.
- Aunque se ha puesto el ejemplo del antebrazo derecho, pero la secuencia más frecuente es:
- Pie derecho, Pie izquierdo, Pantorrilla derecha, Pantorrilla izquierda, Muslo derecho, Muslo izquierdo, Caderas y nalgas, Estómago, Pecho, Espalda, Brazo y mano derechos, Brazo y mano izquierda, Cuello y hombros y Cara.

### ● **Relajación autógena**

La relajación autógena es una técnica que se basa en las sensaciones que surgen en el cuerpo a través del uso del lenguaje. Su meta es conseguir una relajación profunda y reducir el estrés. Consiste en 6 ejercicios que hacen que tu cuerpo se sienta cálido, pesado y relajado.

En cada ejercicio usas la imaginación y claves verbales para relajar tu cuerpo de un modo específico y a continuación se detallan los pasos para llevar a cabo la relajación autógena:

- Comience con la respiración profunda, siendo la exhalación el doble de la inhalación. Por ejemplo: inhale durante 4 segundos, exhale durante 8 segundos.
- Inhale, cierre los ojos y a medida que exhala repite 6-8 veces: “mi brazo derecho se hace cada vez más pesado” y concéntrese en dicha sensación
- Repita 6-8 veces: “mi brazo derecho pesa cada vez más” (así con manos, brazos, piernas, espalda, cuello, hombros, pies, muslos, piernas)
- Repita 6-8 veces: “mi brazo derecho está cálido” (así con manos, brazos, piernas, espalda, cuello, hombros, pies, muslos, piernas)

- Repita 6-8 veces: “mi corazón late tranquila y relajadamente”
- Repita 6-8 veces: “mi respiración es cada vez más tranquila”
- Repita 6-8 veces: “mi estómago está cada vez más cálido”
- Repita 6-8 veces: “mi frente esta fría”
- Resumen: pesadez-calor-corazón tranquilo-respiración-estómago cálido-frente fresca.
- Puede practicarlo solo o todos en una sola sesión.

## ● **Meditación**

Para meditar simplemente siéntese derecho en un asiento cómodo, cierre los ojos y céntrese en decir -en alto o para ti- una frase o mantra como “estoy tranquilo”, “me quiero a mi mismo” o “estoy en paz”. También puede poner una mano en su estómago para sincronizar la respiración con las frases. Si tiene cualquier pensamiento, deje que se vaya solo, no lo intente eliminar.

Otra forma es escuchar a su propia respiración mientras repite el mantra. Una parte importante de la meditación es la respiración profunda desde el abdomen; tomar una buena cantidad de aire en tus pulmones.

Normalmente, una persona estresada respirará solo con la parte superior de los pulmones, sin embargo, si el oxígeno llega a la parte inferior (respiración abdominal) recibirá más oxígeno sintiéndose más relajado y menos tenso. Así mismo se detallaran los pasos para realizar la meditación:

- Siéntese derecho en una silla cómoda, poniendo una mano en su estómago y otra en su pecho
- Respire por la nariz durante 4 segundos lentamente, de forma que la mano de su estómago se eleve y la mano en su pecho se eleve muy poco, mantenga el aire durante 4 segundos.
- Exhale el aire por la boca durante 4 segundos lentamente, expulsando todo el aire que pueda, mientras contrae el abdomen.

## ● **Mindfulness + Meditación**

El mindfulness consiste en estar consciente de lo que este sintiendo en el momento presente, tanto internamente como externamente.

Asimismo, evitará todo tipo de juicios, preocupaciones, culpabilidades o pensamientos sobre el pasado y dicha actividad se puede aplicar a cualquier actividad de su vida diaria: trabajar, comer, hacer ejercicio, caminar. De hecho, lo ideal es que sea una forma de vivir la vida.

Puede practicarlo en su vida diaria o junto a la meditación, donde es conveniente encontrar un lugar tranquilo, donde se pueda relajar sin distracciones o interrupciones

Colóquese derecho en una posición relajada, sin acostarse y encuentra un punto en el que centrar su atención. Puede ser interno (una imagen, lugar o sentimiento) o algo externo (frases, objeto, palabra que repitas). Puede cerrar los ojos o centrarse en un objeto externo

Adopte una actitud no crítica, sin juzgar, viviendo el presente. No combatas los pensamientos que surjan, vuelva su atención al objeto interno o externo.

## ● **Visualización – Imaginación guiada**

La visualización es una técnica algo diferente a la meditación con la que tendrá que usar todos tus sentidos: vista, tacto, olfato, oído y gusto. Se basa en imaginar una escena en la que te relajarás y dejarás ir toda sensación de tensión. A continuación se describirá los pasos de cómo se realizara la visualización- imaginación guiada.

- Encuentre un lugar tranquilo y siéntese derecho y cómodo, cierre los ojos e imagínese en un lugar tranquilo tan vívidamente como pueda.
- Sienta que está en ese lugar con todos tus sentidos: vista, tacto, olfato, oído y gusto.
- Camina por el lugar, sintiendo las sensaciones; los colores, texturas, olor, sonido.
- Pase tiempo sintiendo cada sentido: primero lo que ve, luego lo que está tocando, y luego lo que oyes.

- Por ejemplo: mire el mar y como rompen las olas, escuche los pájaros, sienta el viento o la arena, huelga las flores.
- Sienta esas sensaciones y deje fluir cualquier preocupación o pensamiento. Si se distrae, vuelve a la práctica

- **Mándalas**

Un mándala (rueda o círculo en sánscrito), es un “dibujo centrado “y con una simetría organizada habitualmente en 4 ejes, los 4 puntos cardinales. Los mándalas tienen aplicaciones terapéuticas ayudando a equilibrar los dos hemisferios cerebrales, el racional y el creativo, figuras geométricas captados por nuestro lado lógico y colores y dibujos captados por nuestro lado creativo. También nos ayudan a que nuestro lado racional también pueda acceder a la meditación. Su realización puede ir desde los más rudimentario signos esquemáticos dibujados de forma individual a la participación de varias personas durante varios días en elaborados dibujos. Los materiales para realizarlo pueden ser de todo tipo: ceras, rotuladores, arenas de colores, tintas, hilos, sobre papel, seda, cortezas de árboles, paredes, suelos, rocas, alfombras. Los motivos son también diversos: vegetales, animales, geométricos, abstractos, cotidianos.

#### **4. Juego**

Para Karl Groos (1902), filósofo y psicólogo; el juego es objeto de una investigación psicológica especial, siendo el primero en constatar el papel del juego como fenómeno de desarrollo del pensamiento y de la actividad. Por ello el juego es una preparación para la vida adulta y la supervivencia, es decir el juego es una actividad en la que las personas cumplen con el proceso de adaptación, a lo que él hace en su medio.

En una línea similar Alsina & Nuria, (2008), definen el juego como una actividad con contenido simbólico que el niño usa para resolver en un nivel inconsciente problemas que no puede resolver en la realidad. Entonces se puede afirmar que el juego es un medio por el que se comienza a entender cómo funciona el mundo y las formas en que se integran a él,

cumpliendo de este modo un rol fundamental en el crecimiento y desarrollo físico, emocional, intelectual y social de estos ya que se promueve la empatía, coordinación, comunicación y solidaridad.

#### **4.1. Tipos de Juegos**

**4.1.1. *Juegos de presentación:*** Son actividades dinámicas y lúdicas que permiten un primer acercamiento entre personas desconocidas, se usan para conocer el nombre de las demás personas del grupo.

**4.1.2. *Juegos para conocerse:*** Son actividades lúdicas importantes, porque muchas veces, el no conocerse a sí mismo o a los demás, crea situaciones de desconfianza negativa para los alumnos, además, se les invita a tener en cuenta las características de las demás personas y no pensar sólo en uno mismo.

**4.1.3. *Juegos de distensión:*** Soltar tensiones es una de las esencias del juego no competitivo, estas actividades sirven para que los miembros del grupo, estén juntos de forma divertida, deshaciendo cualquier posible tensión existente. Son juegos útiles para tomar contacto, romper una situación de cansancio o de estrés, romper la monotonía, cambiar de una actividad a otra.

**4.1.4. *Juegos energizantes:*** Son juegos donde los niños y niñas se divierten y liberan esa energía que tienen dentro, esa es una de las razones por las que los juegos cooperativos, les hacen sentirse mejor, son actividades muy activas y sirven para despegar al grupo.

**4.1.5. *Juegos de confianza:*** Son juegos cooperativos, que sirven para tener confianza en uno mismo y en los demás compañeros del grupo, ayudan a contribuir a una relación muy positiva entre todos y todas, colaborando en la resolución de conflictos de forma colectiva.

**4.1.6. Juegos de contacto:** El objetivo de estos juegos, es fomentar la estima, la colaboración y la confianza a través del contacto físico. Aquí el tacto, constituye una vía de comunicación entre los niños y niñas (el que toca y el que es tocado).

**4.1.7. Juegos de estima:** Son actividades que nos ayudan a extraer efectos positivos hacia las demás personas.

**4.1.8. Juegos de autoestima:** Son actividades lúdicas, cuyo objetivo se basa en que cada persona observe las cualidades positivas, que tiene en sí misma y consecuentemente, se encuentra a gusto siendo sí mismo.

**4.1.9. Juegos de relajación:** Estas actividades o dinámicas ayudan a sosegar las tensiones internas mediante la conciencia de uno mismo, llevando la energía hacia otros objetivos.

Los diferentes juegos, son de gran importancia, sirven para que los niños y niñas tengan confianza en uno mismo y en los demás compañeros de su grupo, ayudan a contribuir a una relación muy positiva entre todos, colaborando a una excelente participación.

Así mismo en vista que el tema de investigación hace referencia a los juegos de relajación se ampliara más acerca de dichos juegos a continuación, dando a conocer que la mayor parte de las personas les encanta jugar, les gusta moverse y que por lo tanto necesitan, llegado el momento, calmarse, descansar y relajarse.

Mediante el juego se podrá lograr que los estudiantes conozcan y sientan los efectos beneficiosos de la relajación como algunas actividades que se detallarán a continuación:

- **Actividad del globo:** Debemos invitar a los niños a que se conviertan en globos. Para ello, deben tanto hincharse como deshincharse, porque eso es lo que hacen los globos.
- **La esponja:** Este juego se hace por parejas. Uno de ellos está estirado en el suelo y el otro, junto a él, tendrá una pelota suave, blandita, que representará ser una esponja y el que tiene

la “esponja” recorre con ésta todo el cuerpo de su compañero, como si lo estuviera enjabonando.

- **Frente al espejo:** Juego por pareja en el que un niño se sitúa frente a otro. Uno de ellos es la persona que se mira al espejo y el otro es su reflejo. El que se mira al espejo debe ir realizando gestos y acciones para que el espejo haga lo mismo. Debemos intentar que los niños realicen acciones suaves para que puedan ser fácilmente imitables.
- **A carcajadas:** Dividimos a los niños en dos grupos. Uno de ellos debe intentar permanecer lo más serio posible mientras los otros hacen cosas para que se rían. El monitor debe contar la cantidad de niños que se ríen. Hay un tiempo límite. Una vez llegado a él, se cambian los grupos y se vuelve a comenzar. El grupo que logre estar más serio, gana.
- **La ducha:** Hacemos grupos de cuatro o cinco personas. Cada grupo formará un pequeño círculo y uno de ellos se pone en el medio. Los compañeros lo masajean con las yemas de los dedos simulando al agua de una ducha. Después se cambiará hasta que pasen todos por el centro.

## 5. Afrontamiento

Para Lazarus y Folkman (como se citó en Soriano,2010), definieron el afrontamiento como “los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que sirven para manejar las demandas externas y/o internas que son valoradas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 2). Por lo tanto ver al afrontamiento como un proceso implica considerar la conducta y pensamiento del sujeto en un contexto concreto y en condiciones particulares, en un continuo cambio a medida que la interacción va desarrollándose.

### 5.1. Estrategias de afrontamiento al estrés.

Según Villagran (2012), las estrategias o estilos de afrontamiento las podemos dividir por estrategias que se centran en el problema o en la emoción. Los que serán descritos a continuación:

- **Estrategias centradas en el problema:** Confrontación, planificación, aceptación de la responsabilidad y búsqueda de apoyo social.
  - **Confrontación:** Actúa directamente realizando un esfuerzo directo para modificar la situación.
  - **Planificación:** Se acerca de forma analítica al problema, para de esta forma cambiar la situación.
  - **Aceptación de la responsabilidad:** El sujeto asume el problema y realiza esfuerzos para solucionarlo.
  - **Búsqueda de apoyo social:** Predomina la búsqueda de apoyo, comprensión, consejos e información.
- **Estrategias centradas en la emoción:** Huida – evitación, autocontrol, distanciamiento, y reevaluación positiva.
  - **Huida – evitación:** La conducta la marca el ánimo por evadir la situación; como centrarse en dormir, beber y comer.
  - **Autocontrol:** Se enfoca con todas sus acciones a autorregular sus propios sentimientos, analizando sus actos.
  - **Distanciamiento;** El esfuerzo se centra en alejarse del problema, evitando hablar del problema en un intento por olvidar la situación.
  - **Reevaluación positiva:** Centra su accionar en el desarrollo personal, asignando un significado positivo a la situación; pero esta nueva evaluación cognitiva, depende de las características ambientales y personales del sujeto.

## **f. METODOLOGÍA**

### **Descripción de la investigación.**

El diseño de investigación es experimental- descriptiva, ya que se busca analizar los niveles de estrés; desde un enfoque cuantitativo, porque a partir de la información recolectada por medio del Inventario SISCO de estresores académicos, se procede a realizar un análisis estadístico en cuanto a los estresores académicos que presentes los estudiantes.

Para la transformación del objeto y la solución del problema se emplea la complementariedad metodológica relacionada con el paradigma cuantitativo. Pues el proceso de la investigación se dirigirá a la interpretación del nivel y la dimensión del nivel de estrés, donde se utilizara la medición cuantitativa de hechos cuantificables. Determinando los resultados en dependencia de cómo surge, como una configuración que las personas le dan a las situaciones en las que se encuentran. La realidad se construirá con base en los marcos referenciales que caracterizan el estrés académico y las técnicas y juegos de relajación.

### **Escenario.**

El escenario de la investigación lo constituye la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado, tomando como base los estudiantes de segundo año de bachillerato, paralelo “B”.

### **Del universo y la muestra:**

El universo corresponde a 800 estudiantes quienes conforman la Unidad Educativa; mientras que la muestra de tipo probabilística es de 16 estudiantes pertenecientes al segundo año de bachillerato, paralelo “B” sección vespertina con quienes se trabajara en técnicas y juegos de relajación para afrontar el estrés académico. En la selección de la muestra se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de inclusión:

Que tanto los docentes y estudiantes estén de acuerdo a cooperar en la investigación.

Que todos los investigados tengan niveles altos de estrés académicos.

Que la investigación se realizará con la autorización de la dirección de la institución educativa donde estudian los discentes.

### **Fundamentos de los métodos y técnicas empleados.**

En la investigación se hace necesario imprimir un carácter científico para lo que es imprescindible la aplicación de métodos y técnicas que contribuyen a validar los resultados obtenidos.

### **Métodos**

Los métodos son las formas de abordar la realidad, de estudiar los fenómenos de la naturaleza, la sociedad y el pensamiento, con el propósito de descubrir la esencia de los mismos, así como sus relaciones, apoyados en las técnicas, que constituyen la herramienta fundamental para la recogida, del procesamiento y el análisis de datos.

Desde el nivel teórico:

Así desde el nivel teórico se asumen como métodos para la investigación:

- Método científico: Se lo utilizó principalmente en la obtención de la información que permitan describir cada una de las variables de la presente investigación.
- El analítico- sintético: Se pretende hacer un análisis e interpretación de los resultados estadísticos a partir del Inventario SISCO del estrés académico aplicada a los adolescentes investigados, en las fases de evaluación pre-test y pos-test, para obtener las conclusiones de la propuesta de mejora.
- El método inductivo- deductivo: Permitirá analizar el nivel de estrés en los estudiantes de segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado para afrontar dichos niveles.
- El histórico- lógico: Permitirá el análisis y profundización de los diferentes temas sobre el estrés académico, las técnicas y juegos de relajación en los adolescentes, sean estos a nivel

mundial, nacional, local y específicamente en la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado; para poder aportar positivamente a la investigación.

- Enfoque sistémico: Permitirá establecer las relaciones de las diferentes categorías necesarias para la transformación del objeto de la investigación y la solución de problema, para ello se aplica técnicas y juegos de relajación para afrontar el estrés académico en los adolescentes del segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado.

Desde el nivel práctico:

Se utilizará las siguientes técnicas

Las técnicas permitirán dirigir la ejecución de la actividad práctica hacia el cumplimiento de los objetivos formulados en la investigación.

- Técnicas de relajación: (Relajación muscular progresiva, relajación autógena, meditación, imaginación guiada, mándalas) Se basan en el principio de que cuando una persona modifica sus actos, también modifica sus actitudes y sus sentimientos. Es posible desarrollar estrategias para cambiar la conducta.

### **Instrumento**

El instrumento a aplicarse es “El inventario sisco del estrés académico” del Lcdo. Arturo Barraza Macías (anexo 1), se figura por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera.

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.

- Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.

- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

### **Procedimientos de la investigación**

En la presente investigación se iniciara con la visita al centro educativo para la autorización pertinente por parte de la directora de la Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado; así mismo se informa de los objetivos a lograr y el compromiso que se asume de entregar un reporte final con los resultados obtenidos para establecer mejoras en la unidad educativa.

Del Procesamiento y Recolección de los Datos.

La recolección de los datos que se obtendrán serán procesado a través del método manual simple y el estadístico utilizado, el análisis porcentual. Se confeccionaran tablas al respecto para su expresión gráfica.

**g. CRONOGRAMA**

| TIEMPO   | 2017  |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   | 2018   |   |   |   |     |   |   |   |     |   |   |   |       |   |   |   |         |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |  |  |  |  |
|--|-------|---|---|---|------|---|---|---|-------|---|---|---|-------|---|---|---|--------|---|---|---|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-------|---|---|---|---------|---|---|---|-------|---|---|---|-------|---|---|---|------|---|---|---|-------|---|---|---|-------|---|---|---|--|--|--|--|
|  | Abril |   |   |   | Mayo |   |   |   | Junio |   |   |   | Julio |   |   |   | Agosto |   |   |   | Nov |   |   |   | Dic |   |   |   | Enero |   |   |   | Febrero |   |   |   | Marzo |   |   |   | Abril |   |   |   | Mayo |   |   |   | Junio |   |   |   | Julio |   |   |   |  |  |  |  |
| ACTIVIDAD  | 1     | 2 | 3 | 4 | 1    | 2 | 3 | 4 | 1     | 2 | 3 | 4 | 1     | 2 | 3 | 4 | 1      | 2 | 3 | 4 | 1   | 2 | 3 | 4 | 1   | 2 | 3 | 4 | 1     | 2 | 3 | 4 | 1       | 2 | 3 | 4 | 1     | 2 | 3 | 4 | 1     | 2 | 3 | 4 | 1    | 2 | 3 | 4 | 1     | 2 | 3 | 4 | 1     | 2 | 3 | 4 |  |  |  |  |
| Selección del tema, desarrollo de la problematización, formulación de objetivos                  | ■     | ■ | ■ |   |      |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |        |   |   |   |     |   |   |   |     |   |   |   |       |   |   |   |         |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |  |  |  |  |
| Consultas bibliográficas para el Marco teórico   |       |   |   | ■ | ■    |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |        |   |   |   |     |   |   |   |     |   |   |   |       |   |   |   |         |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |  |  |  |  |
| Redacción de la metodología preparación de técnicas y selección de Instrumentos de investigación |       |   |   |   |      | ■ | ■ |   |       |   |   |   |       |   |   |   |        |   |   |   |     |   |   |   |     |   |   |   |       |   |   |   |         |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |  |  |  |  |
| Planificación de la propuesta de intervención.   |       |   |   |   |      |   | ■ | ■ | ■     | ■ |   |   |       |   |   |   |        |   |   |   |     |   |   |   |     |   |   |   |       |   |   |   |         |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |  |  |  |  |
| Elaboración de cronograma, presupuesto, bibliografía y anexos                                    |       |   |   |   |      |   |   | ■ | ■     | ■ | ■ | ■ |       |   |   |   |        |   |   |   |     |   |   |   |     |   |   |   |       |   |   |   |         |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |  |  |  |  |
| Presentación del proyecto de tesis, solicitud pertinencia del proyecto                           |       |   |   |   |      |   |   |   |       | ■ | ■ | ■ | ■     | ■ |   |   |        |   |   |   |     |   |   |   |     |   |   |   |       |   |   |   |         |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |  |  |  |  |
| Designación de director de tesis   |       |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |       |   | ■ | ■ |        |   |   |   |     |   |   |   |     |   |   |   |       |   |   |   |         |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |  |  |  |  |
| Construcción de preliminares. Elaboración de la revisión de literatura.                          |       |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   | ■ | ■      | ■ |   |   |     |   |   |   |     |   |   |   |       |   |   |   |         |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |      |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |  |  |  |  |



## h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

| N° de Aspectos | CONCEPTO   | GASTOS |
|----------------|--|--------|
|                | <b>INGRESOS</b>  |        |
|                | <b>Aportes personales del estudiante para investigar</b> |        |
| 1              | Diseño del proyecto                                      | 150    |
| 2              | Desarrollo de la investigación                           | 950    |
|                |  | 1.100  |
|                | <b>GASTOS CORRIENTE/ BIENES Y SERVICIOS DE CONSUMO</b>   |        |
| 3              | Material de Oficina (Computadoras, Flash memory, hojas)  | 500    |
| 4              | Uso del Internet   | 100    |
| 5              | Impresión  | 60     |
|                |  | 660    |
|                | <b>Servicios generales</b>                               |        |
| 6              | Difusión del taller, información, publicidad             | 40     |
| 7              | Transporte   | 60     |
| 8              | Materiales didácticos                                    | 110    |
| 9              | Libros (bibliografía)                                    | 220    |
|                |  | 440    |
|                | <b>TOTAL DE GASTOS</b>                                   | 2,200  |

## **i. BIBLIOGRAFÍA**

- Abolio, S. (2013). *Dinámica grupal y tipos de grupos*. España: Pirámide.
- Barra, E. (2008). Influencia del estrés y el ánimo depresivo sobre la salud adolescente. Chile: Psychol.
- Barraza, A. (8 de enero de 2010). Psicología Científica. Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-77-el-estres-academico-en-los-alumnos-de-postgrado.pdf>.
- Bustamante, J. (2001). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana de primer y sexto año. *Revista Anales de la Facultad de Medicina*, 25-26.
- Cautela, J. (2004). *Técnicas de relajación: manual práctico para adultos y niños*. Barcelona: Española ISBN.
- Corsino, E. (3 de Diciembre de 2010). *Estrés: Concepto, causas y control*. Madrid: ECU.
- Connie. (2005). como enseñar a manejar el estrés. México: Pax Méxicoo.
- Davis, M. (2000). *Técnicas de Autocontrol emocional*. Barcelona: Roca.
- Díaz. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar, Educación y Educadores.
- Escudero, E. (21 de junio de 2013). Comunidad educativa cuarembó. Obtenido de <https://www.slideshare.net/comunidadeducativatacuarembó/tnicas-de-relajacin-en-el-aula>
- Fernández, A. (2002). *Técnicas de Relajación*. Barcelona: Martínez.
- Fonseca, M. (2010). El estrés psicológico y sus principales formas de expresión en el ámbito laboral. Recuperado de [www.eumed.net/libros/2010a/643/](http://www.eumed.net/libros/2010a/643/)
- García, T. (2003). Más allá del estrés. Valdepeñas.
- González, M., & González, S. (2012). Estrés académico en el nivel superior.
- Graciani, M. (2012). *Innovación pedagógica y praxis educativa*. Malaya: Antares.
- Lazarus, & Folkman. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez-Roca.

- Maya, E. (2014). *Métodos y técnicas de investigación (Una propuesta ágil para la presentación de trabajos científicos en las áreas de arquitectura, urbanismo y disciplinas afines)*. México: Ciudad Universitaria.
- Medina, A. (2006). *Procesos académicos*. España: Antares.
- Muñoz, F. (1999). El estrés académico: incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variables psicosociales en la salud, el bienestar y el rendimiento de los estudiantes. *Revista Ansiedad y Estrés*, 48.
- Myers, D. (2005). *Psicología*. Buenos Aires: Panamericana.
- Pagué, E., & Rene, B. (2008). *Como ser docente y no morir en el intento*. Barcelona: Graó, ifif, sl.
- Pardo, J. (2008). *Estrés en estudiantes de Educación social*. Indivisa.
- Pereira, A. (2011). *Estrés Académico en estudiantes universitarios*. México: Ediciones Pirámide.
- Psicología y Mente. (8 de Octubre de 2008). *Salud en la Adolescencia*. Obtenido de [http://search.who.int/search?q=etapas+de+la+adolescencia&ie=utf8&site=default\\_collection&client=\\_es&proxystylesheet=\\_es&output=xml\\_no\\_dtd&oe=utf8](http://search.who.int/search?q=etapas+de+la+adolescencia&ie=utf8&site=default_collection&client=_es&proxystylesheet=_es&output=xml_no_dtd&oe=utf8)
- Sánchez, M. (2014). *Socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus implicaciones*. Cartagena: Montou.
- Sánchez, P. (2012). *Métodos de investigación*. Colombia: Péndulo.
- Román, C., Ortiz, F., & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 1-8.
- Soriano, J. (21 de junio de 2010). Universitat de Valencia. Recuperado de <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N75-4.pdf>
- Toro, R., & Yepes, L. (2004). *Fundamento de Medicina, Psiquiatría*.

Villagran, A. (2012). Estudio de la relación entre el afrontamiento y la adherencia al tratamiento en los y las pacientes con insuficiencia renal crónica terminal, sometidos a hemodiálisis en el hospital Quito Nro. 1 de la Policia Nacional. Quito.

Weil, P. (2003). *Los límites del ser humano*. Barcelona: Los libros de la Liebre.

## OTROS ANEXOS



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**  
**INVENTARIO SISCO DEL ESTRES ACADÉMICO**

### Inventario

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si\_\_\_

No\_\_\_

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

|  | (1)<br>Nunca | (2)<br>Rara vez | (3)<br>Algunas<br>veces | ((4)<br>Casi<br>siempre | (5)<br>Siempre |
|--|--------------|-----------------|-------------------------|-------------------------|----------------|
| La competencias con los compañeros del grupo |              |                 |                         |                         |                |
| Sobrecarga de tareas y trabajos escolares    |              |                 |                         |                         |                |
| La personalidad y el carácter del profesor   |              |                 |                         |                         |                |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
| Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)                                  |  |  |  |  |  |
| El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) |  |  |  |  |  |
| No entender los temas que se abordan en la clase   |  |  |  |  |  |
| Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)   |  |  |  |  |  |
| Tiempo limitado para hacer el trabajo  |  |  |  |  |  |
| Otra<br>_____  |  |  |  |  |  |
| (Especifique)  |  |  |  |  |  |

**Gracias por su colaboración**

## HORARIO DE INTERVENCIÓN

| Hora            | Lunes          | Martes                 | Miércoles                          | Jueves                   | Viernes                  |
|-----------------|----------------|------------------------|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 13h05<br>-13h45 | Matemáticas    | Ingles                 | Educación<br>para la<br>Ciudadanía | Ingles                   | Matemáticas              |
| 13h45<br>-14h25 | Matemáticas    | Ingles                 | Educación<br>para la<br>Ciudadanía | Ingles                   | Ingles                   |
| 14h25<br>-15h05 | Historia       | Educación<br>Artística | Química                            | Física                   | Filosofía                |
| 15h05<br>-15h45 | Historia       | Educación<br>Artística | Química                            | Física                   | Filosofía                |
|                 |                |                        |                                    |                          |                          |
| 16h05<br>-16h45 | Emprendimiento | Biología               | Matemáticas                        | Francés                  | Francés                  |
| 16h45<br>-17h25 | Emprendimiento | Biología               | Matemáticas                        | Historia                 | Francés                  |
| 17h25<br>-18h05 | Cultura Física | Química                | Lenguaje y<br>Literatura           | Lenguaje y<br>Literatura | Física                   |
| 18h05<br>-18h45 | Cultura Física | Química                | Lenguaje y<br>Literatura           | Lenguaje y<br>Literatura | Lenguaje y<br>Literatura |

## ÍNDICE

|  |      |
|--|------|
| PORTADA  | i    |
| CERTIFICACIÓN  | ii   |
| AUTORÍA  | iii  |
| CARTA DE AUTORIZACIÓN  | iv   |
| AGRADECIMIENTO   | v    |
| DEDICATORIA  | vi   |
| MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO                                  | vii  |
| MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS                                    | viii |
| ESQUEMA DE TESIS   | ix   |
| a. TÍTULO  | 1    |
| b. RESUMEN   | 2    |
| ABSTRACT   | 3    |
| c. INTRODUCCIÓN  | 4    |
| d. REVISIÓN DE LITERATURA                                    | 7    |
| Antecedentes   | 7    |
| Estrés   | 9    |
| Tipos de estrés  | 10   |
| Fases del estrés   | 11   |
| Tipos de estrés en base a su duración                        | 12   |
| Estrés académico   | 13   |
| Niveles de estrés académico                                  | 13   |
| Estresores del entorno académico                             | 14   |
| Técnicas y juegos de relajación                              | 17   |
| Relajación   | 18   |
| Técnicas de relajación                                       | 19   |
| Juego  | 20   |
| Tipos de juegos  | 21   |
| Estrategias de afrontamiento                                 | 23   |
| Propuesta  | 24   |
| Taller   | 26   |
| Técnicas y juegos de relajación para aplicar en la propuesta | 29   |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| e. MATERIALES Y MÉTODOS         | 31  |
| f. RESULTADOS                   | 37  |
| g. DISCUSIÓN                    | 44  |
| h. CONCLUSIONES                 | 48  |
| i. RECOMENDACIONES              | 49  |
| PROPUESTA DE INTERVENCIÓN       | 50  |
| j. BIBLIOGRAFÍA                 | 74  |
| k. ANEXOS                       | 77  |
| a. TEMA                         | 78  |
| b. PROBLEMÁTICA                 | 79  |
| c. JUSTIFICACIÓN                | 82  |
| d. OBJETIVOS                    | 83  |
| e. MARCO TEÓRICO                | 84  |
| f. METODOLOGÍA                  | 98  |
| g. CRONOGRAMA                   | 102 |
| h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO | 104 |
| i. BIBLIOGRAFÍA                 | 105 |
| OTROS ANEXOS                    | 107 |
| ÍNDICE                          | 110 |